

あなたの音楽人生に
自信と誇りを。

音楽をあなたの人生のまんなか。

音楽にたずさわって、
生きていこう

～音楽専門 BodyChance 教師養成コース～



©BodyChance
(有)アレクサンダーテクニークアソシエイツ
目黒区下目黒2丁目21-28セントヒルズ目黒10F
office@bodychance.jp 0120-844-882

◎BodyChance メソッドについて

BodyChance メソッドとは、

- 1：アレクサンダー・テクニックを教える方法論
- 2：アレクサンダー・テクニック教師を職業として成立させる方法論

です。

アレクサンダー・テクニックの定義や教え方のスタイルを時代と研究の進展とともに常に再考し、更新していきます。そうすることで、ひと（アレクサンダー・テクニック教師と生徒の双方）が自らの望みを実現する可能性を高めます。

アレクサンダー・テクニックをその応用先・貢献先の分野にフィットさせるために、徹底的に柔軟にリフォームします。そうすることで、アレクサンダー・テクニック教師の提供できる知見がより多くのひとに届きます。

◎アレクサンダー・テクニックとは

アレクサンダー・テクニックは、直訳すれば「アレクサンダー氏の方法論」です。19世紀末、俳優として活動しながらも声が出なくなってしまうという大問題にぶつかった F.M.アレクサンダーという人物がいました。

彼は、望み通りの演技を実現する術を模索し、その過程で声のみならず、自らの心身の機能が全体的に高まり能力を発揮することができる方法論を見出し、構築していきました。

「やりたいことを実現する方法」

これがアレクサンダー・テクニックです。

◎アレクサンダー・テクニックを教える

F.M.アレクサンダーの回復、変化、成長は目覚しいもので、それを実現した方

法を周囲のひとびとは彼に教わろうとしました。

その時点で、「アレクサンダー・テクニーク教える」というもうひとつの動きが始まりました。

F.M.アレクサンダーは、自らの発見した仕組みや、実践しているスキルを「伝える」ために、

- ・ 「椅子からの立ち座り」という動作を「型」として好んで用いる
- ・ 伝えたいことを伝える手段として、手で生徒の身体に触れる

というふたつの方法を使いました。

◎教授法の拡大

F.M.アレクサンダー自身が選択した「教え方」は、F.M.アレクサンダーが発見して構築し、レッスンでひとに伝えた「方法論」とイコールではありません。

F.M.アレクサンダーの教え方のスタイルを継承し守ったり、よりシステムチックに発展させたり、のちの時代の他のさまざまな手法とうまく統合していく「発展の歴史」があります。

一方で、その教え方のスタイルとはかなり異なる道を、思い切って模索しはじめたアレクサンダー・テクニーク教師たちによるまたもうひとつの発展の歴史もあります。

アレクサンダー・テクニークを教える全世界数千人の教師のなかには、F.M.アレクサンダー自身の教え方とは大きく異なる教え方を探求し、開発し、アレクサンダー・テクニークの恩恵をもっと活用する方法を見出している教師たちがたくさんいます。

BodyChance も、組織としてスクールとして、アレクサンダー・テクニークの、まだわたしたち自身が気付いていない恩恵や、開発されていない活用法、ひとに伝わっていない可能性を追求し続けることを大切な使命と考えています。

アレクサンダー・テクニークが持つまだ未開拓の力を、その表現や教え方のスタイルに拘泥することなく発見し、開拓し、整備していくこと。

これを総称して

「BodyChance メソッド」

と呼びます。

◎まるっきり異質で、真に個性的な教師の輩出が目標

そのため、BodyChance メソッド教師養成コースは、BodyChance メソッド教師の資格を取得した教師たちが、願わくば

全員、互いにまったく似ても似つかないほどオリジナルな教え方を開発すること

を目指したスクールの設計と運営をしています。

もちろん、BodyChance で接するベテラン教師や先輩教師の手法やスタイル、そして世界に存在する様々なスタイルを参考にしたり、影響を受けたり、模倣や借用を通じて練習を重ねていく時期が訓練中も、そして教師として活動を始めてからもあることでしょう。

しかしそれは全て、自分自身の

- ・ 人格
- ・ 経験
- ・ 技能
- ・ 関わるひとびと

を豊かに表現した教え方、教師像へと変容し結実させていくための過程に過ぎないのです。

型や慣習が基礎なのではありません。

抽象性が高く、だからこそ普遍性があり汎用性の高い原理をよく理解し実践し

ているからこそ、「オリジナル」を自然な流れとして形作っているのです。

基礎とは、自由と自己実現の手段なのです。

◎BodyChance メソッド教師として生計を立てる

アレクサンダー・テクニークは、例えばインターネットのように、革新的な技術がその価値や重要性が理解されるのに時間がかかったのと同じように、そのまま簡単にしっくり理解しやすいものではありません。

ですから、これを教えることを職業とし、生計を立てることを望む場合、顧客にとって **親しみ易い** あるいは **価値を実感しやすい** そんな

- ・ メッセージ作り
- ・ コミュニケーション
- ・ パッケージング
- ・ 商品化

に取り組む必要があります。

また、レッスン業を自ら営む、レッスンの単価は当然高めに設定されねばなりません。生計を立て、また家族を養うことを望むならば、それだけのお金を受け取る必要があるのです。

そういった職業として認知され、確立されないことには、これを職業とすることを望むひとの数が増えません。

そして、そのようなひとの数が増え、実際にこれを職業として活動する教師の数が増えないと、アレクサンダー・テクニークを研究・改善し、レッスン方法やマーケティングのやり様を向上させていくことにエネルギーを割くひとの数が不足し、社会にアレクサンダー・テクニークの恩恵がちゃんと供出されることは叶わないのです。

