

### 1. 序

世間では、首こり・肩こり・腕の故障になる方が多いようです。

また活動中に、例えば演奏中に、楽器などの道具が重い、息が吸いにくい、道具の運搬中にひどく疲労するなどのトラブルを抱えていらっしゃる方も多そうです。

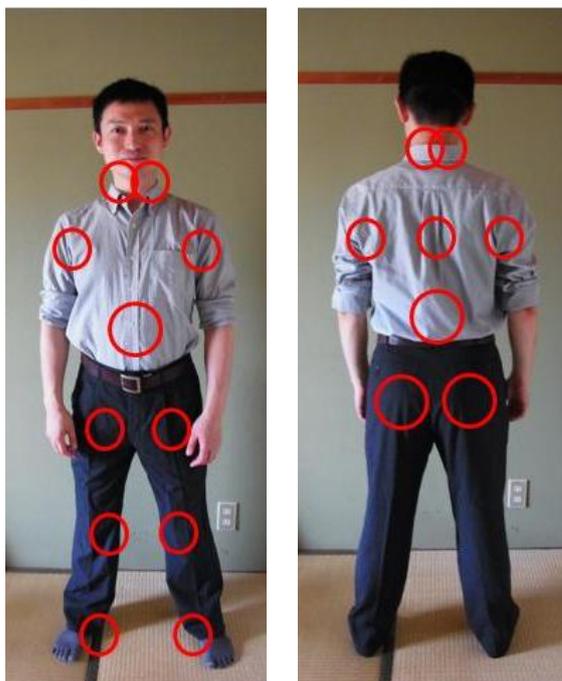
人によって痛みがひどくなるのは、高校生の頃だったり、大学生の頃だったり、大学卒業後の若い時期だったり、20代後半に入ってからだったり、30代以降だったり、あるいは50代になって急に痛みが出るという方もいらっしゃいます。また年齢に関わりなく、思うような表現ができない方も多そうです。

そういったトラブルの原因が、ちょっとした癖（自分自身をじゃまする認識・動き）だとしたらどうでしょうか？ 改善してゆける希望が出てきませんか？

最初にはっきりさせておきたいことは、すでにおおむね上手くやっているということです。その証拠に今日この場にいらっしゃることができました。

本日から行うのは、ほんの少しご自分自身をじゃましている癖（くせ）をはっきりさせていくことと、その癖をやめていくことです。

### 2. どんな癖があるの？



○ は、縮めやすいところ(反対の仕事をする拮抗筋同士を同時に収縮させやすいところを含む)。

または、押し下げやすいところ。

生理的なパターン→精神面の癖に影響

肉体的に表れる癖＝押し下げ：動作の始めに起こりやすい。

- 共収縮（きょうしゅうしゅく）拮抗筋が同時に縮むこと。
- 動かすところの間違い（大脳運動や小脳身体地図の誤り）
- 代償運動
- ある動きの拮抗筋を固定筋（安定筋）として緊張させてしまう。

具体的な経験：

- 椅子から立ちあがったり、座ったり
- 腕をあげたり下ろしたり
- 歩いたり

日本の剣術である陰流・新陰流では、光の届かないところ（「こころ」の働き）を陰と呼んだ。

そして表面に現れるものを丁寧に見ることで、「こころ」の働きを観察してゆこうと考えた。

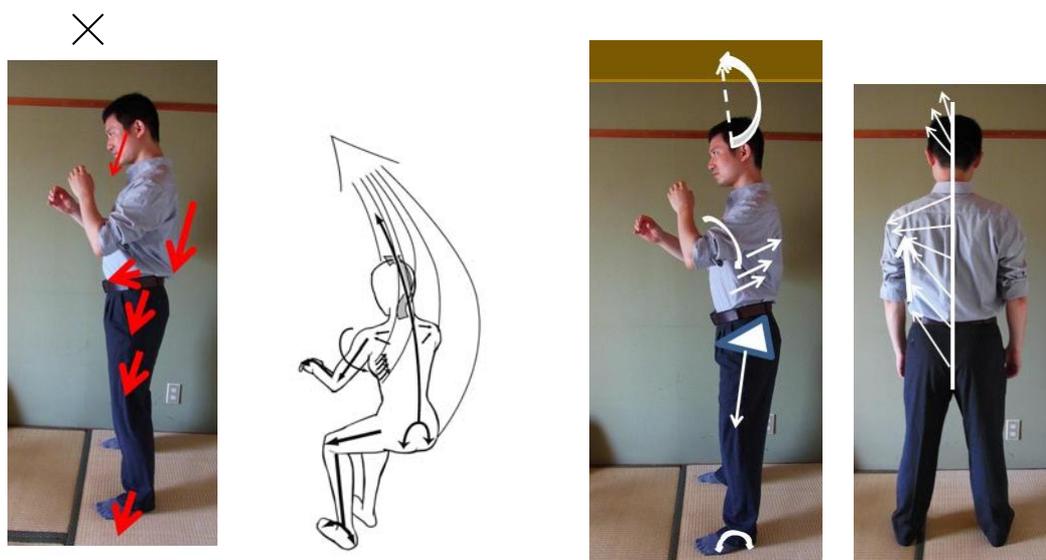
なぜなら「こころ」と「からだ」は一体だから。

オーストラリアで生まれ、ヨーロッパやアメリカを中心に広がりつつあるアレクサンダー・テクニークでも「こころ」と「からだ」は一体だと考える。

### 3. 少し余裕を与えて（インヒビション）、方向を思う（ダイレクション）

演奏するとき、ご自分自身に少し時間を差し上げて

- ① 首が自由になるのを許してあげて
  - ② どんなふうにかとというと、頭部の重心が頭蓋骨と背骨とのあいだの関節から”前に上”に行くように
    - （①と②をまとめてデリケートに頭部の重心を解放して
    - デリケートに頭部がバランスして
    - 美しい首の湾曲の上で頭部がバランスして
  - ③ 背中側が広いまま（少なくともお尻から腋の下までの背中が広いまま、胴体の奥行きを思い出しながら背中がひろ～い、坐骨は座面に着地して or 坐骨は斜め下を向いたまま、
  - ④ 太ももの長～い、長～い
- 指先がリードして鍵盤に向かってゆき/楽器を構えて、演奏を始めます。  
（胸横筋と前鋸筋を解放する）



※ 鍵盤楽器・管楽器の方たちは、背中の広さと二の腕に与える方向に注意

最終更新：2021年8月15日



アレクサンダー・テクニクの学校 主宰 かわかみ ひろひこ  
東京・横浜を中心に、札幌・仙台・静岡・浜松・長野・金沢・福岡でも定期的に指導中。

『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』（ヤマハミュージックメディア）を 2019年2月に上梓。

日本フルート協会会報 2012年4月号、6月号（各6ページ）

ピアノ音楽誌『ムジカノーヴァ』（音楽之友社）

2009年12月号 拙稿 1/2 ページ

2010年3月号 拙稿 5 ページ

2011年5月号 拙稿 2 ページ

〒116-0002 東京都荒川区荒川 7-39-4 シティハイム町屋 503

PHS : 070-5551-8007

FAX : 03-5615-2318

Email : [alexander@bluesky.biglobe.ne.jp](mailto:alexander@bluesky.biglobe.ne.jp)

Web : <http://www.atsy.jp/> twitter : [HirohikoAT](#) facebook : alexanderwork