

日本アレクサンダー・テクニーク協会

Japan Alexander Technique Society

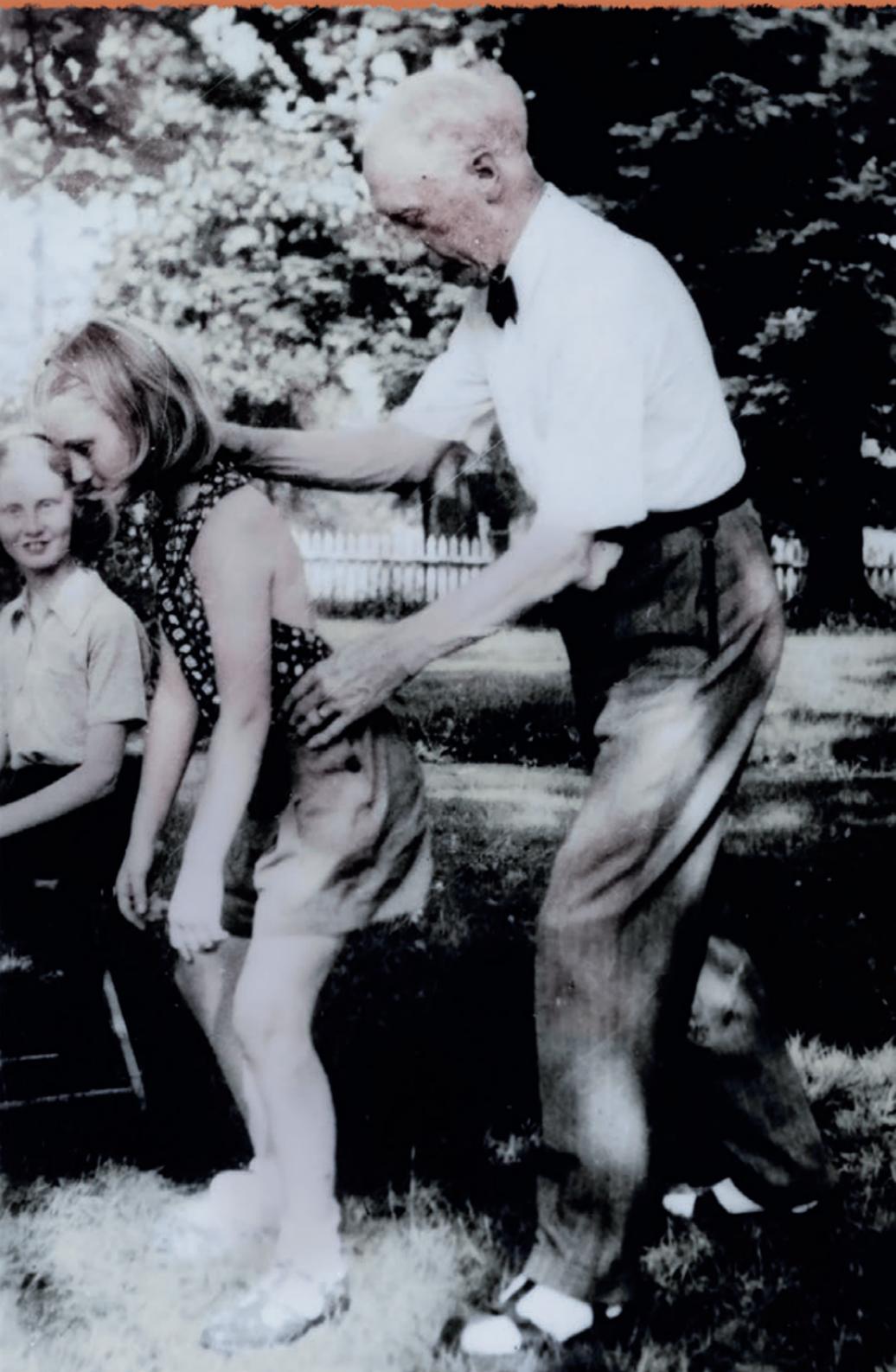
JATS

教師一覧 2024 ~ 2026

Teaching Members



ウェブサイトはこちら





アレクサンダー・テクニークって何？

アレクサンダー・テクニークは、心身の不必要な緊張に気づき、これをやめていくことを学習します。その手がかりとして頭・首・胴体の関係が重要であることがF・M・アレクサンダーの発見でした。

がんばればがんばるほどできなくなるとか、緊張をやめようとすればするほど緊張してしまうとか、頭での考えと体での動きとのあいだには奇妙な関係がありますが、アレクサンダー・テクニークは考えと動きの相互作用をしらべていきますから、たんなるボディ・ワークではないのです。

頭と脊椎のあいだのプレッシャーが少なくなれば、アレクサンダーのいう「初源的調整作用」が活性化され、本来もっている自分の能力が解放されます。首は情報の流通をじゃまする「ネック」でなくなりますから、頭からの指令が体にとどくのも、体からの情報が頭にとどくのも、自由になり、自分の心身を自由自在に使うことができるようになります。音楽、ダンス、演劇、スポーツにおけるパフォーマンスが向上し、人間関係がらくに、日常生活が快適になり、病気や痛みが減っていきます。

アレクサンダーって誰？

F・M・アレクサンダー（Frederick Matthias Alexander, 1869-1955）はオーストラリアで若い俳優として有望なスタートをしましたが、しばらくすると舞台上で声がかすれたり、出なくなりました。医者も治療のしようがなく、アレクサンダーは自分で原因の解明にのりだし、三面鏡の前になってセリフをしゃべる瞬間の自分自身を観察しはじめました。

その結果わかったことは、「やるぞー」とおもった瞬間に、首の後ろを縮めていたのです。そのため頭が重たくのしかかり、声帯に圧迫を加えていました。その反対に、首がらくになっていて、頭が前と上へ行き、ふわっと脊椎のうえでバランスをとってれば、声がらくに出ます。首の緊張がなければ、わたしたちに生来そなわっている能力を発揮できることがわかりました。

彼はこの発見を他の俳優たちにも教えはじめ、医者への賛同も得て、1904年にはロンドンにあらわれ、「ロンドン演劇界の保護者」として知られるようになり、やがて知識人たちにもひろまりました。1930年には教師養成トレーニングをはじめ、今では世界中で約4,000人の教師がいるといわれています。



アレクサンダー・テクニークの学び方

困ったことに、自分自身をじゃましている緊張は、習慣的・無意識的なものですから、気づくことがなかなかできません。アレクサンダーのような天才でも、数年もかかってようやく気づけたことですが、今日さいわいに彼の発見を土台にして、多くの先生たちがレッスンで、わたしたち生徒に気づかせてくれます。その情報は先生の手とおして伝わりますから、体験を欠かすことはできません。

アレクサンダー・テクニークの学習は自分のふだん気づいていない部分に気づく、いわばまちがって癒着してしまった配線を一本ずつ切り離していくような作業です。特にはじめのうちは定期的に継続することが必要です。それぞれの個人はたいへんに異なった問題をもちますから、個人レッスンで深く掘り下げることをおすすめします。一方、グループでは原理の説明がわかりやすかったり、他人を見ることにより、ひとりではわからないことが見えてきます。ふたつの異なったアプローチによる相乗の効果をおたのしみください。



ジャッツ JATSって何？

日本アレクサンダー・テクニーク協会 JATS (Japan Alexander Technique Society) は日本においてアレクサンダー・テクニークの研究と普及を目的とする教師のネットワークです。

特別に訓練を受けた資格ある教師は JATS のリストからお選びいただくことができます。ここに登録されているのは、『ATI(注1)』、『STAT(注2)』とその提携協会』により認定された教師、および日本におけるアレクサンダー・テクニーク教師養成トレーニングの修了者です。

アレクサンダー・テクニークやレッスン等についてさらに詳しくお知りになりたい方は、それぞれの教師に直接おたずねください。JATS のウェブサイトでは、JATS 参加教師の紹介、地域別のレッスンやワークショップの情報、文献リストを見ることができます。

アクセスは、本冊子表紙にある『QRコード』から、あるいは『JATS アレクサンダー』で検索して、どちらでもできます。ぜひご利用くださいませ。(URL: <https://www.alextech.net/>)

(注1)、(注2): 注釈は本冊子 30 ページの後注をご覧ください。



わたしたちは日本にいます。日本には地の利があります。西洋からいえば極東、しかし太平洋の西のはしにある日本は、昔から異文化をうけいれ、それを独特の文化に変えてきました。アレクサンダー・テクニークはロンドンでのF・M・アレクサンダー自身による教師トレーニングをうけたマージ（マージョリー・パースト）とともにアメリカへ渡り、西部のネブラスカで彼女からトレーニングをうけた教師たちにより太平洋を渡って日本へ来ました。これは西まわりのアレクサンダー・テクニークといえます。一方で最初のトレーニングの他の卒業生たちはロンドンとアメリカ東部で教師養成コースをはじめ、その後アレクサンダー教師の人口密度がもっとも高いのはスイスとイスラエルといわれています。こちらでトレーニングをうけたひとたちが日本へ来れば、それは東まわりのアレクサンダー・テクニークといえます。

「アレクサンダー・テクニーク」の看板のもとでお金をいただいて教えるとなると、責任がとれない、その資格があるのかという問題になります。西まわりアレクサンダーでは、マージから「あんた教えていいよ」といわれたひとたちが教えはじめました。東まわりでは、何人かのトレーニング責任者たちが相談して、3年間に1,600時間というような客観的基準をクリアすることを教師資格としました。教え方も、西まわりでは現場実習的であるのに対して、東まわりでは基礎を重視する学校教育的といえるでしょう。それぞれに長所も弱点もあり、教えるひと、教わるひとにとつての、相性というものがありますから、どれが良いとか、悪いとかは決められません。異文化を寛容に受け入れてきた日本において、アレクサンダー・テクニークの東まわりと西まわりが出会うことになります。

F・M・アレクサンダー自身が自分の考えをひろめるにあたって一番苦労したことは、世の中の大多数のひとが心と体は別物だと思いついていたのに対して、彼の発見がひとの心と体は切り離せない心身統一体であるという考えに至らざるをえないということでした。アレクサンダーの発見をひろめたいと願うわたしたち「アレクサンダー教師」についても、何をもって教師の資格とするかについても、ある程度までは世間をなっとくさせながらも、じつはわたしたちは未知の経験を手さぐりしています。心身統一体についてアレクサンダーが未知の領域を手さぐりしたことの延長線上で、わたしたちは個人と社会組織の新しい関係を、できることから始めて、手さぐりしていきます。

2020年9月

JATS（日本アレクサンダー・テクニーク協会）初代代表

片桐 ユズル



井上 雅子 Masako INOUE

教える場所

●福島県いわき市中央台
●申し込み・問い合わせ先
E-mail: minoue52@gmail.com

手塚 由美 Yumi TETSUKA

宇都宮短期大学附属高校ホルン専攻、同短期大学ホルン専攻卒業。大手音楽教室講師を経て自宅で音楽教室を開設。ホルン演奏時の体の使い方、腹式呼吸などについて興味を持ち、アレクサンダー・テクニークに出会う。2018年BodyChance認定教師となる。演奏者のためのレッスンや講座を栃木県を中心に、東京や関東圏で開催。無料メルマガ「大人のあなたもまだまだ伸び盛り」毎週月曜日配信。