そのため、BodyChance では率先してアレクサンダー・テクニークのレッスンに様々な付加価値を与え、相場を高め、職業としてやっていくことが現実的になるようにしていくことを組織の至上命題と捉えています。

このような捉え方をしているが故、BodyChance 教師養成コースでは

- ・ アレクサンダー・テクニックを学ぶ
- ・ アレクサンダー・テクニックを特定の分野に特化・応用していくことを学ぶ
- ・ アレクサンダー・テクニックの教え方を学ぶ

ことに加え、

- ・ マーケティング
- ・ ビジネス運営
- ・ ニッチ（あなただからこそその専門分野）のを見つけ方/作り方
- ・ 広報/告知活動のやり方

といった諸知識、諸スキルを学ぶことになります。

卒業後の職業活動を含めたアレクサンダー・テクニック。そのような長期的視点で在籍者の教育を考え、設計しているのが BodyChance の大きな強みであり、魅力なのです。

◎音楽専門 BodyChance 教師養成コース

BodyChance の音楽専門 BodyChance 教師養成コースは、アレクサンダー・テクニークの教師を育てるコースでありながらも、

- ・ 将来、音楽をするひとのためにアレクサンダー・テクニークを教える活動を展開することを望んでいる者
- ・ 自らがすでに行っている、または将来行うつもり音楽指導の向上を望む者
- ・ 自らの演奏の向上を望む者

だけを対象としている点で画期的な教師養成コースです。

◎コース設立者よりご挨拶

音楽専門 BodyChance 教師養成コース設立者
バジル・クリツァー



わたしにとって、音楽は生きる意味を与えてくれて、どんな苦しみや悩みも忘

れさせてくれるものです。

しかし、自らがホルンを通して音楽を奏でようとするとき、いくつもの困難を経験しました。それはあまりに複雑で、根が深く、絶望的な困難の連続でした。

それでも前に進みたい。

誰に尋ねても、

「才能が無い」 「努力が足りない」 「根性が足りない」

といった言葉で片付けられてしまうこの現実を、どうにかしてもっと望む方向へと変えたい。

そのためのシステマチックで信頼の置ける方法論はないだろうかと、ひたすら模索を続けていました。

その答えが、わたしにとってはアレクサンダー・テクニークでした。

わたしがホルンの演奏や音楽に希望を見出し続けることを諦めないでいさせてくれたこの方法論を、いまでは教える側になって日々たくさんの音楽家の熱意と愛を回復させ、昇華させていくプロセスを大きくサポートできることに喜びを感じています。

そして、音楽家たちが本来持っている、息をのむような美しい音と音楽を現実を引き出すことを生業とするこの仕事を、わたしひとりではなく、もっとあらゆる楽器のあらゆる音楽の分野のひとたちが選択してほしいと願い、音楽専門BodyChance 教師養成コースの設立に携わりました。

音楽をするひとのためのコーチのようでもあり、カウンセラーのようでもあり、先生のものである、この素敵な仕事は、なんとも言えず不思議な仕事です。

まだこれから世の中でやっと知られ、認められて行く過程にあるこの職業を、主体的に自ら形作って行く人材を求めています。

あなたの BodyChance での学びに幸あれ。

◎参考: BodyChance の流れにおける重要人物

マージョリー・バーストウ (1899-1915)

アレクサンダー・テクニクの発見者である F.M.アレクサンダー により、ごく初期に教えることを許可された人物のうちのひとりである。グループレッスンによる教授モデルを実践・発展させ、またアレクサンダー・テクニクの学習が学習者の望みに直接結び付けられ役立てられることを重要視した。BodyChance メソッドの源流である。

キャシー・マデン

上述のバーストウにアレクサンダー・テクニクを学び、その教えと哲学をもっとも受け継ぎ吸収した教師。その後30年にわたり、いまなおその応用と発展を進めている。演劇、演奏、スポーツなど高度なパフォーマンスが要求される領域への、アレクサンダー・テクニクを用いたコーチングの経験とレベルにおいて世界で群を抜く存在である。BodyChance メソッドの教授法理論の基礎はキャシー・マデンの仕事に拠るものである。ワシントン州立大学演劇学部 主席教員。

ジェレミー・チャンス

BodyChance 設立者。運営会社 (有) アレクサンダーテクニクアソシエイツ CEO。伝統的に F.M.アレクサンダーの教授法を受け継いだ形式のアレクサンダーテクニク教師として10年活動した後、バーストウに出会い、哲学と教授法を転換する。アレクサンダー・テクニクがその有益性に反して一般に定着していないことの原因が、アレクサンダー・テクニク業界のビジネス運営・マーケティング知識や実践の欠如にあるという洞察を得る。以降、アレクサンダー・テクニクの恩恵をより多くのひとが得られるようにするための手段として、「アレクサンダー・テクニクのビジネスモデル構築」にライフワークとして取り組んでいる。現在、BodyChance の年商は、全世界のアレクサンダー・テクニクのレッスンによる年商の4割近くに上ると推算される。

◎このコースが目指すもの

「ふるい落とし」はもう時代遅れ

音楽専門 BodyChance 教師養成コースは、その在学者と卒業者の活動によって

『日本で音楽を愛するすべてのひとが、プロアマ・年齢・性別問わず、
全ての音楽家を天才になっていく』

ことを目指しています。

残念ながら現在、「才能のふるい落とし」が音楽指導の現場で使われることがあります。

これから音楽を奏でる者として育とうとするひとに対し、強いプレッシャーを加えることで、それに耐えられなかったものは潰したり、それ以上育てようとしないようなスタイルです。

