

# ランニングワークショップ

～アレクサンダーテクニークで学ぶ～

## 「考える」ランニング

The Art of Running

このワークショップではアレクサンダーテクニークの視点からランニングにアプローチしていきます。

走っているときは、どんなことを考えていますか？  
走っている間、何を見ていますか？  
走っている間、何が聞こえますか？  
記録を出すために自分の身体を痛めていませんか？

背骨と頭を意識し不要な緊張をやめていくことで、自分の中のバランスを見出し、身体が生き活きを動き出す、自分自身と対話するランニングを考えていきます。

アレクサンダーテクニークを通じてランニングを考えることで自分に合った走りを見つけましょう！



日 程

2018年 4月 8日 (日)

時 間

10:00～12:45

会 場

芸能花伝舎 A4スタジオ  
〒160-0023 東京都新宿区西新宿6-12-30

参加費

3,000円

定 員

15名

対 象

ランニングに関心のある方！  
(初心者から上級者までご参加いただけます)

持ち物

動きやすい服装、室内用シューズ  
(靴下・裸足でもOK!)

### 講 師

★奥村 尚代 MSTAT  
アレクサンダーテクニーク教師  
(英国STAT認定教師)

★杉山 義行  
アレクサンダーテクニーク教師  
(AmSAT公認認定教師)  
鍼灸・マッサージ師

### ご予約・お問い合わせ

[lessoninfo@hisayo-alexander.com](mailto:lessoninfo@hisayo-alexander.com)(奥村)

[yoshiat77@gmail.com](mailto:yoshiat77@gmail.com)(杉山)

070-3282-3777(杉山)

## アレクサンダーテクニークとは

アレクサンダーテクニークは、舞台俳優だったFMアレクサンダー自身が舞台上で声が出なくなるという問題から発展したメソッドです。

長年の自分自身の観察から、頭-首-背骨の関係が無駄な緊張などで疎外されずに機能することで人間の身体の機能が全体的・協調的に機能することを発見。自分の長年の習慣や癖から解放され、心身を自由に使うことで演劇や音楽、ダンスやスポーツなど自分自身を自由に表現できることでしょう。

## 講師紹介



**奥村 尚代 MSTAT**  
アレクサンダーテクニーク教師  
(英国STAT公認認定教師)

ロンドンにてアレクサンダーテクニーク教師Anthony Kingsley氏からの強い薦めで教師養成課程に入学、アレクサンダーテクニーク教師となる。

アレクサンダーテクニークの勉強と並行して、クラリネットの演奏をGuildhall School of Music & DramaのProfessorであるJoy Farrall氏に師事。

音楽・演劇に限らずダンスやスイミング、ランニングなど自分の身体を使って表現することを探求しています。

東京都内にてレッスンを行っています。

HP:<http://hisayo-alexander.com/>



**杉山 義行**  
アレクサンダーテクニーク教師  
(AmSAT公認認定教師)  
鍼灸・マッサージ師

鍼灸・マッサージ師として15年以上活動しながら、痛みも凝りのない健康的で快活な「理想の身体作り」を模索。2008年に渡米。カリフォルニア州

サンフランシスコにて世界で活躍するアレクサンダー教師のGIORA PINKAS・BOB BRITTONIに師事。

アレクサンダーテクニークを通して、身体と心をより良くしたい方、何が自分に合っているか悩んでる方のお役に立ちたいと思っています。

現在、東京・神楽坂にて活動中。

HP:<http://www.yoshialexander.com>

Blog:<http://useofbody.blogspot.jp> 「身体の使い方」

## ワークショップ会場

芸能花伝舎

<http://www.geidankyo.or.jp/12kaden/>

〒160-0023 東京都新宿区西新宿6-12-30

- 東京メトロ丸ノ内線「西新宿」駅【出口2】より徒歩約6分
- 都営大江戸線「都庁前」駅【A5】より徒歩約7分
- 都営大江戸線「中野坂上駅」「西新宿五丁目」より徒歩約10分
- 「新宿」駅 西口より 徒歩約15分