教える場所

●東京新大久保レンタルスタジオ「デビュー」 ●栃木県高根沢町408ベース ●全国どこでも出張いたします
●申し込み・問い合わせ先
E-mail: yhr_764_yumi@yahoo.co.jp
URL: http://tetsukayumi.com/

大木 留美 Rumi OKI

BodyChance 2019年卒業。国立音楽大学声楽科卒業後、演奏活動と共に公立学校で音楽講師を続けています。

表面になかなか見えてこない歌うときの身体の使い方、又その時の思考に興味を持ち、アレクサンダー・テクニークの勉強を始めました。表現活動、パフォーマンスの向上、又、個人々が内包している能力に気づき発揮することができるように寄り添うレッスンがモットーです。



教える場所

●東京都練馬区：江古田 音楽スタジオ ●東京都台東区：上野ONWA音楽教室 ●埼玉県越谷市：新越谷
●全国どこでも出張いたします
●申し込み・問い合わせ先
携帯: 090-6504-4699 E-mail: nekozenmai@gmail.com

倉持 一裕 Kazuhiro KURAMOCHI

BodyChance 2014年卒業。俳優、ナレーター、日本語教師。早大で演劇に出会い、その後美輪明宏さんに師事しました。若年時からの甲状腺疾患による心身の辛さ、あがり症、声のトラブルがアレクサンダー・テクニークで大きく改善されました。俳優、歌手、演奏家、スピーカー、教師など人前に立つ方に、アレクサンダーの発見と独自の表現術を掛け合わせたレッスンを提供します。表現したい！お客様のその思いに応える教師でありたいと思っています。



教える場所

●ZenPlace BodyChance：講師 ●埼玉県越谷市：自宅内アトリエ ●個人プロデュースのワークショップや全国各地、各学校への出張講座、セミナー等も承ります（お気軽にお問い合わせください）
●申し込み・問い合わせ先
携帯: 090-6013-2448
E-mail: salondecoordination@gmail.com
X: @studio_ugoki

土屋 はるみ Harumi TSUCHIYA

アレクサンダー・テクニークは、あらゆる瞬間において、自分のしていることへの「気づき」を支え、導いてくれるものです。選択の余地がないと思える日常の自分の行為が、身体の使い方を通して、変容されていく大きな助けになります。私が、7年間の教師育成コースを成しとげられたのも、その自分への気づきの面白さ、そして手にする選択の自由、創造性と可能性の喜びがあったからでした。ATI^(注1) 公認教師。



教える場所

●千葉県船橋市前原西 2-32-5 結城ビル 7F スペースブルー・ロウタス (津田沼駅徒歩6分)
申し込み・問い合わせ先
 Tel: 047-471-5558
 携帯: 090-4024-4579

常木 香苗 Kanae TSUNEKI

2007年ATA^(注4) 東京校卒業。2008年ATI^(注1) 認定。歌とフルートの音楽活動を深めるためにアレクサンダー・テクニークを学び始めましたが、楽しくて学び続けていたら教師になっていました。学びを経て人が持つ大きな可能性に感動、持病の難病との付き合い方も変わりました。現在は子ども期の育ちと大人期の生き方の関連性を探求中です。このワークがすべての人の役に立つと信じています。国立音楽大学卒。モンテッソーリ教師ディプロマ、保育士資格保有。



教える場所

●千葉県八千代市：(京成電鉄 京成大和田駅徒歩8分) ●東京都新宿区：他区もご相談ください ●青山一丁目 (毎月第3水曜日グループワーク) ●全国どこでも出張いたします
申し込み・問い合わせ先
 E-mail: joycestage0@gmail.com
 URL: https://joyce-s-tage.com/

古川 南穂 Naho FURUKAWA

千葉県浦安市内でグループレッスン及び個人レッスンを開催しています。また、アレクサンダー・テクニークを応用しながら行う大人向けクラシック・バレエのレッスンも開催しています。バレエ初心者の方でも受講可能なクラスもあります。80代の方も楽しくレッスンされています。詳細はメールでお問い合わせください。2013年BodyChance卒業、2014年ATI^(注1) 教師認定。



教える場所

●千葉県浦安市 (JR 京葉線 新浦安駅より徒歩15分またはバス5分)
申し込み・問い合わせ先
 E-mail: nahonaho824ppp@gmail.com

堀内 圭 Kei HORIUCHI

教える場所

●船橋市：JR 船橋駅徒歩15分程度
 ●横浜市：横浜駅徒歩3分 ●全国どこでも出張いたします
申し込み・問い合わせ先
 E-mail: kstraydog03@gmail.com
 URL: https://alexander-technique.webnode.jp/
 URL: https://note.com/kstraydog/

山口 千重 Chie YAMAGUCHI

肩こりなど慢性の不調の改善、仕事や趣味、コミュニケーションのスキルアップ。各々の夢を最短距離でかなえていくその人の魅力を輝かせていくお手伝いが得意です。自分の美しい種に気づいて活かしていこうがモットーです。

BodyChance2019卒業。ICA 国際コーチ協会認定コーチ。
 スポーツクラブのジムトレーナー、セラピスト出身。



教える場所

●銀座、千駄ヶ谷、日本橋 ●千葉ニュータウン
 ●オンラインレッスン ●出張いたします
申し込み・問い合わせ先
 E-mail: info@lifekill-lab.com
 URL: https://lifekill-lab.com/

青木 ポール紀和 Paul Norikazu AOKI

東京恵比寿のアレクサンダー・テクニーク教室「アオキメソッド」代表。桜美林大学芸術文化学群・演劇ダンス専修非常勤講師。わかりやすく、短期間で効果を出しやすいアレクサンダー・テクニークの指導法で、音楽家・俳優・ダンサーをはじめ、ビジネスマンや主婦などの様々な方々の問題改善に貢献しています。オンラインでの受講も可。一度、体験個人レッスン (4950円、45分) で実感してみてください。BodyChace 認定教師 (2010年卒)。



教える場所

●アオキメソッド、東京恵比寿
申し込み・問い合わせ先
 E-mail: office@aokimethod.com
 URL: https://aokimethod.com/

青沼 愛 Ai AONUMA

フルート奏者。東京音楽大学卒業、同大学院科目等履修。日本フルート協会主催デビューリサイタルに出演。第5回、第8回仙台フルートコンクール大学一般の部入選。脊柱側弯症とフルート演奏時の緊張がきっかけで教師を目指す。2017年、アレクサンダーテクニークスタジオ東京を卒業、英国STAT^(注2) 公認アレクサンダー・テクニーク教師資格を取得。銀座山野楽器にてフルート奏者のための講座を開催。ドラマにてフルート奏者役の俳優の指導、監修を担当。



教える場所

●東京都西東京市自宅スタジオ (西武池袋線 保谷駅より徒歩12分)、豊島区巢鴨のアトリエ (巢鴨駅より徒歩3分)、吉祥寺や下北沢を中心とした都内音楽スタジオ ●長野県松本市の音楽スタジオ (不定期)
申し込み・問い合わせ先
 携帯: 090-1617-8152
 E-mail: ai.1002@icloud.com
 URL: https://aiao.amebaownd.com/

荒木 靖博 Yasuhiro ARAKI

整体師として20年体と向き合う中から、体の見方や捉え方が及ぼす自身の使い方を見直すお手伝いやアドバイスを続けています。

また自身のダンス経験から各種ダンスをしている方も多く見えています。

解放された体の美しさ自由さを体験してください。

アレクサンダー・テクニーク東京スクール2014年卒業、てあて整体スクール・てあて整体院主宰。



教える場所

- 東京都練馬区：てあて整体院・東京（西武 大泉学園駅徒歩6分）
- （不定期）NHK文化センター、チャコット、オンラインなど

申し込み・問い合わせ先

Tel: 03-3922-7230 E-mail: teate@nifty.com
URL: <https://teate.co.jp/alexandertec/>

石井 ゆりこ Yuriko ISHII

声が小さくて届かないのがコンプレックスでしたが、ATに出会ってから「印象に残る声だね」と言われるようになり、人前で歌うこともできるようになりました。体の痛みや緊張に悩む方、音楽家他さまざまな方にレッスンしてきました。国立音楽大学講師。著書『ラクになる介護術』『演奏者のためのはじめのアレクサンダー・テクニーク』、監訳『存在に触れる』、『演奏者の～』の続編を2024年春刊行予定。1999年KAPPA^(注3)卒。同年ATI^(注1)公認。



教える場所

- 東京都文京区：東京・大塚教室（JR山手線 大塚駅徒歩13分）
- 神奈川県藤沢市：湘南・藤沢教室（江ノ電 鶴沼駅徒歩6分）
- オンライン ●地方出張いたします

申し込み・問い合わせ先

E-mail: yuriko@littlesounds.com
URL: <http://www.littlesounds.com/>

石坪 佐季子 Sakiko ISHITSUBO

1994年Alexander Alliance, Philadelphia卒業。アレクサンダー・テクニーク東京スクール教師養成校代表。ATI^(注1)公認教師認定スポンサー、ロングアイランド大学健康科学理学療法士科修士。表現活動やスポーツなど様々な分野でのパフォーマンス向上を目指します。また、一般の身体の使い方、痛みの軽減や予防、心身のサポートのために活動しています。レッスンではそれぞれの方が持っている能力の可能性を実践に活かす、丁寧なレッスンを心がけています。



教える場所

- 東京都目黒区：西小山 Studio Plus A ●東京都港区：白金台スペース、NHK文化センター ●個人レッスンやグループワークショップもいたします ●全国どこでも出張いたします
- アレクサンダー教師養成プログラムも随時受け付けいたします

申し込み・問い合わせ先

E-mail: alexander.t.tokyo@gmail.com
URL: <http://www.sakiko-alexander.com/>

伊藤 緑 Midori ITOU

BodyChance 2022年卒業。Music Body Making 主宰。自己肯定感や心理学も学んでいます。何度も繰り返していた演奏のスランプや、パセドウ病からくる身体の震えに悩んでいましたが、心身の調和、協調状態が良くなるたびに私のトラブルは小さくなっていき改善していきました。手指の痛み、呼吸の苦しさ、腰痛、疲労感からの解放、姿勢の問題からくるカラダの痛み、奏法分析や音色改善についても教えています。



教える場所

- 東京都内 ●埼玉県 ●神奈川（横浜市）のレンタルスタジオ
- 全国どこでも出張いたします

申し込み・問い合わせ先

E-mail: info@midoriitou.com
URL: <https://midoriitou.com/>

稲田 祥宏 Yoshihiro INADA

STAT^(注2)公認教師。東京アレクサンダーセンター（TAC）代表。医師（専門：リハビリ、神経発達）、音楽家（英国王立音楽院大学院卒）。英国のアレクサンダー・テクニーク教師養成学校にて講師を務める（2004～2015）。2018年帰国。その後普及、教師育成の活動を中心にTAC設立。