少子化社会を迎えたこれからの世の中では、このやり方はもう古いですし、長期的な視点で観ると、音楽の裾野を狭め、貴重な才能を摘み取ってしまう有害なものです。

すばらしい才能を持っているのに、それがまだ表面化していない場合や、競争・プレッシャーへの耐性を持っていない場合、優れた将来性と音楽性を持っているひとまでも早期に潰して排除してしまうからです。

これでは本来育って行くべき才能の持ち主たちがどんどん減らされ、その数がひたすら縮小して行ってしまいます。多くのひとを不幸せにしながら、個々のプレイヤーのレベルも、全体のレベルも下げってしまうのです。

みんな・だれでも・伸びるように

これからの日本の音楽文化に必要なのは、

『音楽を愛するすべてのひとが、幸せで充実した音楽生活を営むこと』

ことです。

◎アレクサンダー・テクニックの効果

アレクサンダー・テクニックは、音楽家やその他のパフォーマーの多くにとって大きな問題となっている、

- ・無意識的な癖や習慣
- ・それらが原因の演奏の諸側面における不調

を解消するうえで非常に効果的な手法です。

アレクサダー・テクニックを取り入れている代表的な教育機関や人物

- ・ジュリアード音楽院
- ・ギルドホール音楽院
- ・英国王立音楽大学
- ・ドレスデン・ウェーバー音楽院
- ・ミュンヘン音楽演劇大学
- ・フランクフルト音楽・演劇・舞踊大学
- ・カリフォルニア州立大学バークリー校音楽学部
- ・ノースウェスタン大学音楽学部
- ・エッセン・フォルクヴァング芸術大学
- ・東京藝術大学
- ・上海オーケストラアカデミー

そのほか多数

- ・ポール・マッカートニー(歌手)
- ・ステイング(歌手)
- ・ポール・ニューマン(俳優)
- ・ジョン・クリース(俳優)
- ・ケヴィン・クライン(俳優)
- ・ジェームズ・ゴールウェイ(フルート奏者)
- ・ユンディ・メニューイン(バイオリニスト)

他多数

また、ドイツ、イギリス、スイスといった国々では医師の処方があればレッス

ン料の全額または一部が保険でまかなわれており、腰痛や肩こりといった身体的諸問題の治療にも大きな効果を挙げています

◎入学資格

本コースでは、先述の理念に基づき、次のように入学資格を定めます。尚、入学の資格としてプロ・アマ・年齢・性別・国籍等は一切問いません。

下記 3 つの条件のうちいずれか 1 つに当てはまる者への入学を許可致します。

- 【1】指導者として、自らの音楽指導の向上を望む者
- 【2】演奏者として、自らの演奏の向上を望む者
- 【3】音楽をするひとのためにアレクサンダー・テクニックを教えることを望んでいる者

◎入学の動機(実際の入学者の声)

寺田洋介さん (アマチュアトランペット奏者)

私は 50 歳を過ぎてからアレクサンダー・テクニックに出会いました。

自分が学生時代から打ち込んできた唯一の趣味である楽器の演奏に、加齢によると思われる不調を感じたのがきっかけでした。

ネット・サーフィンで偶然得た情報を頼りに、「死ぬまでラッパを吹きたい」という望みを叶えてくれるのではという期待を込めて体験レッスンに臨みました。

バジル・クリツァー先生のご指導を受けた直後、私の楽器からは今までになような音が響きました。

これほどの劇的变化は、今までトランペットを吹いていた 30 数年の間には一度

もないことでした。

先生に「ポテンシャルを感じますね。70 歳過ぎまで吹けますよ！」と言われ、ものすごくうれしかったのを記憶しています。早速入会を決め、10 回ほどのレッスンを受講しました。アレクサンダー・テクニークの効用には感謝のほかありません。

ますますトランペットを吹くことが楽しくなり、いままで演奏できなかった難曲にも取り組もうという意識が高まっている今日この頃です。

レッスンにお伺いして感じたことの一つに、中高年の方が少ないということがありました。これからますます伸び行く若い方、音大に入ってプロを目指す若い方、そういった方々が中心で、いわゆる中高年・熟年のプレーヤーにはあまりお会いできなかった印象があります。

これからの日本は高齢化社会です。リタイア後の趣味として音楽を続けるということ、手助けしてみたいという意欲が高まってきました。

私自身も中高年の一人ですから、私がアレクサンダー・テクニークによってどのように変わってきたのかを身を以って示すことで、音!楽活動に衰えを感じ始めている皆さんと分かち合い、老後の余暇を大好きな音楽と共に過ごしていけるようにしてあげたいというのが、音楽専門あ BodyChance 教師養成コースを志望した動機です。

◎本コースで学ぶ中身

本コースにて学び、BodyChance 教師資格を取得するためには、

- 【1】以下の 4 つの学習単位を履修・修了する
- 【2】実習資格認可のための試験に合格する
- 【3】定められた形式と回数の実習レッスンを完了し、定められた学費を納入する

