

2023年

第7回 表現とアレクサンダーテクニーク

大きな物語の中の私

今年はホールを離れ、都内の稽古場です。「稽古場」という空間からのエネルギーを使いましょう。

ギリシャ悲劇の世界では、自分のコントロールを超えた大きな力に動かされ、それに抗う人間たちの姿が描かれています。予言された運命を避けようとした行動も、結局は巡り巡って定め通りの結末になる理不尽さ。中でも神々の身勝手な欲求によって引き起こされ、多くの人々が、死にいたるトロイア戦争の物語では、名だたる英雄たちの最期もあつなければ、戦いで生き残った者たちにも、呪い、嫉妬、情欲、迷妄、傲慢のために大きな試練や非業の死が用意されています。勝者も敗者も「死すべきもの」の苦悩の大総巻です。

運命、親殺し、子殺し、大きな振れ幅を持つ世界の物語ですが、そこにいる人間の状況は私たちの現在と通じるのではないのでしょうか。「苦悩」を含む生そのものを肯定した物語ととらえて、彼らの「言葉」を語ってみませんか？

大きな物語を生きる「からだ」「こころ」「こえ」「動き」をAT原理を使って考え、表現に結びつけます。

日程

2023年

8月11日(金・祝) 10:00~13:00 14:00~17:00

8月12日(土) 10:00~13:00 14:00~17:00

*「トロイアの女たち」(エウリピデス作)を使います。テキストを読んでおいてください。

*個別の参加も可能ですが、2日間4講座の受講をお勧めします。

会場

SHCスタジオ

〒169-0051 東京都新宿区西早稲田 3-17-21 シャルマンビル 6F

*東京さくらトラム(都電荒川線) 面影橋駅 徒歩1分

*東京メトロ副都心線 西早稲田駅 徒歩9分

*JR 山手線、東京メトロ東西線、西武新宿線 高田馬場駅 徒歩11分

参加費用

2日間全日程 30,000円 1日のみ 16,000円

お申込み

<https://www.alexander-tokyo.com/info/1141>



お問い合わせ

細井 史江 ☎ 03-3718-6813 (留守電には必ず連絡先をお残し下さい。)
あとでご連絡差し上げます。
ws-summer@alexander-tokyo.com

〈対象〉

興味のある方すべて。
プロ、アマのパフォーマーに限りません。
アレクサンダー教師、各分野のトレーナー、
指導者。



俳優の仕事とアレクサンダーテクニーク

英国王立演劇学校 (RADA)、ジュリアードなど世界の多くの演劇学校では、俳優の身体訓練 (ムーヴメントから鈴木メソッドに至るまで) やヴォイスなどに、「からだの使い方」の基礎として、アレクサンダーテクニークの考えを取り入れています。創始者であるアレクサンダー自身が俳優で、自身の声枯れの問題を解決しようとしたことに端を発し、発声の問題にとどまらず、身体全体の機能的で調和のとれた使い方の技法を編み出しました。これは、反射的な反応に墮するのを抑制することで、自分への気づきを深め、より深い内側からの表現に結びつきます。それは、全ての表現芸術に必要な能力なので、音楽、舞踏の教育機関でも正規教育プログラムとして取り入れられたり、英国のナショナルシアター、ロイヤルシェイクスピアカンパニーのように専属のアレクサンダーテクニーク教師を持つカンパニーもあります。

8/11 (金・祝)
1日目

自分を知る

定員12名 講師:細井史江 アシスタント:松本マキ

10:00~13:00 「核となる身体 (核身)」の使い方 ① (ミニマムな身体)

自分のからだを「うつわ(器)」として眺めてみるとどうでしょう。どんな大きさ?何ができる?何につかう?どうやって?機能的に使うためにはどうしたらいいでしょう。
*全てのクラスはATを使って行いますが、アレクサンダーテクニーク原理の基礎と全体の展望はこのクラスで行います。

14:00~17:00 「核となる身体 (核身)」の使い方 ② (こころとからだと声)

自分を楽器として眺めてみたら?どんな音色で、どのくらいの音量でしょう。自分の声を探しましょう。

8/12 (土)
2日目

物語の世界と自分

定員12名 講師:細井史江 アシスタント:松本マキ

10:00~13:00 拡張する身体 (核となる身体から外へ拡張)

私たちは身に着ているものや使っている道具も含めて、「自分の身体」として生活しています。それらはいわば「拡張した身体 (核身)」です。着物、長いスカート、帽子、ベール、長い棒など、馴染みのない衣装や道具に使われず、「核となる身体」を使いましょう。

14:00~17:00 拡張する身体と拡張する意識

登場人物たちの言葉は、作家の作ったセリフという自分以外の人の言葉です。でも、それを「語る」ためには、自分の中にある表現のたねに結びつけ、身体化、肉声化する必要があります。また、空間の中で他者とやり取りをする必要があります。

プロフィール

細井 史江

ロンドンのMisha Magidovの学校で教師認定取得後、出身校で後進の指導にあたるほか、王立音楽院の学生や教授、演劇関係者など多彩な教授経験を積む。05年帰国後、サントリーホール室内楽アカデミー、東京藝術大学音楽部特別クラス等の音楽関係のほか、オフィスワンダーランド公演のトレーナー、Theatre Planning Networkワークショップなど、表現者の育成やサポートに参与。17~22年まで、横浜市のかなっくホールの共催で「表現とアレクサンダーテクニーク」のワークショップを毎年開催。早稲田小劇場(現SCOT)出身、演劇集団円養成所を経てフリーとして活動。現在はSTAT公認AT教師養成ディレクター。

(著書・論文) Connected Perspectives (hite社) 収録 「日本の芸道の修行とAT (邦題)」「俳優トレーニングにおけるアレクサンダーテクニーク」
多摩美術大学・東京演劇大学連盟「俳優育成システムの探求」記録集
「アレクサンダー・テクニーク~自己の身体と他者としての視点~」シアタープランニングネットワーク「俳優トレーニングの科学的アプローチを探る」

(訳書)「アレクサンダーテクニーク~ある教師の思索~」パトリック・マクドナルド著 (幻冬社)



松本マキ

東京学芸大学 芸術スポーツ文化課程 音楽専攻 (声楽) 卒業。アレクサンダーテクニークスタジオ東京 (ATST) 教師養成講座卒業。英国アレクサンダーテクニーク協会 (STAT) 公認教師。大学在学中には即興演劇を探究するゼミに所属し、2017年2月まではインプログループ SAL-MANE (サルメヌ) のメンバーとして公演活動を行った。個人レッスン、WSで表現者にアレクサンダーテクニークを教えている。



アレクサンダー・テクニーク

ある教師の思索

Patrick J. Macdonald 著

細井史江 訳

好評
発売中

幻冬舎

定価 (本体 600円+税)

お近くの書店でお求めください。

F.M.アレクサンダー直伝の貴重なノウハウが日本語版でよみがえるアレクサンダー・テクニークとは、「不必要な緊張や無意識の習慣に気づき、やめていく」という、心と体の使い方練習法です。本書では、幼少期からアレクサンダー自身に学び、アレクサンダー教育の基礎を築いた教師・マクドナルド自身が、100年以上の歴史を持つこのテクニークを紐解きます。忙しすぎる現代人でも、立ち止まって、考え、実践すれば、心と体の統合を取り戻せます。より良く生き、そしてより良い自分の在り方を見つけるための考え方と実践法が満載の一冊。今の時代に鋭く切り込む古典的名著の翻訳版、待望の文庫化です。