教える場所

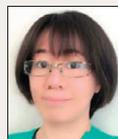
- 東京アレクサンダーセンター（北千住駅より徒歩3分）

申し込み・問い合わせ先

携帯: 070-4105-7255
E-mail: yoshiinadabsn@gmail.com
URL: <https://tac-self-fullness.net/>

イワシフミ Fumi IWASHI

2003年～理学療法士、2013年Toronto School of Alexander Technique卒業。国内屈指の膝靭帯・半月板損傷後対応のスポーツ整形、脊柱専門整形外科勤務。オペ適応症例と術後復帰のリハビリ経験多数。解剖・運動学・認知運動系コンセプトの応用が強み。現在、ATの枠に固執せずバレエや音楽留学希望の子供や発達障害と誤診されやすいギフテッドやタレントをサポート中。



教える場所

- 東京都板橋区：イワシ整体 Lab（最寄り駅：埼京線「板橋」、都営三田線「新板橋」、東武東上線「下板橋」、板橋駅前公園近く）

申し込み・問い合わせ先

イワシ整体ラボのホームページからのみ

奥村 尚代 Hisayo OKUMURA

イギリス STAT (注2) 会員。The Alexander Teacher Training School (London) を 2012 年 12 月卒業、イギリス STAT 認定教師。生徒さんお一人お一人の使い方を丁寧に学ぶ個人レッスンを中心に、グループレッスン（月一回不定期）や楽器奏者のためのワークショップ（不定期開催）など行っております。お気軽にお問い合わせください。



教える場所

- 東京都江戸川区：江戸川スタジオ
- 東京都目黒区：黒猫音楽室（目黒駅より徒歩 5 分）

申し込み・問い合わせ先

E-mail: lessoninfo@hisayo-alexander.com
URL: <https://hisayo-alexander.com/>

かわかみ ひろひこ Hirohiko KAWAKAMI

アレクサンダーテクニークの学校代表。2003 年 ATA (注4) 修了。同年より教え始める。2004 年 ATI (注1) 認定。演奏家・ダンサー・あがり症や肩凝りや腰痛などの不調に悩む方 3 万 5 千人以上に指導。著書『実力が 120% 発揮できる！ピアノがうまくなるからだ作りワークブック』、『実力が 120% 発揮できる！緊張しないからだ作りワークブック』（ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス）。



教える場所

- オンライン ●東京都荒川区（東京メトロ千代田線・京成本線町屋駅より徒歩 4 分） ●横浜市 ●札幌市 ●仙台市 ●静岡市 ●名古屋 ●大阪市 ●福岡市

申し込み・問い合わせ先

携帯: 070-5551-8007
E-mail: alexander@bluesky.biglobe.ne.jp
URL: <https://atsy.jp/>

菊地 理矢子 Riyako KIKUCHI

アレクサンダーの発見と共にあり続けながらのアシュタンガヨガの練習を日々探求しています。アレクサンダーの発見に出会ってからのヨガの練習は、身体と思考と心に自分で自分自身に働きかける、本当の自分のための練習になりました。私はこんな人という自分の定義づけをやめて、楽で自由さのある未知の自分に出会える面白さと、常に選択する自由があることを教育していくことで、自分への信頼にも繋がっています。2022 年 BodyChance 卒業、教師資格取得。



教える場所

- IYC インターナショナルヨガセンター 神保町 <https://iyc.jp/>
- 藤沢教室（藤沢駅徒歩 10 分、江ノ電 石上駅徒歩 3 分）
- 全国どこでも出張いたします

申し込み・問い合わせ先

E-mail: riyakotti.atay@gmail.com
URL: <https://www.instagram.com/riyatotti/>

熊谷 志おり Shiori KUMAGAI

アレクサンダー・テクニークのレッスンは「宝さがし」です。本当の力を発揮するために必要なものは、あなたの中に既に備わっています。足りない何かを「つけ足していく努力」を一旦お休みし、あなたに元々備わっている素晴らしい機能、バランス、そして可能性という宝物を、一緒に「発見」していきましょう！ 英国 STAT (注2) 認定教師、アレクサンダーテクニークスタジオ東京 2019 年卒業、東京アレクサンダーセンター（TAC）客員講師、介護福祉士。



教える場所

- 東京都中野区：JR 総武線・都営大江戸線「東中野駅」から徒歩 3 分

申し込み・問い合わせ先

E-mail: lessoninfo@alexander-kuma.com
URL: <https://alexander-kuma.com/>

香西 克章 Katsuaki KOZAI

指揮者・トランペット・声楽・ヴォイストレーナー。2018 年アレクサンダーテクニークスタジオ東京卒、英国 STAT (注2) 認定教師。1994 年国立音楽大学卒業。中国、ドイツ、クロアチア、チェコ等、海外でコーラスマスターを勤める。2019・2021 年イスラエルの Yehuda Kuperman 氏（AT）に師事、21 世紀の合唱を考える会合唱人集団「音楽樹」会員。NPO 法人「天籟」講師。朝日カルチャーセンター新宿・立川・横浜 講師。



教える場所

- 東京都杉並区久我山 ●定期的に広島市・鹿児島市・指宿市・松本市 ●全国どこでも出張いたします

申し込み・問い合わせ先

URL: <http://kozaikatsuaki.com/>

斉藤 真也 Shinya SAITO

教える場所

- 東京：大江戸線が丘駅よりバス 10 分、成増駅よりバス 10 分、駐車場あり 土支田八幡近く

申し込み・問い合わせ先

E-mail: shinyasaito.bassist@gmail.com

佐藤 拓 Taku SATO

トロンボーン奏者としてドイツ滞在中に経験した、音楽家の職業病ともいわれる「局所性ジストニア」をきっかけにアレクサンダー・テクニークと出会い、教師になりました。帰国後は「何があっても心配するな」という社会を目指し、障害児支援にも取り組んでいます。アレクサンダー・テクニークを学ぶことで、人生がより豊かになること間違いなしです。社会福祉士、保育士、公認心理師。2013 年 Ausbildung für F.M.Alexander-Technik Düsseldorf で教師資格取得。



教える場所

- 京都府木津川市：くにみだい音楽教室（JR 木津、平城山）
- 東京都：楽器店スタジオ（新大久保） ●オンラインレッスン対応いたします ●全国どこでも出張いたします

申し込み・問い合わせ先

URL: <https://music.grupo.jp/>

嶋根 淑子 Toshiko SHIMANE

音楽家の方に向けたアレクサンダー・テクニクのレッスンをしています。身体の使い方をみていくと、いわゆる技術的なことだけでなく、音楽性、本番への向き合い方など、あらゆることが変わっていきます。ご縁のある方のお役に立てますのを楽しみにしています。東京藝術大学卒、ピアニスト。2016年、フランス APTA の公認校、ETAPP にアレクサンダー教師ディプロマ取得。訳書に『音楽家のためのアレクサンダー・テクニク』（誠信書房）。



教える場所

●東京都：池袋、吉祥寺、恵比寿

申し込み・問い合わせ先

E-mail: toshikoshimane@gmail.com

URL: <http://www.toshikoshimane.com/>

白井 幸子 Sachiko SHIRAI

大人からダンスを始めて身体を痛め続けてきた私は、40代半ばに出会ったアレクサンダー・テクニクのおかげでマッサージや整体が不要になりました。AT Dance では「骨で踊るダンス」を提唱し、身体のデザインに合ったダンス上達につながる使い方、ボディマッピングやコンディショニングを教えています。ヨガやピラティス、踊らない人も歓迎します。2014年 BodyChance 卒業。2015年より ATI (注1) 国際認定教師。



教える場所

●東京都新宿区ほか ●全国どこでも出張いたします

申し込み・問い合わせ先

携帯: 070-5086-7647

E-mail: sachi@atdance-lesson.com

URL: <https://www.atdance-lesson.com/>

レッスン情報: <https://reserva.be/atdanceyoyaku/>

芹沢 紀美子 Kimiko SERIZAWA

自分が自分の意図したように動いたり表現できないことを痛感し、トレーニングを受け教師になりました。年齢を重ねるごとにアレクサンダー・テクニクを学んだ恩恵を感じています。このワークを心身の故障や痛みの改善はもとより、自分が自分の主人公として生きるための道具として多くの人に勧めたい。2002年 ATA (注4) 卒業、同年 ATI (注1) 認定教師となる。現在 AWE 講師。



教える場所

●ゲシュタルト療法世田谷 世田谷区赤堤（連続講座、グループレッスン、個人レッスンとも） ●出張いたします

申し込み・問い合わせ先

携帯: 090-3427-0428

E-mail: kimikoserizawa@gmail.com

高田 彰一 Akikazu TAKADA

初めてアレクサンダー・テクニクの先生と出会ったとき、そののびやかな動きに惚れ惚れしました。その頃、潰瘍性大腸炎という原因不明の自己免疫疾患の症状が、大腸の全摘出を勧められるほど重症で漢方や鍼灸を試したり食事や日常生活を見直したのですが、一番効果を感じたのがこのワークでした。今ではほぼ症状が出なくなり、QOLは大きく改善しました。2017年に BodyChance 卒業後、IT 業界で働きながらアレクサンダー・テクニクの探求を続けています。



教える場所

●東京都 ●個人及びグループレッスンをいたします

●全国へ出張いたします

申し込み・問い合わせ先

携帯: 080-4053-0155

E-mail: akikazu@east-end.jp

高椋 浩史 Koji TAKAMUKU

BodyChance 2010年卒。なんとなく面白そうだなで始めたアレクサンダー・テクニクですが17年経っても未だに面白く感じています。一緒に学びたい方、お待ちしております。



教える場所

●東京都 仙川

申し込み・問い合わせ先

E-mail: info@alexander-fun.com

URL: <https://alexander-fun.com/>

滝波 日香理 Hikari TAKINAMI

脊椎の側弯をきっかけにアレクサンダー・テクニクに出会いました。日常生活での身体の使い方を幅広く見直すなかで、疲れやすさや痛み、心の葛藤と付き合えるようになり、自分の身体と生きることが楽しくなりました。レッスンでは心と身体のつながりや気づきを大切にしています。現在は介護職として、身体に負担をかけない介護を模索中。2016年 BodyChance 卒業。ソマティック・エクスペリエンシング・プラクティショナー。



教える場所

●杉並区：レッスンルームいまとこ（JR 中央線 西荻窪駅徒歩 3 分）、西荻のことカフェ（JR 中央線 西荻窪駅徒歩 5 分） ●新宿区：レッスンルームいまとこ（地下鉄東西線 早稲田駅徒歩 2 分）

申し込み・問い合わせ先

E-mail: lesson@hikari-atworks.com

URL: <http://hikari-atworks.com/>

田中 千佐子 Chisako TANAKA

2008年ATI^(注1)認定。体の不調、体の緊張・痛み、眼のつかれ、気持ちの落ちこみ、愛着トラウマ、自分に自信がない。これらを体・心・意識・神経系から探究し重荷をとっていくレッスンをを行います。ソマティック・エクスペリエンス[®] 上級個人セッションプロバイダー。ポリヴェーガルセラピスト。「ものの方見方」オルダス・ハクスリー著 翻訳。ベイツメソッド、アニマル進化体操[®]、薬剤師。