ことが必要になります。

学習単位

- ・ BodyThinking コース
- ・ ThinkingBody コース
- ・ ティーチングメソッド・コース
- ・ ブックコース

入学時期

音楽専門 BodyChance 教師養成コースの入学時期は下記の通りです。

- ・ 2015 年 4 月
- ・ 2015 年 8 月
- ・ 2015 年 12 月

*ブックコースのみ、随時開始頂けます。

◎おもな講師陣

バジル・クリツァー

ホルン奏者・アレクサンダーテクニーク教師



2012年から3年間、東京藝術大学大学院の管楽器専攻者を対象にアレクサンダーテクニの授業を受け持つ。

また、京都華頂高校音楽科特別講師も務める。

アレクサンダー・テクニーク教師としての指導実績：

教育機関

東京藝術大学

尚美ミュージックカレッジ

昭和音楽大学

大阪音楽大学

福井県仁愛女子短大音楽学部 2012

茨城大学教育学部 2013
山形大学教育学部 2014
京都華頂女子高校音楽科 2010~

etc…

イベント

浜松国際管楽器アカデミー
日本サクソフーン協会主催サクソフーンフェスティバル
つの笛集団サマーキャンプ

etc…

ホルン奏者として：

2008 年、エッセン・フォルクヴァング芸術大学卒業。在学中、ケルン室内歌劇団などで客演。

日本に帰国後、名古屋フィルハーモニー交響楽団、テレマン室内オーケストラ、奈良フィルハーモニー管弦楽団、アンサンブル神戸などで客演。

現在、山口潤(大阪音楽団)、蒲生絢子(大阪フィルハーモニー交響楽団)氏らと共に「NDN ホルンアンサンブル」に所属。

ホルンをこれまで、逢坂知訓(元京都市交響楽団)、小山亮(元京都市交響楽団)、フランク・ロイド(エッセンフォルクワング芸大教授、国際ホルン協会会長、フィリップ・ジョーンズ・ブラスアンサンブル)、ピップ・イーストップ(ロンドン・シンフォニエッタ他)、ルネー・アレン(元マインツ交響楽団他)、ウルフリード・トゥーレ(元チューリッヒ交響楽団副主席ホルン奏者)、アレン・スパンジャー(ニューヨークフィルハーモニック・ホルン奏者)の各氏に師事。

【著書】

- ・吹奏楽部員のためのココロとカラダの相談室～今すぐできる・よくわかるアレクサンダー・テクニク～シリーズ3作(2014現在)学研
- ・吹奏楽指導者が心がけてい9つのこと(きやたりうむ出版)
- ・管楽器がうまくなるメンタルガイドブック(きやたりうむ出版)
- ・徹底自己肯定楽器練習法(きやたりうむ出版)

ウェブサイト：www.umakunrou.com / ブログ：<http://basilkritzer.jp>

嶋村 順子

フルート奏者・アレクサンダーテクニーク教師・交流分析インストラクター



探求のテーマは「本来の自分らしさ」「楽に、自由に演奏すること」。

ライフワークは、自分の無限大の可能性を信じることの素晴らしさを伝えていくことです。様々なスキルを元にあなたの可能性を広げるお手伝いをいたします。

フルート奏者として

10歳よりフルートを始める。武蔵野音楽大学を管楽器首席で卒業。NHK 洋楽オーディション合格、NHK・FM 放送出演。2006年浜松国際管楽器アカデミーにて、ロンドン交響楽団首席ギャレス・ディビス氏のマスター・クラスに参加、講師推薦プレミアムコンサート出演。

三浦由美、吉田雅夫、播博、ローラント・コヴァーチの各氏に師事。ソロ、室内楽奏者として日本各地で演奏活動を行う。

音楽教室、公立高校芸術科非常勤フルート講師、吹奏楽部指導など、ながく後進の指導にあたっている。

交流分析士として

NPO 法人日本交流分析協会認定／交流分析インストラクター（指導者資格）

コミュニケーション心理学とも呼ばれる「交流分析」を学ぶと、自己分析や他者分析、人とのやり取りを論理的に分析することが可能になり、高い客観性を身に付けることができます。

「交流分析」を学ぶ目的は真の自律を目指すこと。そのことから「セルフコントロールの心理学」とも呼ばれています。

『過去と他人は変えられない。でも自分と未来は変えられる』（交流分析の創立者、エリック・バーンの言葉）

自分が無意識にもっている思考や行動の習慣や傾向を変えて、その人本来の能力を発揮させ、本当の意味での自律をめざします。

編曲者として

編曲楽譜を書いています。

「2本のフルートとピアノのための『くるみ割り人形』」「2本のフルートとピアノのための『カルメン組曲』」「2本のフルートとピアノのための『ヴィヴァルディ四季より』」ほか（トリム楽譜出版）

ほかに、個人依頼の編曲多数。

ウェブサイト：<http://junkoshimamura.wix.com/alexander>

ブログ：<http://ameblo.jp/espressivo1214/>

山口裕介

ドラマー・アレクサンダーテクニーク教師



1980年生まれ 大阪府出身。

現役で活躍し続けるためには、常にパフォーマンスの向上やメンタル面について必要とされる中でこのワークと出会いました。一見、関係のない日常の動きを1つ1つ見ていくと演奏の時に問題となっている身体の使い方とつながる発見ができたり、思い込みや認識の違いでから自分の思考のパターンにも気づくことができました。

これはクセだから直せない、一生付き合う問題だろうなと諦めていたことに向き合えてそれをやめることができたことことから、いかにこのワークが実践で使えるのかを体験しました。

同じような問題や悩みを持つ音楽家を始め、パフォーマンスを十分に発揮したいと思われている方へのサポートをする為に、教師になる決意。

現役ミュージシャンだからこそ理解できること、分かち合えることがあります。これまでの経験を充分に活かしてレッスンを受けるみなさんに本番で結果が出せるようにサポートいたします。

経歴

ドラマー/BODYCHANCE アレクサンダーテクニーク教師

大阪芸術大学舞台芸術学科ポピュラーダンスコース「身体バランス」と「音楽実習ドラム授業」

MIKI ミュージックサロン心齋橋 ANNEX ドラム講師

MIKI ミュージックサロン心齋橋サロンにてアレクサンダーテクニーク講師

大阪国際大和田中学校非常勤教師として中学1年生の総合学習においてアレクテクニークの授業を1年間担当。私立中学の授業に取り入れられるのは日本初でした！

管楽器専門誌 poco a poco にて毎月アレクサンダーエクササイズを執筆

指導実績

青森県陸上自衛隊第9音楽隊

大阪音楽大学 声楽科教員向け講座

石巻高等学校 吹奏楽部

三重県桑名西高校 吹奏楽部

大阪国際大和田中学・高等学校 吹奏楽部

京都朝鮮中高級学校・吹奏楽部

東京・管楽器専門誌 poco a poco 読者向け講座

MIKI ミュージックサロン講師向け講座

京都大作戦ロットングラフティのドラムトレーナーとして参加

大阪音大講師山下浩生先生門下生トロンボーン夏合宿

『PERCUSSION A GOGO! 3～世界の音楽と打楽器展』第1回3回まで連続参加

ほか多数

アーティスト活動歴

16歳からドラムを始め専門学校へ進学し基礎や音楽理論を学ぶ。

主にバンド活動を軸にメジャーデビュー経験や全国ツアー、SUMMERSONIC 出演、メジャー事務所の所属アーティストのレコーディング。

現在は夫婦ユニット「君彩りLOVER」でTV・ラジオ出演など現役ミュージシャンとしても幅広く活躍。

ウェブサイト：<http://jo-tatu.com/>

◎コース内容詳細

BodyChance 教師資格取得にあたって履修することになる授業の柱は5つあります。

- ① BodyThinking コース
- ② ThinkingBody コース
- ③ ティーチングメソッド・コース
- ④ BodyChance メソッド・デー
- ⑤ ブック・コース

です。

①BodyThinking コース

BodyThinking コースは、アレクサンダー・テクニークの「身体面」を学ぶコースです。 楽器演奏や歌唱において、怪我や不調の原因の代表格として挙げられるのが

「身体についての誤解・思い込み」

です。

歌唱や楽器演奏の世界においては、優れた演奏家が弟子を育てる際に、「自分か
がやっている**と思っている**」ことを教え、身につけさせようとすることが多い
でしょう。

しかし、演奏家としては大変優れていても、必ずしも、自らがどのようにして
身体を使い技術を確立させているか、その実際の分析と表現までの確にできて
いるわけではないのです。

そのため、実際にやっていることと、やっている**と思っている**ことに大きな
ズレがあり、その演奏家に習う生徒は、その演奏家の優れた演奏を支えている
優れた技術とは全く別の、痛み、問題、不調、混乱につながるものを身につ
けてしまうことがあります。

あるいは、身体的条件に恵まれているかが故に可能な技術を、そのような身体
的条件を持たない生徒に対しても同じようにすることを求め、生徒が怪我をし

たり不調に陥ったりすることもあります。

わたしたちは、やろうとしていることが解剖学的に不可能であったり、有害なものであったとしても、そのまま身体に実行させようとしします。そのやり方が「正しい」と信じているため、怪我や不調になっても、やり方・考え方を見直すという発想にはなかなかありません

BodyChance メソッド教師はそういった齟齬やズレを的確に修正していくべき存在なのです。

学びのポイント

・まずは自分自身の楽器や歌唱スタイルにおける身体的側面の「事実」を発見します。これにより、「常識」とされている旧弊な考え方に捉われず、身体の実実に即した、自然で無理のない奏法や歌唱法を確立します。その体験を経たあなたは、深刻な不調に陥った音楽家を助ける方法を的確に見出せるようになっていきます。

・本コースに集まる様々なタイプ音楽家から他の楽器や歌唱スタイルの身体面を知ることになり、これが将来のレッスン活動の幅を広めます。自分自身の楽器やスタイルだけでなく、幅広い演奏ジャンルにおける身体的事実を理解することにより、さらに多くの音楽家を助けることができるようになります。

・演奏家の身体の動きを観察し、起きている事を理解する能力を身につけます。奏法や流派の狭い型にとらわれて様々な可能性やオプションを否定するのではなく、個々の音楽家の身体的条件や特徴から「その人の能力を最大限に発揮する奏法」を探り、発見して、育ててゆく。そんな指導者になるのです。

BodyThinking コーチとしてできる活動

BodyThinking コースを 2 年間履修し、所定の試験や要件に合格すれば、『**BodyThinking コーチ**』の資格を取得します。

この資格を活かして、レッスンやセミナーを行う活動を始めることができます。行うことができる多様な活動には、例として次のようなものが挙げられます。

- ・演奏または歌唱に役立つ身体の知識に関するセミナーを開催する
- ・演奏または歌唱に役立つ身体的エクササイズを教えるセミナーを開催する
- ・指導者向けに、子供や生徒を指導するうえで知る必要がある身体的な知識に関する講習会を開く。

Etc…

BodyThinking コースに関する学費など詳細

【入学ができる時期】

第1学期：2015年 4月

第2学期：2015年 8月

第3学期：2015年 12月

*第2学期と第3学期に関しては、入学前に BodyChance ベーシックコースで最低3ヶ月間、BodyChance メソッドのレッスンを受講していることが必要になります。

【学費】

1年間の学費：¥427,200

*12分割払いも可。毎月27日に¥35,600の引き落としが行われます。

【開講日時】

以下よりひとつを選択し履修します。

新宿スタジオ

- ・月曜 19:00~22:00 (年間36回)
- ・金曜 19:00~22:00 (年間36回)
- ・土曜 10:00~17:00 (年間18回)

梅田スタジオ

- ・金曜 09:30~12:30 (年間36回)

【振替】

欠席をする授業日の3日前に、欠席する旨および代替出席を希望する授業日を申告することで振替出席が可能となります。

- ・ 新宿スタジオ：上述の開講日から代替出席日を選択します。
- ・ 梅田スタジオ：BodyChance 教師養成コース（音楽専門でない）のBodyThinking コースが開講されている日時から代替出席日を選択します。