教える場所

●東京で個人・グループレッスン

申し込み・問い合わせ先

E-mail: process.yoga.chisa@gmail.com

URL: <https://chisacra.jp/>

棚橋 和子 Kazuko TANAHASHI

専攻のフルートで留学中に行きつまずりアレクサンダー・テクニークと出会う。その後ドイツ、フライブルグ (Schule fuer F.M.Alexander Freiburg) にて2003年ATVD^(注7)公認AT教師となる。帰国後、多くの音楽家などにレッスンをし、現在東京アレクサンダーセンターでアシスタントとしてアレクサンダー・テクニークの研鑽に励んでいる。



教える場所

●東京都杉並区 (西武新宿線 井荻駅徒歩3分、又は、JR中央線荻窪駅バス15分徒歩3分)

●横浜出張レッスン ●出張レッスンいたします

申し込み・問い合わせ先

携帯: 090-6540-4647

E-mail: kazutana@ya3.so-net.ne.jp

URL: <https://www.atfstudio.online/>

直塚 和紀 Kazunori NAOTSUKA

教える場所

●東京都武蔵野市: アットアクセス (JR 三鷹駅北口徒歩3分)、むさしの芝居塾 (JR 武蔵境駅徒歩3分) ●その他全国どこでも出張いたします

申し込み・問い合わせ先

Tel: 03-6807-2955 E-mail: naotsuka@alexander.change.jp

URL: <http://www.naotsuka.com/>

中島 隆晴 Takaharu NAKAJIMA

形や色を介したコミュニケーションに興味があり、絵を描き、写真もとります。アレクサンダー・テクニークは日常の簡単な動きの中でも、新しい体験を通して自分の経験を豊かにしていけるもの。レッスンでは、ご本人の好奇心や関心を第一に大事にします。2014年BodyChance卒。REBT心理士 (認知行動療法) として、REBT学会大会のワークショップでアレクサンダー・テクニークを紹介。アイボディ・ジャパン等運営でも活動。



教える場所

●東京都練馬区 ●東京都中野区江古田 ●都内外出張いたします

●個人、グループ、オンラインレッスンも可能です

申し込み・問い合わせ先

携帯: 090-6021-6315 E-mail: n.takaharu3@gmail.com

URL: <https://ntakaharu3.wixsite.com/at-hal/>

Instagram: takaharu3

長谷 恵梨子 Eriko HASE

身体の声や聞こえずに踊ってきた20代。子どもを3人おんぶと抱っこで駆け回った30代。ついに腰が悲鳴を上げ、椎間板ヘルニアの手術を受けた40代。何かは足りないということに気づきます。ダンスを教えるものとして、情熱だけでは足りない何か。必要なのは更なる知識?骨のこと?筋肉のこと?脳のこと?運動神経伝達物質のこと?それとも人としてのありよう?そんな私がアレクサンダー・テクニークと出会ったのは必然でした。私の求める全てがここにありました。



教える場所

●東京都大田区蒲田周辺 ●どこにでも出張いたします

申し込み・問い合わせ先

携帯: 090-1257-1652

E-mail: groovy.d.c.freko@ezweb.ne.jp

URL: <http://groovy555.com/>

マスダ 逸子 Itsuko MASUDA

カリフォルニアのアクティングスクールや大学での指導経験を生かし、東京でも、アレクサンダー・テクニークを用いて、俳優、ダンサー、音楽家、料理家、ビジネスマンなど、さまざまな職業の方々に、より豊かで豊かな人生を歩んでいただけるようお手伝いしています。そのことがわたしの喜びです。2015年ATI-LA^(注6)卒業、AmSAT^(注5)の認定教師。マイケル・フレデリックをはじめとする6人の教師に師事。英語でも対応可。



教える場所

●東京都渋谷区 ●東京都杉並区 ●ロサンゼルス

申し込み・問い合わせ先

E-mail: info@itsukojmasuda.com

URL: <https://www.itsukomasuda.com/>

松枝 恭子 Kyoko MATSUEDA

歌手業を行なう中、声の不調や伸び悩みでもがいていた際にテクニークと出会う。過去に耳管開放症やめまいなどを患った経験などから心身のケアに興味があった事、また様々な分野において自身のパフォーマンス改善が見られたことから、テクニークに興味を持ち、2017年アレクサンダーテクニークスタジオ東京を卒業。同年、英国STAT^(注2)認定教師に。現在、子育てをしながら、音楽家をはじめ、様々な方にテクニークを教えている。



教える場所

●東京: 東急田園都市線・大井町線 二子玉川駅徒歩8分

●奈良: 近鉄 学園前

申し込み・問い合わせ先

携帯: 070-4367-3210

E-mail: kyotokyo333@gmail.com

URL: <https://kyotokyo333.com/>

松本 乃里子 Eriko MATSUMOTO**教える場所**

●東京都新宿区：レッスンルーム（神楽坂駅、飯田橋駅） ●出張いたします（応相談）

申し込み・問い合わせ先E-mail: ericolex@k6.dion.ne.jp URL: <https://ericolex.com/>**松本 マキ** Maki MATSUMOTO

幼い頃からピアノ、吹奏楽に親しみ、大学で声楽を学んだ。「するする伸びていく人と伸び悩む人の違いはきっと説明できる」と思っていたところ、アレクサンダー・テクニク（AT）に出会った。現在はアレクサンダー・テクニク・スタジオ東京でAT教師を目指す人に指導している（専任講師）。アレクサンダーテクニクスタジオ東京 卒業（2017）。STAT（注2）認定（2018）。東京学芸大学 音楽専攻（声楽）卒業。インプロ（即興演劇）の活動の経験がある。

**教える場所**●東京都新宿区：四ツ谷駅下車 ●東京都立川市：立川駅下車
●神奈川県横浜市：横浜駅下車（どちらも駅から徒歩10分以内）**申し込み・問い合わせ先**E-mail: contact@alexander-mm.comURL: <https://alexander-mm.com/>**三好 恭子** Kyoko MIYOSHI

女性が心も体も丸ごとすこやかに、自分らしく輝く応援をしています。肩こり、腰痛、冷え性、スマホやパソコン、家庭や仕事で、固まっていた心と体がほどけて、のびやかに動けるようになる。自分にも人にも優しく、新しい見方、関わり方が生まれる。私自身が今も日々体験しているよろこび、楽しさをレッスンを通してわかち合っています。マインドフルネスストレス低減法 MBSR 認定講師。ヨガ教師。BodyChance 2021 年卒業。

**教える場所**●東京・千葉船橋・オンライン ●全国どこでも出張いたします
●個人レッスン、グループレッスン、研修にも対応します**申し込み・問い合わせ先**E-mail: nowintheforest@gmail.comURL: <https://www.kyokom.work/>ブログ: <https://ameblo.jp/kyococo7/>（毎朝ほっこりメッセージお届け中！）**村上 敬子** Keiko MURAKAMI

肩こり・腰痛・疲れやすさに悩み、自分の体を自分でケアする方法を探していたとき、アレクサンダー・テクニクに出会いました。日常のちょっとした動きに小さな気づきを得ることが楽しく、「自分」を知ることにつながっています。趣味のヴァイオリン演奏では、無駄な力が抜けて弾くのが楽になり、表現力が向上する大きな変化を体験しました。日常の動きや楽器演奏の改善を中心に、個人・グループレッスンを行っています。2016年 BodyChance 卒業、2017年 ATI（注1）認定。

**教える場所**●東京都世田谷区（田園都市線 用賀駅）
●東京都内・神奈川県内など出張**申し込み・問い合わせ先**E-mail: mail@alexander.yokohamaURL: <https://alexander.yokohama/>**安川 悦子** Etsuko YASUKAWA**教える場所**

●東京都、オンライン

申し込み・問い合わせ先E-mail: e-yasukawa@nifty.com**安田 毅** Tsuyoshi YASUDA**教える場所**

●東京都

申し込み・問い合わせ先E-mail: tanuki.arstronga@gmail.com**安田 ヨウコ** Yoko YASUDA

“Body, Mind and Spirit”の一致を体感できるようなワークを目指しています。ご自分のからだに対してどんな思いを抱えていますか？ 不満や不安をもっていませんか？ そのような思い込みからご自身を解放し、心身共にリラックスして真にあなたらしい本来の能力を発揮しましょう！

ライフデザインコーチ／イラストレーター／どこ窓インストラクター／LIAB
インストラクター

アレクサンダー・アライアンス東京校（2007）

**教える場所**

●東京都港区：学ぶスペース GA-LABO

申し込み・問い合わせ先

からだところを案にするレインボーラボ

E-mail: rainbow.yasuda@gmail.com**山本 あつこ** Atsuko YAMAMOTO

2011年からヨガ指導を続ける中、無自覚に骨格に負担をかけていたことに気づき、2015年からアレクサンダー・テクニクをヨガのグループレッスンに取り入れる方法を探求。痛みと向き合った経験を活かし、2019年にYOGA BASE LABを立ち上げ、アレクサンダー・テクニクを取り入れたヨガや、骨格講座を開催しています。BodyChance 東京校 2022 年卒業。

**教える場所**

●東京都：銀座ハスヨガスタジオ（銀座1丁目）

●東京都：東京芸術センター（北千住駅徒歩7分）

●東京都：YBL レッスン室（千住大橋駅徒歩2分）

申し込み・問い合わせ先E-mail: atsukoyogabase@gmail.comURL: <https://yogabaselab.com/>

上原 知子 Tomoko UEHARA

演劇をきっかけにアレクサンダー・テクニークに出会う。KAPPA^(注3)で1年学んだ後、ATA^(注4)でトレーニングを再開。2003年にATI^(注1)認定試験に合格するとともにATAを卒業。個人依頼のレッスン、カルチャーセンター、大学などでレッスンを行う他、2023年初頭までスタジオ運営、レッスン、通信講座に携わる。2023年に仲間と「アレクサンダー・テクニークの寺子屋AWE」を立ち上げ、アレクサンダー・テクニークを学びたい方や教師になりたい方のサポートを行う。



教える場所

- 神奈川横浜：横浜駅近郊
- 神奈川相模原：相模大野駅近郊
- 出張いたします

申し込み・問い合わせ先

携帯: 070-5365-0552
E-mail: tomokouehara.at@gmail.com
URL: https://tomokowork.com/

平山 敬子 Keiko HIRAYAMA

演劇活動をする中でアレクサンダー・テクニークと出会う。軽い側弯症のため肩こり腰痛もちだったが、続ける中で自然と痛みが解消され、自己パフォーマンスが上がる。BodyChance プロコースを2016年に卒業し教師認定資格取得。インターナショナル・コンGRESSや海外教師ワークショップに参加し研鑽を積む。



教える場所

- 東京都内・鎌倉付近

申し込み・問い合わせ先

携帯: 050-3590-8655
E-mail: alexandalexandertechnique.lesson.h@gmail.com
URL: http://at-lesson-h.com/