【オンライン学習】

BodyThinking コースでは一部の内容をオンラインで学習することになるので、パソコン・インターネットの準備が必要です。

【BodyChance メソッドデー】（この授業の詳細に関しては後述④BodyChance メソッドデーをご参照ください）

以下日程すべてに出席できます。

東京（開催地は都内の外部スタジオ）：4/29, 7/20, 8/30, 9/23, 1/11, 2/11

梅田：6/27, 7/25, 8/30, 9/26, 12/29, 1/30

【BodyThinking 修了要件】

- 1：コースへの2年間の在籍
- 2：80%以上の出席率（振替出席含む）
- 3：ごく初歩的な解剖学に関する筆記試験
- 4：授業内でのプレゼンテーション
- 5：ワークショップ開催

これを以って自動的に BodyThinking コーチの資格を取得することになります。

②ThinkingBody コース

ThinkingBody コースは、アレクサンダー・テクニークの「メンタル面」を深く理解していくコースです。

音楽家の多くは、日常的に次のような問題に悩まされています。

- ・ あがり症
- ・ 人間関係でのストレス
- ・ 自己不信
- ・ 自己否定
- ・ 厳しい練習や本番のスケジュールから来るストレス
- ・ 指導をするうえでのストレスや行き詰まり

これらの問題は、技術的な問題や身体的な問題より、さらに深刻な場合があります。

想像してみてください。

一方に、演奏技術は完璧だけれども、自らが望んでいるように思い切った表現をするのが怖くて、いつも無難な演奏に終始してしまふ演奏者。

他方に、技術的な問題を抱えていて本番でミスをするけれども、音楽をする悦びを味わいながら思いきり表現をしている演奏者。

さて、どちらの方が幸せでしょうか？

どちらの方が聴衆は満足できるでしょうか？

当然、前者なのです。

大きな自信。自然な自己肯定。深い自己受容。

いろいろな問題や困難を抱えていたとしても、心が折れずに、前進し続けるための原動力となるのがこれらなのです。

また、こうして自分自身を受容して愛することができた演奏者こそが、他人を励まし支えることができます。

指導者たる者、自分自身と深く向き合い、そして自分を受け入れることが非常に重要なのです。

そもそも、身体に緊張をもたらしているものは何なのか？

身体が身体を緊張させているのではありません。

『あなた』が『身体』に対し、緊張を強いているのです。

その原因は、あなたの『心』にあります。なので、心を深く見つめていきます。

また、Thinking Body コースではあらゆる変化や成長に共通する仕組みに着目します。そうすることで音楽するひとを心身両面から強力にサポートする能力を身につけます。

教師として、どのような思考手順に沿って観察をし、レッスンを進めるとよいのかが分かるようになります。そうすることで、自信を持って教えることができるようになります。

ThinkingBody コーチとしてできる活動

ThinkingBody コースを二年間履修し、所定の試験や要件に合格すると、『ThinkingBody コーチ』の資格を取得します。

この資格を活かして、レッスンやセミナーを行う活動を始めることができます。

Thinking Body コーチとして可能な多様な活動には、例として次のようなものが挙げられます。

- ・練習の方法を指導するセミナーを開催する
- ・本番に備える方法を指導するセミナーを開催する
- ・自信の身につけ方を指導するセミナーを開催する
- ・指導法・教育法を講習するセミナーを開催する
- ・あがり症の克服のためのセミナーを開催する

etc....

ThinkingBody コースに関する学費など詳細

【入学ができる時期】

第1学期：2015年 4月

第2学期：2015年 8月

第3学期：2015年 12月

*第2学期と第3学期に関しては、入学前に BodyChance ベーシックコースで最低3ヶ月間、BodyChance メソッドのレッスンを受講していることが必要になります。

【学費】

1年間の学費：¥427,200

*12分割払いも可。毎月27日に¥35,600の引き落としが行われます。

【開講日時】

以下よりひとつを選択し履修します。

新宿スタジオ

- ・木曜 19:00~22:00 (年間36回)
- ・日曜 10:00~17:00 (年間18回)

梅田スタジオ

- ・木曜 09:30~12:30 (年間36回)

【振替】

欠席をする授業日の三日前に、欠席する旨および代替出席を希望する授業日を申告することで振替出席が可能となります。

- ・新宿スタジオ：上述の開講日から代替出席日を選択します。
- ・梅田スタジオ：BodyChance 教師養成コース（音楽専門でない）の BodyThinking コースが開講されている日時から代替出席日を選択します。

【オンライン学習】

BodyThinking コースでは一部の内容をオンラインで学習することになるので、パソコン・インターネットの準備が必要です。

【BodyChance メソッドデー】(この授業の詳細に関しては後述④BodyChance メソ

ッドデーをご参照ください)

東京（開催地は都内の外部スタジオ）：4/29, 7/20, 8/30, 9/23, 1/11, 2/11

梅田：6/27, 7/25, 8/30, 9/26, 12/29, 1/30

【ThinkingBody 修了要件】

- 1：コースへの2年間の在籍
- 2：80%以上の出席率（振替出席含む）
- 3：エッセイの提出
- 4：授業内でのプレゼンテーション
- 5：ワークショップ開催

これを以って自動的に ThinkingBody コーチの資格を取得することになります。

③ティーチングメソッド・コース

ティーチングメソッド・コースでは、BodyChance 教師養成コース（音楽専門でない）や、ヨガ専門 BodyChance 教師養成コースの在籍者と共に、BodyChance メソッドとその教授法を深く幅広く学ぶコースです。

BodyChance 教師養成コースは 1999 年に始まり、すでに 20 人以上の卒業生を輩出している、世界最大のアレクサンダー・テクニーク教師養成コースです。

BodyChance では毎年、世界的に有名なアレクサンダー・テクニーク教師を複数人招聘していますが、彼らの指導を体験し学ぶ特別なコースがこのティーチングメソッド・コースの特色です。

世界的に優れた、しかし互いに全く異なる手法、アプローチ、教育哲学を持つ教師たちを目の当たりにすることを通して、表面上の手法や教師の個性を超えた普遍的な原理原則を独力で理解します。

その体験を通して、ひとりよがりでない、しかし全く自分自身に独自かつ必然のレッスン・スタイルを見出し確立していくことにあります。

ティーチングメソッドに関する学費など詳細

【入学時期】

第1学期：2015年 4月

第2学期：2015年 8月

第3学期：2015年 12月

【入学条件】

以下のいずれかに当てはまる場合。

- 1：BodyThinking コースと ThinkingBody コースにそれぞれ1年づつ以上在籍している
- 2：BodyThinking コースまた ThinkingBody コースと同時に履修する。

*第2学期と第3学期に関しては、入学前に BodyChance ベーシックコースで最低3ヶ月間、BodyChance メソッドのレッスンを受講していることが必要になります。

【学費】

1年間の学費：¥51,4800

*12分割払いも可。毎月27日に¥42,900の引き落としが行われます。

【開講日時】

以下より1コースを選択します。

目黒スタジオ

- ・木曜 09:30~12:30 (年間16回/32日)
- ・日曜 10:00~17:00 (年間16回)

新宿スタジオ

- ・土曜 10:00~17:00 (年間16回)

梅田スタジオ

- ・日曜 10:00~17:00 (年間16回)

【振替】

欠席をする授業日の三日前に、欠席する旨および代替出席を希望する授業日を申告することで振替出席が可能となります。

東京：上述の目黒/新宿スタジオの開講日から代替出席日を選択します。

梅田：BodyThinking, ThinkingBody の授業へ代替出席します。

【合宿】

毎年5月にゴールデンウィーク期間に4泊5日の合宿を行います。合宿授業日は上記ティーチングメソッド・コース学費に含まれますが、交通費宿泊費は別途自己負担となります。

【BodyChance メソッドデー】(この授業の詳細に関しては後述④BodyChance メソッドデーをご参照ください)

東京(開催地は都内の外部スタジオ)：4/29, 7/20, 8/30, 9/23, 1/11, 2/11

梅田：6/27, 7/25, 8/30, 9/26, 12/29, 1/30

*3コース同時履修について

BodyChance メソッド教師資格取得を最短の期間で目指す場合は、以上3コースの同時履修(フルタイム学習)をお勧めします。

- ・ BodyThinking コース
- ・ ThinkingBody コース
- ・ ティーチングメソッド・コース

【入学時期】

第1学期：2015年 4月

第2学期：2015年 8月

第3学期：2015年 12月

*第2学期と第3学期に関しては、入学前に BodyChance ベーシックコースで最低3ヶ月間、BodyChance メソッドのレッスンを受講していることが必要になります。

【学費】

1年間の学費：¥1,062,720

*1年間の学費は、3コースを別々に履修したものより割安です。

*12分割払いも可。毎月27日に¥88,560の引き落としが行われます。

④BodyChance メソッド・デー

BodyChance の魂と哲学を象徴する授業です。

- ・ BodyChance メソッドを、この社会にどう広げるか？
- ・ BodyChance 教師として、いかにして生計を立てるのか？
- ・ BodyChance メソッドを教えることを、いかにしてビジネスとして成立させるか？
- ・ いかにして、生徒を集めたり、教室を運営していくのか？

といったテーマを3時間×年間6回のクラスを通じて学びます。

具体的には、

- ・ レッスンのプロとして自らをどう位置づけ、特色を出し、差別化するか。
- ・ 自分自身にしかない付加価値をどう見つけていくか。
- ・ セールス&マーケティングの基本概念と指導者業の実際の結びつき
- ・ ウェブサイト、ブログ、SNS といったインターネットツールの使い方

といったことを学びます。

BodyChance は

- ・ 新しい特色を備えていたり、新たな立地における BodyChance スタジオのオーナーとなれる人材
- ・ 各スタジオでレッスン業務などに携わる専属教師となれる人材
- ・ フリーで活動しながら成功し、BodyChance メソッドの有益性を証明しうる人材

を育てて支援していくことを至上命題と捉えています。

したがって、これら BodyChance メソッドデーは、他のアレクサンダー・テクニク教師養成スクールには決してない、BodyChance 教師養成コースの非常に重要な育成のピースのひとつなのです。

あなたが指導者として成功し、本業にして生活できること。それを世界で最も大切にしているアレクサンダー・テクニクのスクールなのです。

【開催日】

東京（開催地は都内の外部スタジオ）：4/29, 7/20, 8/30, 9/23, 1/11, 2/11

梅田：6/27, 7/25, 8/30, 9/26, 12/29, 1/30

⑤ブック・コース

アレクサンダー・テクニクの発見者、F.M.アレクサンダーが著した 4 冊の著書をテキストとして用い、アレクサンダー・テクニクの理論と哲学を学びます。

E メールグループを利用して自習グループを形成し、オブザーバー(主にアレクサンダー・テクニク教師たち)のリードの元、メールを用いてディスカッション形式で理解を深めていきます。

BodyChance 教師資格取得には 3 年～4 年の時間がかかりますが、その間の任意のタイミングで計 4 単位取得します。1 単位はおよそ 4 ヶ月間ほどです。