吉田 覚 Satoru YOSHIDA

声楽家、アンドーヴァー・エデュケーターズ日本®教師。洗足学園音楽大学ファゴット専攻卒業、同大学院声楽専攻修了。身体の使い方に興味を持ち、2002年よりレッスンを始め始める。2012年よりトレーニングを開始。2015年AMAC コーポレーション アレクサンダー・テクニーク教師養成クラス卒業。2015年STAT^(注2)認定教師になる。イギリス、アメリカでもレッスンを受け研鑽を積む。音楽家だけでなく、どなたでもレッスンをいたします。



教える場所

- 鎌倉市：自宅レッスン室 (JR 横須賀線 北鎌倉駅より徒歩約8分)
- 全国どこでも出張いたします

申し込み・問い合わせ先

携帯: 080-8102-1863
E-mail: yoshida@alexander.jpn.com
URL: http://www.alexander.jpn.com/

黒田 好美 Yoshimi KURODA

2004年ATA^(注4)教師養成教育修了。俳優養成所で舞台演劇を学び、表現を探求する中、パフォーマーとしての可能性を広げ深めるため、2000年よりアレクサンダー・テクニークを学び始め、2004年に教師として認定されました。あらゆる表現者のレッスンはもちろんですが、どのような目的の方のレッスンも承ります。

教える場所

- 静岡県島田市 (JR 島田駅より徒歩7分位)
- 愛知県名古屋 (市内)
- 場所の詳細は、レッスン決定後にお伝えいたします。グループレッソンは、全国どこへでも出張レッスン可

申し込み・問い合わせ先

E-mail: blackyoshimi@gmail.com
URL: https://blackyoshimi.wixsite.com/website/
X: @yoshimiAlex

井上 葉子 Yoko INOUE

コンクールには慣れているが「緊張」で悩む小学生が少なくない。恐らく日本だけでは無いだろうが、間違いを指摘する教師が多いのか？ 赤ちゃんは「失敗ないように」と思わないで歩き始め、美しい脊椎が伸びる方向に四肢を使う。新しい脳の使い方に慣れ、人生を楽しもう。ATA^(注4)2003卒業。ATI^(注1)2004取得。



教える場所

- 名古屋アレクサンダーテクニークセンター (どこへも出張します)

申し込み・問い合わせ先

住所: 名古屋市千種区池園町2-2-1A
携帯: 090-3421-9271
E-mail: yoko.ncat@gmail.com
URL: https://www.nagoyacat.org/

岡本 旬子 Junko OKAMOTO

絵を描いていたり染色の仕事をしていた時に腰痛になり、痛みを改善したくてあれこれ試して、2006年にアレクサンダー・テクニークに出会いました。楽な体との出会い…それは自分自身と出会い、他者や世界と出会うための、冒険の始まりでした。何も知らなくて、何もできない気がしても大丈夫。自分のなかに、生きている人に、流れているものがあるから。ビル・ウィリアムズ記念スクール 2014年卒業。



教える場所

- 滋賀県：JR 草津駅近く
- 京都市内
- 全国どこでも出張いたします

申し込み・問い合わせ先

E-mail: rollingfruits@gmail.com
レッスン情報：
https://www.instagram.com/alexander_technique_shiga/

肥田 ひかる Hikaru HIDA

◎広報・編集・出版プロデュースなどの「本業」が忙しく（「和漢医薬学」に没頭）、個人・少人数のサンプル・レッスン（1人分15分500円・30分1,000円）とお話だけです。◎継続的なレッスンを希望される生徒さんには、サンプル・レッスン後、近隣、またはご希望の先生や学校をご紹介します。（ご紹介後、先生や学校の受入れ了解は直接、得てください。）◎高知市主催「スローライフ週間こうち2003」の「無理のない姿勢で健康になる」の講師をはじめ、グループレッスンの経験多数。



教える場所

●生徒さんのご自宅・公共スペースなどの出張のみ。講師の交通費実費をご負担ください（瀬田駅から京都駅間のJRびわこ線沿線の駅近の方は半額）

申し込み・問い合わせ先

携帯: 090-3860-6692（携帯は日・祝日のみ）

E-mail: mymediaplan@yahoo.co.jp

梅原 千佳 Chika UMEHARA

アレクサンダー・テクニックに出会い、「思い込み」や「無駄な力み」がどれだけ心身に負担や制限をかけているか身をもって知りました。レッスンを通して体の中が整理されていくと思わぬ発見があり、自分から「快適な動き」への道筋が見つけられ、心が躍ります。自分で体験し可能性が広がるのがこのレッスンの魅力です。（株）Aru Quality Pro 2017年卒業、ATI^(注1) 2019年認定。ヨーガ講師。



教える場所

●京都府綾部市 ●京都府舞鶴市 ●京都府福知山市
●個人レッスン、グループレッスン、オンラインレッスンもいたします ●出張いたします。ご相談ください

申し込み・問い合わせ先

携帯: 090-1912-4451

E-mail: umehara4059@gmail.com

岡本 卓也 Takuya OKAMOTO

1999年にKAPPA^(注3) 卒、同年ATI^(注1) 公認講師となる。京都演劇フェスティバル、劇団大阪、横浜市高校演劇連盟などのワークショップで講師を務める。俳優、ダンサーなどと身体の機能的な動かし方を追求しています。もちろん一般の方も歓迎します。



教える場所

●京都市とその周辺 ●全国どこでも出張いたします

申し込み・問い合わせ先

携帯: 090-1029-2284

※留守電になっている場合は連絡先、用件をおっしゃってください

北村 綾子 Ayako KITAMURA

私が初めてレッスンを受けたのは1990年。その頃から、ずっと学び続けています。目の不調を経験し改めてアレクサンダー・テクニックの価値に気づいています。毎日は人生です。日々活気をもって生きるため、アレクサンダー・テクニックは役に立ちます。日本最初AT教師養成機関KAPPA^(注3)を1999年修了。ATI^(注1)認定教師資格取得1999年。

教える場所

●京都市呉竹文化センター（京阪本線「丹波橋駅」・近鉄京都線「丹波橋駅」どちらとも西口前） ●出張もします。お問い合わせをください

申し込み・問い合わせ先

携帯: 090-1136-8229

E-mail: fmalexanderparty@gmail.com または ans232@gmail.com

不定期ブログ: <https://atfushimi.hatenablog.com/>

北村 恵美子 Emiko KITAMURA

アレクサンダー・テクニックを学び始めて約35年、教え始めて約25年、私自身いまだに身体も心も思考も更新され続けています。レッスンは生徒さんのお困り事の解決というニーズからスタートしますが、続けていくうちに新しい自分に出会っていく面白さを経験します。この学びの楽しさと奥深さを、多様なバックグラウンドの方々とは分かち合いながら、長いお付き合いでレッスンしています。1999年KAPPA^(注3)卒業。



教える場所

●京都市: 四条烏丸 Flag 四条（地下鉄 四条駅、阪急 烏丸駅から徒歩3分） ●大阪市: スタジオアルスール（心斎橋駅、長堀橋駅） ●大阪府豊中市: スタジオオヴェルデ（緑地公園駅） ●京都府亀岡市: 亀岡レッスンルーム

申し込み・問い合わせ先

携帯: 090-1144-0921

E-mail: emiko@manabinomori.co.jp

木野村 朱美 Akemi KINOMURA

（株）Aru Quality Pro 代表。1999年KAPPA^(注3) 卒。2007年よりATI^(注1) 所属。京都精華大学美術学部立体造形卒。学校教育の経験から心理の探求を開始。種々のセラピーを受ける。和楽器、テニス、馬術、太極拳、弓道経験有。アーユルヴェーダ、東洋思想を学ぶ。茶道教師。認知心理学による脳・意識・行動の教育プログラムT.O.E.講師。「わかりやすく、使いやすく、伝えやすく」を考え研鑽、著書数冊ベストセラーとなり翻訳もされる。資格取得コース有。



教える場所

●オンラインレッスン ●リアルレッスン 京都市: AQP 京都教室（東山区森下町） ●出張いたします

申し込み・問い合わせ先

E-mail: info@at-aqp.com

URL: <http://www.AT-AQP.com/>

旧ブログ: <http://ameblo.jp/at-aqp/>

新ブログ: <http://www.at-aqp.com/blog/>

嶋谷 賢治 Kenji SHIMATANI

教える場所

●関西のどこかのレンタルスタジオ（立場上レッスン代は無料とさせていただきますが、使用料はご負担ください）またはオンライン

申し込み・問い合わせ先

携帯: 090-5719-5984

E-mail: drloree.marigaux84@gmail.com

新海 みどり Midori SHINKAI

1997年KAPPA(注3)第一期修了。2000年からアレクサンダー・アライアンス・ジャパン京都、大阪、岡山校ディレクター。ドイツ、アメリカ、韓国でトレーニングプログラム、ワークショップを教えている。医療、音楽、心理、コミュニケーション、教育、身体の動き、職場研修等の分野で教えることに興味がある。「あたま・からだ・こころ・ことば」の関係を学習・探求し続けている。スキルアップコース、オンライン個人レッスンも開講中。



教える場所

●京都市、大阪市、岡山市：アレクサンダー・アライアンス・ジャパン京都、大阪、岡山校 ●アメリカ ●ドイツ ●韓国

●オンライン ●全国どこでも出張いたします

申し込み・問い合わせ先

Tel/Fax: 075-723-5433

E-mail: info@alexander-tech.jp

URL: <https://alexander-tech.jp/>

辻野 恵子 Keiko TSUJINO

演劇、パフォーマンスなどの舞台活動を行いながら、小学生から90歳ぐらいの方とこのワークを探求しています。演劇、音楽、他表現する方、痛みのある方、メンテナンス希望、心と体のバランスを整えたい方、小さい子供をお持ちのお母さん、妊婦さんなどがいらしています。からだは未知だらけ、正解なし。前から持っているけれど気づいていない「自分のお宝」を一緒に発見しましょう。アレクサンダー・アライアンス・ジャパン校2016年卒、ATI(注1)認定2016年取得。



教える場所

●京都市：アレクサンダー・テクニーク 中京（地下鉄東西線 京都市役所前駅徒歩5分） ●京都市：アレクサンダー・テクニーク 朔北（京都市バス 大徳寺前徒歩1分）

●出張ご希望の方、ご相談承ります

申し込み・問い合わせ先

E-mail: tsuzikei720@gmail.com

URL: <https://tsuzino-alex.jimdo.com/>

ブログ: <https://ameblo.jp/tsuzikei-hassaku/>

八塚 僚子 Ryoko YATSUKA

教える場所

●京都市、公共交通機関利用で通えるところ

申し込み・問い合わせ先

現在一時休業中、再開はJATSウェブサイトでお知らせします

土橋 健一 Kenichi TSUCHIHASHI

生きづらさを抱えていた学生時代にアレクサンダー・テクニークに出会い、体と心が楽になった経験から教師になることを決意。会社勤務をしながら教師資格を取得。BodyChance 2013年卒業。アレクサンダー・テクニークを始めとして野口整体、操体法、システマ（ロシア武術）、NLP、アドラー心理学など古今東西の様々な心身技法を20年以上学ぶ。島村楽器より発売のピアニスト向け姿勢バランスマット「ピアニク」のプロデュース、元大阪芸術大学非常勤講師。