ブックコースに関する詳細

【開始時期】

毎年5月と11月

【履修条件】

どなたでも受講できます。ブックコースのみの受講も可能です。

【費用】

1単位 ¥19,800

◎BodyChance 教師資格取得までのながれ

【BodyChance メソッド（アレクサンダーテクニーク）教師資格取得要件】

ステージⅠ
ステージⅡ
ステージⅢ

の各段階をクリアすること。

ステージⅠ

- 1：BodyThinking コース修了
- 2：ThinkingBody コース修了
- 3：ティーチング・メソッドコース2年間在籍(うち振替出席含む 80%出席)

ステージⅡ

- 4：F.M.アレクサンダーの著書より「テクニークの進化」の章の要約を提出
- 5：一人に10回すると想定した場合の、個人レッスンプランを作成・提出
- 6：1日セミナーを行うと想定した場合の、セミナープランを作成・提出
- 7：レッスン実技試験の合格（3人のディレクターから合格をもらう）

ステージⅢ（実習）

- 8：定められた形式と回数の個人レッスンを実際に行う
- 9：定められた形式のセミナーを開く（グループレッスン）
- 10：定められた学費を納める

以上を以って、BodyChance メソッド教師資格を取得し、アレクサンダーテクニーク教師として認められることとなります。

学びかたの可能な組み合わせ

① ステージ I

A: 2年間で修了する

- ・ BodyThinking コース
- ・ ThinkingBody コース
- ・ ティーチングメソッドコース

の3コースを同時履修します。

B: 3年間で修了

1年目：BodyThinking コースと ThinkingBody コースを履修します。

2年目：1年目に履修しているコースのどちらか一方を休止し、代わりにティーチングメソッドコースを履修します。

3年目：2年目に休止したコースを再開し、ティーチングメソッドを継続します。

C: 4年間で修了

- ・ BodyThinking コース
- ・ ThinkingBody コース

を同時履修したのち、

- ・ ティーチングメソッドコース

を履修します。

C: 6年間で修了

- ・ BodyThinking コース
- ・ ThinkingBody コース

- ・ ティーチングメソッドコース

を順に2年ずつ履修します。

尚、いずれのケースも Body Thinking コースを先に受講するか、Thinking Body コースを先に受講するかの順番は、どちらでも等しく可能です。

②ステージⅡ

ステージⅠを終えると、ステージⅡに進みます。ここからは、「BodyChance メソッドを教える」ことを実際に学び始めます。

この段階では教える経験の蓄積と能力の育成に主眼が置かれます。

このステージⅡでは、

- ・ BodyThinking コース+ティーチングメソッドコース
- ・ ThinkingBody コース+ティーチングメソッドコース

いずれかの形で授業を履修します。

期間は定められておらず、

- ・ 授業内で BodyChance メソッドを教える練習を十分に積むこと
- ・ 定められたレポートなどの提出
- ・ レッスン実習試験の合格

を以ってステージⅢ（実習段階）に進むこととなります。

目安としては、6ヶ月～12ヶ月ほどの期間が必要とされるケースが多いでしょう。

③ステージⅢ

ステージⅡを修了した時点で、あなたは「見習い教師」としてみなされ、BodyChance 教師としてのレッスン活動をスタートすることとなります。

また、ステージⅢでは、BodyThinking/ThinkingBody/ティーチングメソッドの各コースのすべての授業に2年間に亘って参加することができます。教師資格取得後も同様です。

このステージⅢは見習い期間・実習期間です。その修了には平均的に 6~12 ヶ月の期間が必要になります。

修了要件は以下の通りです。

①ワークショップ開催

独力で、あなた自身のワークショップを企画し、規定の最低開講人数以上の受講生を集め、ワークショップを実施する(有料)。

②50回の個人レッスンをを行う

受講者は独力で募集・確保し、有償でレッスンをを行う。

③学費納入

ステージⅢの学費1年分 (BodyThinking コース+ThinkingBody コース+ティーチングメソッドコースの学費1年間分の総計) を納め終えること(一括・分割ともに可能)。

④ブックコース

ステージⅠ～Ⅲを通じてブックコースを履修し、4単位を取得していること。

以上を以ってあなたは正式に BodyChance 教師として認められます。

◎スタジオアクセス

新宿スタジオ

東京都新宿区西新宿 7 丁目 5-6

クリーン西新宿 6F

TEL:0120-844-882

Mail:basil@bodychance.jp

JR 新宿駅から大久保方面に徒歩 7 分。

西武新宿駅から徒歩 3 分。

(フレッシュネスバーガー向い)

梅田スタジオ

大阪市北区中崎西 1-8-24

アインズビル梅田 901

TEL:06-6940-7765

Mail:osaka@bodychance.jp

地下鉄谷町線 中崎町駅徒歩 5 分

地下鉄御堂筋線 梅田駅徒歩 10 分

阪急 梅田駅徒歩 13 分

目黒スタジオ

東京都目黒区下目黒 2 丁目 21 番 28

セントヒルズ目黒 10 階(部屋番号 1000)

TEL:012-844-882

Mail:office@bodychance.jp

JR 山手線 目黒駅徒歩 12 分

東急目黒線 目黒駅徒歩 11 分

◎申し込み&問い合わせ

入学申し込みまたは問い合わせは下記メールアドレスまでご連絡ください。

メール:basil@bodychance.jp

URL:www.BodyChance.jp

BodyChance オフィス

〒153-0064 東京都目黒区下目黒 2-21-28 セントヒルス 目黒 1000

フリーダイヤル:0120-844-882

FAX:03-5436-5045

メール :office@BodyChance.jp (火曜—金曜 1200-20:00 土曜、日曜 1100 - 18:00)