教える場所

●京都 ●東京 ●名古屋 ●オンライン

申し込み・問い合わせ先

URL: <https://alex-kyoto.com/>

中井 敦子 Atsuko NAKAI

からだどころが一緒に動くとき、表現もまた自分全体から湧き出てくるものになる、ということの喜びがこのワークを学びつづけ、伝えていきたいと思う原点です。個人レッスンを中心に、小さなグループも教えています。アートの観点を学びのプロセスに生かす楽しさも探求中。LIVING IN A BODY インストラクター。こどもの造形・絵画アトリエの教師、イラストレーターとしても活動。アレクサンダー・アライアンス 2014年卒業。



教える場所

●京都市：からだどころとことばのアトリエ、LIVING IN A BODY スクール（薬師山美術研究所内）

申し込み・問い合わせ先

E-mail: atsuko.atelier@gmail.com

URL: <https://kodomu-atelier.jimdo.com/>

「からだどころとことばのアトリエ」の項をご参照ください

梶川 和行 Kazuyuki KAJIKAWA

アレクサンダー・アライアンス 2020年卒業。臨床心理士、公認心理師。こころのことを仕事にしていますがこころのことだけでなく、自分のからだの使い方でも肩こりや腰痛になっているのではと思う方なども、生徒として歓迎します。毎日の生活の中で活かしていけるところがアレクサンダー・テクニークの素敵なおところと思っています。手で触れてワークすることも大切にしていますが、on-line で教えることもつづけています。



教える場所

●京都市、大阪市 ●全国どこでも出張いたします

申し込み・問い合わせ先

E-mail: anachanu2020@gmail.com

杉本 愛 Ai SUGIMOTO

大分県別府市出身。英国 STAT (注2) 公認教師 (2017年), 認定内科医, 糖尿病専門医, 認定産業医。2004年より谷村英司氏からアレクサンダー・テクニーク (AT) を学び始める。2012年日本 AT 研究会のトレーニングコースを卒業, AT 教師となる。卒業後は, ロンドンのリポー夫妻主宰のトレーニングスクール Centre for the Alexander Technique に通い研修を続けた。2015年渡英し, 同校に入学, 2017年に卒業し, 英国 STAT 公認教師となり帰国。大阪市在住。

教える場所

●大阪市
申し込み・問い合わせ先
E-mail: aiy@oita-u.ac.jp

杉本 伸也 Shinya SUGIMOTO

大阪市出身。ATI (注1) 認定教師 (2004年), 高校数学教師。1995年頃にアレクサンダー・テクニーク (AT) 教師の Yehezkel Ein-Shay 氏のレッスンを初めて受ける。その後, 同氏及びその卒業生に学び, 2004年 The Bill Williams Memorial School のトレーニングコースを卒業。卒業後は, 日本 AT 研究会に参加し, 2006年より Rivka Cohen 女史に師事。1999年フライブルグ, 2004年オックスフォード, 2008年ルガノ, 2015年リムリックでの AT 国際コンgres に参加。

教える場所

●大阪市
申し込み・問い合わせ先
E-mail: Sugimoto-Shinya@outlook.jp

田中 優行 Masayuki TANAKA

1999年ビル・ウィリアムズ記念スクール卒。2001年 ATI (注1) 認定。個人レッスン 450人の指導歴。私は non-doing (思考によって体をコントロールすることをやめる) と direction (方向性) を与えて体に任せることを大切にしています。習慣や癖からするのではなく, すでにある本来の能力に気づき, いかにそれを発現できるようにするか。これは自分自身に対する態度, 体を使って表現すること等に通底し, 全ての人の可能性を伸ばします。



教える場所

●東京 (目白), 神奈川 (川崎, 藤沢), 京都 (西院), 兵庫 (御影) (各地域月1回 他地域をご希望の方はご相談ください) ●自宅レッスン場: 大阪 (東大阪) (随時対応 完全予約制 本質的な深いレッスンのためマンツーマンの個人レッスンを基本にしています)

申し込み・問い合わせ先

Tel/Fax: 072-982-2202
E-mail: alex99_tanaka@hct.zaq.ne.jp
URL: <https://tako2216.wixsite.com/alexander/>
レッスン情報 URL (ひさご組):
<https://w.atwiki.jp/hisagogumi/pages/1.html>

中尾 衣里 Eri NAKAO

AQP 2015年卒業。日常のルーティンを支障なくできる身体, 趣味や願いを叶えられる身体とは? 姿勢が美しいと生き方まで美しく見えます。そして所作が変わると考え方や行動までもが変化してくる不思議を, ご自分の身体に触れ, 無理のない身体の使い方を学んでみませんか? それを, アレクサンダー・テクニークで, 個人レッスンやワークショップでお伝えしています。



教える場所

●大阪市内 出張可 応相談
●カルチャースクール Re・fine (八尾市 JR 志紀駅前ビル内)
申し込み・問い合わせ先
携帯: 080-3800-0363
E-mail: 8nana.ku.gem3@gmail.com

中野 勉 Tsutomu NAKANO

アレクサンダー・アライアンス京都大阪校 2014年卒業。卒業後も新海みどりに師事し, 同校にてアシスタントを続け経験を積んでいます。理学療法では故伊藤直榮氏に師事し, 約40年間 ICU や3次救急の重症患者から緩和医療で死を迎える方まで肺理学療法を中心に幅広く経験を積み重ねました。大阪市立総合医療センター退職後, 理学療法とアレクサンダー・テクニークを融合した身体の使い方と運動療法を軸としたレッスンを行っています。



教える場所

●大阪市内
申し込み・問い合わせ先
携帯: 080-3111-3336
E-mail: mianzhongye149@gmail.com
URL: <https://www.let-it-go.online/>

森本 まり子 Mariko MORIMOTO

その人が習慣的な緊張を手離したときにその人らしい美しさや動きが立ちあらわれます。それはその人が元々もっていたもの。その人が“気づいて手離していく”すてきな瞬間に立ち会えることに喜びを感じています。これまで, 演劇, ヨガ, フェミニストカウンセリング等を学びました。アレクサンダー・アライアンス 2020年卒業。



教える場所

●大阪府吹田市はじめ府内 ●全国各地でも出張いたします
申し込み・問い合わせ先
携帯: 090-6324-9309
E-mail: moonlight1023@outlook.jp

安田 和子 Kazuko YASUDA

大阪音楽大学ピアノ科を卒業。本番でのあがり症の悩みから、卒業後アレクサンダー・テクニックを学ぶ。2017年に(株)Aru Quality Proの課程を終了。2018年ATI(注1)公認教師。

不必要な身体と心の緊張から解放され、本来の自分のままに表現できる喜びを、プロ、アマチュア問わず全ての音楽を愛する方にお伝えできれば幸いです。

**教える場所**

- 大阪府東成区：ルーエ音楽教室（大阪メトロ 今里駅すぐ）
 - 出張いたします、ご相談ください
- 申し込み・問い合わせ先**
 携帯: 090-8931-6060
 E-mail: ruhe.music2020@gmail.com
 URL: <https://ruhe-music.jimdosite.com/>

稲用 美恵子 Mieko INAMOCHI

私は両先天性股関節脱臼の療養で、物心ついた3歳の頃は胸から足先まで石膏ギプスで固められ寝たきりで過ごしていました。40歳でアレクサンダー・テクニックと出会うまでは、いずれは寝たきりになると諦めて過ごしましたが、今は80GOに希望を持っています。元気な高齢者を目標にされている方はレッスンにお越しください。アレクサンダー・アライアンス吉備2014年修了。EABP公認セラピスト。

**教える場所**

- 兵庫県姫路市：姫路文化教室（グループレッスン）
 - 兵庫県宍粟市：すこやか研究所（個人レッスン※）
- 申し込み・問い合わせ先**
 E-mail: labo@sukoyaka-ken.jp
 ※個人レッスンはグループレッスンに参加して下さった方、面識のある方のみお受けしております

井上 敦子 Atsuko INOUE**教える場所**

- 兵庫県西宮市（自宅レッスンルーム）
 - 出張レッスン応相談
- 申し込み・問い合わせ先**
 携帯: 080-6142-6433 E-mail: info@atsvn-k.com
 URL: <http://atsvn-k.com/>

大橋 しん Shin OHASHI

理学療法士でアレクサンダー・テクニック国際認定教師、(株)フローエシックス代表。医療機関に頼らないケアを提唱し、神戸と西宮を中心に太極拳スタジオ & 身心不調のご相談を受けています。著書3冊、太極拳DVDを発売中。2012年アレクサンダー・アライアンス卒業、2018年ATI(注1)スポンサーシップ取得。2024年教師トレーニング機関NWI(ノンバイオレント・ワーク研究所)を発足し兵庫と東京で後進を育成中。

**教える場所**

- 神戸市、西宮市、大阪市、東京都(日暮里)、オンライン
- 申し込み・問い合わせ先**
 URL: <https://www.ohashishin.com/>

柴山 侑佑夏 Yuuka SHIBAYAMA

KAPPA(注3)の第二期生として教師養成クラスに参加、その後2001年にアレクサンダー・アライアンス京都を卒業しATI(注1)認定教師となる。一つのジャンルに特化せず、多種多様なテーマの個人及びグループレッスンを、対面・リモートのいずれのスタイルでも教えている。ATIのProfessional Development Committeeでは、副議長としてATI認定のアレクサンダー教師を世の中に送り出すプロジェクトに関わっている。

**教える場所**

- 神戸市垂水区
- 申し込み・問い合わせ先**
 Tel: 078-742-6957
 E-mail: yuukashiba@gmail.com
 URL: <https://alexandertechnique-kobe.jimdofree.com/>

高木 真人 Masato TAKAGI

自身が抱えている腰椎すべり症が進行しないように、日々の生活でアレクサンダー・テクニックを活用して負担をかけない身体の使い方を実践しています。肩こり・腰痛をはじめとした各種身体に不調のある方、負担をかけない身体の使い方を一緒に探求してゆきましょう。アレクサンダー・アライアンス2015年卒業。作業療法士として脳神経外科病院勤務。

**教える場所**

- 兵庫県神戸市、三田市、宝塚市、伊丹市、尼崎市周辺
 - 出張いたします、ご相談ください
- 申し込み・問い合わせ先**
 携帯: 070-5653-6694
 E-mail: huurinkazan95@gmail.com

武田 博子 Hiroko TAKEDA**教える場所**

- 兵庫県川西市 和音治療院（能勢電鉄 畦野駅徒歩1分）
- 申し込み・問い合わせ先**
 和音治療院（院長 武田博子）
 URL: <http://selfbalance.jp/>

福永 瑞枝 Mizue FUKUNAGA

理学療法士として児童発達支援施設、高齢者のデイサービスで働いています。美味しいものを食べることとお笑いが好きです。

2020年アレクサンダー・アライアンス卒業。

**教える場所**

- 兵庫県西宮市（阪神 武庫川駅より徒歩10分）
- 申し込み・問い合わせ先**
 携帯: 090-5462-5314
 E-mail: fukunagafu@gmail.com

渡邊 康子 Yasuko WATANABE

アレクサンダー・テクニークは、自分がしていることへの「気づき」から、その人の日常にある「したいこと」「する必要があること」がよりよくできるように導くことができます。それは身体の不調の改善にもつながります。日常生活の中で自分がどうするか「選べる自由」を一緒に探求してみませんか。アレクサンダー・アライアンス2014年卒業。作業療法士。キネステティクス®教師。

**教える場所**

●兵庫県西宮市：西宮市立勤労会館 ●兵庫県神戸市：NHK文化センター神戸教室 ●大阪市：NHK文化センター梅田教室
●その他、全国どこでも出張いたします

申し込み・問い合わせ先

携帯：090-3650-9048

E-mail: ynabeynabe@yahoo.co.jp

URL: <http://alexander-tech.jp/inquiry/>

家塚 勇治 Yuji IETSUKA**教える場所**

●東出庵（島根県松江市東朝日町 151-47）

申し込み・問い合わせ先

Tel: 0852-60-9039

池田 智紀 Tomonori IKEDA

学生時代にアレクサンダー・テクニークを演奏技術の向上や腰痛改善のために学びました。ジョン・デュイとF・M・アレクサンダーの関係とその影響を研究し、長崎大学大学院教育学研究科2012年修了。アレクサンダー・テクニーク・ジャパン（ATJ）2013年卒業。ATJ岡山教室の教師として、アレクサンダーの原理を基盤とした実践・研究・教育活動をしています。個別のニーズに応じて実用的なレッスンを提供します。

**教える場所**

●岡山市：ATJ岡山教室（北長瀬駅徒歩3分）
●全国どこでも出張いたします

申し込み・問い合わせ先

携帯：070-8511-1516

E-mail: info@conscious-control.jp

URL: <https://conscious-control.jp/school/>

宇野 博子 Hiroko UNO

公立高校教諭として15年間勤務した後、AT教師となる。地元の音楽教室や自教室で教え、毎月出張にて尾道市や島根県松江市内のクリニック内でもグループや個人レッスンを行う。企業や薬剤師会などの健康教室はか講演依頼を受けた実績あり。2022年よりオンラインコース『動きのトリートメント』をスタートし、習慣化のサポートや繰り返しの重要性を体感していただいている。2007年アレクサンダー・アライアンス・ジャパン吉備校卒、2009年ATI^(注1)認定。

**教える場所**

●広島県：府中教室（府中市）
●島根県：漢方女性クリニック mio（松江市）

申し込み・問い合わせ先

携帯：090-6437-8592 E-mail: light@enlighten.jp

URL: <https://enlighten.jp/>

谷井 茂美 Shigemi TANI

エアロビクス歴17年後、2002年からフラメンコ舞踊に転向。身体の不調、踊りの悩みから2011年アレクサンダー・テクニークを学び始める。2023年4月BodyChanceスタジオを卒業、教師資格を取得。現在、フラメンコ舞踊活動をしながアレクサンダー・テクニークを教えている。

**教える場所**

●広島市：zen place 広島スタジオ（会員対象）他、出張レッスン可
●鳥取市：フラメンコスタジオ La Baraka（ラ・バラカ）鳥取市行徳 1-122-5-1F

申し込み・問い合わせ先

携帯：090-7500-3726 E-mail: tani-i.s@ezweb.ne.jp

ブログ: <http://ameblo.jp/tottori-flamenco/>

Cecilia ELIAS セシリア・エリアス

I've been in contact with the technique since 1998 and graduated from the first teacher training school in Argentina (ETABA) directed by MERRAN POPLAR. Since 2008 I have been a teacher at ETABA AND EUTA (URUGUAY). I'm a member of JATS (JAPAN) and APTA (ARGENTINA). I'm having the opportunity to work in different countries with people interested in restoring their psycho-physical-emotional balance.

SO LET'S FIND OUT TOGETHER WHAT FREEDOM MEANS IN OUR DAILY LIFE!

**教える場所**

●FACE-TO-FACE AND ONLINE LESSONS
Contact me to update the cities I am teaching in.

申し込み・問い合わせ先

E-mail: taclases@gmail.com

URL: <http://www.cecielias.com.ar/>

伊達 アキ Aki DATE

2002年、ATA^(注4)入学。その後2人の子供の妊娠、出産を経て、2012年BodyChance卒業。2014年より、米国人AT教師、Mio Morales氏に師事。その後、自身のHSP（Highly Sensitive Person）の特性を自覚し、このワーク実践による生き辛さの減少を認識。2020年よりATの基礎を取り入れた、HSP専用プログラムをオンラインで提供中。

**教える場所**

●オンライン（ZOOM使用）

申し込み・問い合わせ先

E-mail: dateaki7@gmail.com

URL: <https://lacunowa.com/>

ウェブサイトのご案内

JATS には本冊子掲載の教師以外にも多くの教師がおります。JATS のウェブサイトにおいでください。彼らの紹介をご覧いただけます。ほかにもレッスンやワークショップの情報をチェックできますし、お住いの地域による絞りこみ検索も使えて便利です。また、アレクサンダー・テクニークに関する文献リストも掲載しております。

JATS のウェブサイト (URL: <https://www.alextech.net/>) には、こちらの『QRコード』から、あるいは『JATS アレクサンダー』で検索して、どちらでもアクセスできます。ぜひご利用くださいませ。



注

(注1) ATI : Alexander Technique International (アレクサンダー・テクニーク・インターナショナル) の略称。本部をアメリカに置く会員制の非営利団体。20 か国を越える国の 400 名強の会員をサポート。研修生や教師が ATI スポンサーによって評価される、独自の教師認定プロセスを提供している。

(注2) STAT : The Society of Teachers of Alexander Technique の略称。本部をイギリスに置き、17 か国の提携協会を合わせ 33 の国と地域におよそ 3,000 名の会員が所属。世界で最も古く伝統と権威あるアレクサンダー・テクニーク教師の協会。教育水準を保つため STAT 基準の遵守が必要となる。

(注3) KAPPA : Kyoto Alexander Technique Promoting Program Awareness の略称。1993 年に片桐ユズルが中心となり京都で設立した日本最初のアレクサンダー・テクニーク教師養成コース。

(注4) ATA : Alexander Technique Associates (アレクサンダー・テクニーク・アソシエイツ) の略称。1999 年に片桐ユズルとジェレミー・チャンスが共同で組織し東京で設立した教師養成校。2000 年に名古屋、2003 年に京都でも開校。2005 年に有限会社化し BodyChance につながる。

(注5) AmSAT : American Society for the Alexander Technique の略称。アメリカにある、STAT (注2) の提携協会。

(注6) ATI-LA : Alexander Technique Institute of Los Angeles の略称。ロサンゼルス市にある、STAT (注2) 系列のアレクサンダー・テクニーク教師養成学校。ATI (注1) とは異なる。

(注7) ATVD : Alexander-Technik-Verband e.V. の略称。ドイツにある、STAT (注2) の提携協会。旧称は GLAT (Gesellschaft der Lehrer/innen der F. M. Alexander-Technik e.V. の略称)。

◎参考資料

※表示価格は税込です。



ロン・ブラウン著

『アレクサンダー・テクニーク』

F・M・アレクサンダーによる著書4作の要約』

原題 : Authorized summaries of F.M. Alexander's Four books: 'Man's Supreme Inheritance', 'Constructive Conscious Control of the Individual', 'The Use of the Self' & 'The Universal Constant in Living'

F・M・アレクサンダーは自身の発見を詳しく記した4冊の著書を1900年代前半に出版。本書はそれらの要約であり、ジャーナリストでアレクサンダーの生徒でもあったロン・ブラウンが1940年代後半に作成しました。その内容はアレクサンダー本人による承認済み、信頼性の高い要約です。

● ISBN: 978-4-86654-023-8

八木道代監修 大田直子訳 ガイアブックス 2019年 3,300円



フレデリック・マサイアス・アレクサンダー著

『自分のつかい方 : Alexander Technique』

原題 : The Use of the Self

F・M・アレクサンダーの4冊の著書の一つで1932年初版発行。俳優だった彼が自身の失声克服のため、自身に実践・観察・考察を繰り返すうち、原理を発見し目的達成に至る長いプロセスを詳細に描写。さらに原理を応用した身近な実例集に展開することでアレクサンダー・テクニークを紹介説明する、必読の書です。

● ISBN: 978-4-89380-366-5

鎌田かおる訳 晩成書房 2010年 2,200円



ジェリー・ソング編

『キャリントン先生のあふれる言葉』

アレクサンダー・テクニークを学ぶ・教える皆さんへ』

原題 : Thinking Aloud: Walter Carrington Talks on Teaching the Alexander Technique

F・M・アレクサンダーから直接教えを受けたウォルター・キャリントン。アレクサンダーから引き継いだトレーニングコース責任者として彼が毎日語った講話の録音音声テープ起こしして編集された講話録。テクニークの原理、学んだり教えたりすることの意義、また実践の際に陥りがちな罠を避ける術など、25の語が収められています。

● ASIN: B08DG2WWQ5

安納猷監修 鈴木優子訳

NextPublishing Authors Press 2020年 3,300円



パトリック・J・マクドナルド著

『アレクサンダー・テクニーク : ある教師の思索』

原題 : The Alexander Technique As I See It

幼少期からF・M・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著者の本。彼の「テクニークの独自性についての丁寧な説明」、「自身の勉強のために残した私的なメモや覚書」、「教師からの質問に対する真摯な答え」などを知ることができます。

● ISBN: 978-4-344-91167-3

細井史江訳 幻冬舎メディアコンサルティング 2017年 1,320円



ウィルフレッド・パーロウ著

『アレクサンダー・テクニーク』

『姿勢が変わる・からだが変わる・生き方が変わる』

原題：The Alexander Principle

著者は医者でF・M・アレクサンダーの直弟子。主として医学の見地から、自分の「使い方」を論じています。使用前・後の写真が有名です。

● ISBN: 978-4-414-40251-3

伊東博訳 誠信書房 1989年 2,805円



オルダス・ハクスリー著

『もの見方 リラックスからはじめる視力改善 (実践講座 20)』

原題：The Art of Seeing

1942年の著書。ハクスリーが自身の視力障害のために実践し治癒に至ったベイツ・メソッドについて、本人の経験と見解を述べています。実践中にF・M・アレクサンダーから受けたレッスンが大いに役立ったとのこと。

● ISBN: 978-4-908055-30-0

片桐ユズル監訳 村上敬子訳 田中千佐子訳 秋岡孝子イラスト
ビイング・ネット・プレス 2023年 2,640円



トミー・トンブソン著、レイチェル・ブラバカル編

『存在に触れる—ありのままの今にいるということ』

原題：Touching Presence

自分自身のため、そして目の前にいる人のために本当に「今ここ」にいる方法、習慣的な自分を「自分」と定義するのをやめる方法を、慈しみ深さと誠実さをもって探求。アレクサンダー・テクニーク教師、教師を目指す人、学ぶ方、それぞれに有益な一冊です。

● ISBN: 978-1-7334005-2-7

石井ゆりこ監訳 松代尚子訳

EaseofBeing Publications 2020年 3,000円

(問い合わせ：石井 ゆりこ/教師一覧 東京)



サラ・バーカー出演

『DVDサラ・バーカーのアレクサンダー・テクニーク入門 日本語版』

原題：Moving with ease applying the Alexander technique

基本的な動作をただ見るだけでも、かなりととのいます。本とは違った気楽さがあります。

● ISBN: 978-4-904117-73-6

安納献訳 鈴木重子ナレーション

ビイング・ネット・プレス 2012年 4,180円



ペドロ・デ・アルカンタラ著

『音楽家のためのアレクサンダー・テクニーク入門』

原題：Indirect Procedures: A Musician's Guide to the Alexander Technique

原題は「間接手順」といいますが、長時間辛抱したあげくにやっと自由を獲得できるような、いつもの「練習」とは違う、基本原理から応用までがここにあります。

● ISBN: 978-4-393-93495-1

小野ひとみ監訳 今田匡彦訳 春秋社 2009年 3,080円



ジェレミー・チャンス著

『ひとりできるアレクサンダー・テクニーク』

『心身の不必要な緊張をやめるために』

原題：Principles of the Alexander Technique: The only introduction you'll ever need

まずは自分自身をあるがままに認めるところからはじめ、アレクサンダーの原理について明かに、読みやすくまとめ、ひとりでのための練習やアイデアもたくさんあります。

● ISBN: 978-4-414-41420-2

片桐ユズル訳 誠信書房 2006年 2,860円



サラ・バーカー著

『アレクサンダー・テクニーク入門：能力を出きるからだの使い方』

原題：The Alexander Technique: Learning to Use Your Body for Total Energy

いままでのアレクサンダー関係書のなかで、もっともやさしく、もっとも実践的。注意深く読めば、やりすぎとか無理をしないことがそが、原理であることがわかります。

● ISBN: 978-4-904117-16-3

片桐ユズル監修 北山耕平訳

ビイング・ネット・プレス 2006年 1,760円



グリーン・マクドナルド著

『図解アレクサンダー・テクニーク』

原題：Illustrated Elements of Alexander Technique

アレクサンダー・テクニークの背景、効用、特色などを美しく図解し、入門書として最適であるばかりでなく、経験者にとっても包括的で貴重な資料になるでしょう。

● ISBN: 978-4-88282-393-3

片桐ユズル監訳

ガイアブックス (旧 産調出版) 2004年 2,860円



バーバラ・コナブル著

『音楽家ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと：アレクサンダー・テクニークとボディ・マッピング』

原題：What every musician needs to know about the body: The Practical Application of Body Mapping & the Alexander Technique to Making Music

自分のからだについて、音楽家でなくても、だれでも知っておきたい地図帳。見やすく、こんな便利な本はないと各方面で好評です。

● ISBN: 978-4-414-40280-3

片桐ユズル、小野ひとみ訳 誠信書房 2000年 2,200円



マイケル・ゲル著

『ボディ・ラーニング』

『わかりやすいアレクサンダー・テクニーク入門』

原題：Body Learning: An Introduction to the Alexander Technique

文章と写真を組み合わせ左右両脳で理解する、明快なアレクサンダーの入門書。21世紀へ向けてアレクサンダー原理によるラーニング「学習」の重要性を強調しています。

● ISBN: 978-4-414-40276-6

片桐ユズル、小山千栄訳 誠信書房 1999年 2,530円

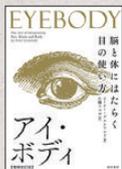


バーバラ・コナブル、ウィリアム・コナブル著
『アレクサンダー・テクニークの学び方：体の地図作り』

原題：How to Learn the Alexander Technique: A Manual for Students

「ボディ・マッピング」を主な手がかりに、アレクサンダー・テクニークを勉強しようという試み。音楽家、ダンサー、演劇家など、パフォーマンス関係者に好評です。

● ISBN: 978-4-414-40625-0
片桐ユズル、小山千栄訳 誠信書房 1997年 2,750円



ピーター・グルンワルド著

『アイ・ボディ：
脳と体にはたらく目の使い方：増補改訂版』

原題：EYEBODY: The Art of Integrating Eye, Brain and Body

脳を意識的に使い目の機能を変える、アレクサンダー・テクニークを基にしたユニークな技法を紹介。最新の発見に関する新章を加えた増補改訂版。図版やレイアウトも一新、情報もアップデートされています。

● ISBN: 978-4-414-41476-9
片桐ユズル訳 誠信書房 2020年 3,080円



ジュディット・クラインマン、ピーター・バコーク共著
『音楽家のためのアレクサンダー・テクニーク：
心と身体の使い方』

原題：The Alexander Technique for Musicians

素晴らしい音楽は、優れた自分の「使い方」から生まれる。真に効果的な練習の仕方、身体に無理をさせない楽器とのつき合い方、コンサート本番に向けた心身のメンテナンスなど、具体的な実践方法を記した24章です。プロ・アマ問わず、音楽を愛し、その上達を願う、すべての音楽家必携の実践ガイド。

● ISBN: 978-4-414-41474-5
嶋根淑子訳 誠信書房 2019年 3,300円



木野村朱美著

『イラストでわかる疲れないカラダの使い方図鑑』

疲れないカラダの使い方を、誰にでもわかるようにイラストで説明した画期的な図鑑。46種の日常生活のつらい動きや悩みをコミカルなイラストと解説で紹介。

● ISBN: 978-4-262-16573-8
池田書店 2018年 1,320円



青木紀和著

『心と体の不調を解消するアレクサンダー・テクニーク入門』

著者のアレクサンダー・テクニークを探求する道のりから発見した独自の見解と発想に基づいて、身体と心の不調を改善するための実践的手法が一般の人向けにやさしく書かれています。

● ISBN: 978-4-534-05242-1
日本実業出版社 2014年 1,540円



石井ゆりこ著

『実感が無駄な力がぬけてラクになる介護術：
毎日の「からだの使い方」からはじめる：
介護する人・される人お互いラクになる』

介護生活の中で起こるさまざまな場面での「からだの使い方」を、介護される人・介助者どちらにも語りかけるようにやさしくレクチャー。アレクサンダー・テクニークに、ラクに入門できる本としておすすめです。

● ISBN: 978-4-416-61358-0
誠文堂新光社 2013年 1,980円



リー・ピアソン著

『フルート奏者ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』

原題：Body Mapping for Flutists: What Every Flute Player Needs to Know About the Body

どうすれば身体を壊さず、イメージとおりの音を奏でられるかを、豊富な図版やエクササイズで理解できます。

● ISBN: 978-4-414-41443-1
棚橋和子監訳 天野奈緒美訳 誠信書房 2010年 2,640円



谷村英司著

『からだを解き放つアレクサンダー・テクニーク：
体・心・魂が覚醒する』

アレクサンダー・テクニークを日本に根付かせようとしてきた著者の自問自答により、私たち自身に本来そなわっている能力に気づくこととなります。

● ISBN: 978-4-88503-191-5
地湧社 2007年 1,980円

訃報

2023年10月6日、JATSの創設に貢献した片桐ユズル

さんが92歳の生涯を閉じました。数多くのアレクサンダー・テクニークの本を翻訳して出版。また「アメリカから」と「ヨーロッパから」のアレクサンダー教師を日本に招待することで、日本を「西」からと「東」からのアレクサンダー・テクニークの合流地にすることを目指しました。ここに心より哀悼の意を表するとともにお知らせいたします。（代表係：新海みどり）

日本アレクサンダー・テクニーク協会

JATS (Japan Alexander Technique Society)

教師一覧 2024 ~ 2026

Teaching Members

2024年4月15日 発行

発行者 新海みどり

発行 日本アレクサンダー・テクニーク協会

JATS (Japan Alexander Technique Society)

連絡先 〒606-8111 京都府京都市左京区高野泉町50番地

大江ビル101 (新海みどり方)

Tel: 075-723-5433 E-mail: daihyo@alextech.net

制作 有限会社時代工房



◎体験記

肩こりがひどく、マッサージが欠かせませんでした。なんとか根本的に肩こりを解決したいと思い、レッスンを始めました。なぜ肩こるのか、肩がこっている状態とはどういうことか知ることから始まり、自分の身体をコントロールすることを学んでいます。肩こりを治すのではなく、「肩こりしない私」を作っていく感じです。(H.S)

私は難発の吃音の症状を持っていました。仕事柄、電話なども多く、社名や個人名を話そうとしたら詰まってしまったりして、業務にも支障が出ていました。レッスンも、回数を重なるうちに「力の入りやすい姿勢」で話そうとしていたということに気づきました。また、良い姿勢に近づくにつれて、長年苦しめられていた頭痛も和らぎ、頭痛になっても、自分の体をコントロールすることによって自力で治せるようになりました。(K.H)

最近よく音がきれいですねと言われることが多くなりました。(ピアノプレイヤー)

レッスンでは、「頸椎の一番上はどこですか」「首をまわしながら物を見てください」「股関節はどこですか」「背中の幅は何センチありますか」「息をしていますか。どこに入っていきますか」...私は、のりやすい。息が自然に深まり、体の肉厚までもがわかってくる。なによりも余計な緊張がなくなり、不安と萎縮の感情が消えて行く。「これでいいのだ。美しい!」と自分自身のあり方を肯定できることが、こんなに気持ちのよいこととはしなかった。(T.M)

楽器の先生に楽器のレッスンを受けるように、体の先生に体の使い方のレッスンを受ける、という感じで受講しています。レッスン内で行う動作は、歩く、椅子に座り、立ち上がる、

というようなことで、それを講師の手の補助とともにいきます。日常的な動作の中に、びっくりするほどに、体の感覚の更新があります。身体的なこと以外にも、課題へのアプローチの質が変わることがあると思います。例えば曲を把握・解釈し、仕上げることに ついて、まえは盲目的な暗記、反復練習であったのが、最近は、好きな書籍を1ページずつ読んで理解を深めていくように、その過程を楽しんでいます。(コントラバス演奏者:サイトウさん)

もともと、人前でのスピーチが苦手でした。レッスン終盤において結婚披露宴での主賓挨拶の機会があったのだが、多くの人からも、落ち着いた、しかも圧倒的なスピーチと言って頂けた。決して社交辞令ではなく感じました。アレクサンダー・レッスンに出会えたおかげと感謝しています。(T.S)



頭と首の位置...「ここです!」という瞬間があり、そこに頭がのった瞬間、鼻の奥がぼっかりと空洞ができたような感覚があり、たくさんの酸素が入ってきて、とても楽に鼻呼吸ができました。そして、何かわからないのですが大量のものが頭の上のほうへ上がっていき、頭頂の部分が広がるような感じがしました。(G.N)

「アレクサンダー・テクニーク」を受講したのは、長年の腰痛を解消したいと思ったことがきっかけでした。「正しい姿勢」を教えてもらいたかったのですが、万人に共通する「正しい姿勢」というものはないことを教えてもらい、目からウロコがポロポロと落ちました。腰痛も治りました。(学校教諭:ごましおさん)

