

アレクサンダー・テクニーク

テキストver.1.8



「からだ」の快適さ・自由さ
表現力・運動能力の向上
意図を理解する・伝える
ストレス耐性を強くする

かわかみひろひこ その1

- 5年弱1800時間超のトレーニングを経て、アレクサンダー・テクニーク・インターナショナルから教師の認定
- 訓練期間中に勤め先の倒産・再建を経験
- 2003年から教え始める。
- 2007年にヤマハ楽器・スガナミ楽器・スター楽器のご依頼で公開講座
- 2007年7月から継続的に札幌に出張して教える。
- 2009年からホリスティック・セラピスト・スクール講師
- 2010年3月日本音楽家ユニオン東北地方本部のご依頼で講座開催。
- 2010年6月国立音楽大学のご依頼で特別講座
- 2011年2-3月航空自衛隊中部航空音楽隊で指導

かわかみひろひこ その2

- メディアへの登場
 - ピアノ音楽誌「ムジカノーヴァ」2011年5月号に拙稿2ページ
(ピアニスト辰巳京子さんとの共同原稿)
 - ピアノ音楽誌「ムジカノーヴァ」2010年3月号に拙稿5ページ
(ピアニスト辰巳京子さんとの共同原稿)
 - ピアノ音楽誌「ムジカノーヴァ」2009年12月号に拙稿1/2
ページ
 - ピアノ音楽誌「CHOPIN」2008年10月号2ページ
 - ダンス雑誌「DDD」2007年5月号2ページ
 - JMA通信「Therapy」2006年12月号2ページ
 - 武道雑誌「秘伝」2010年11月号5ページ
 - 武道雑誌「秘伝」2006年8月号4ページ

©アレクサンダー・テクニクの学校

3

かわかみひろひこ その3



©アレクサンダー・テクニクの学校

4

おおむね、うまくいっています

- 脳の中のからだの地図
 - 運動野の地図
 - 体性感覚野の地図
- 固有感覚
 - 感覚受容器(筋紡錘・ゴルジの腱器官)
 - 位置の感覚・速さの感覚・力の感覚
- ミラーニューロン
- ペリパーソナル・スペース
- その他

©アレクサンダー・テクニクの学校

5

固有感覚—俗語では筋感覚

- 生理学上の五感以外の感覚の1つ
 - またの名をシックス・センス
- 3つの要素からなる
 - 位置の感覚
 - 速さの感覚
 - 力の感覚
- 感覚受容器
 - 筋紡錘・ゴルジの腱器官

©アレクサンダー・テクニクの学校

6

視聴覚ミラーニューロン⇒見取り能力

- 1990年代前半に発見された。
- 相手がある行為を行うのを観察(鑑賞)したとき、あたかも自分自身が同じ行為を行っているかのように活性化するニューロン
- 見て学ぶことができる能力や、相手に共感する能力の前提として機能している(有力説)
- 観察能力・聴き取る能力は「自分自身の使い方」の影響を受ける。

©アレクサンダー・テクニクの学校

7

おおむね、うまくいっている。でも

- 活動中や活動後からだに違和感・痛み
肩こり・首の痛み・腰痛
フォーカルジストニア
- 技術の伸び悩み
- 見取り能力が高くないことも(ミラーニューロンが関わる)
- 本番で実力が発揮できない(人前で緊張しやすい)。
- 先生のアドバイスの意図が分からない
- 生徒さんにアドバイスしても、伝わらないことも。。
- 日常生活で疲れやすい、あるいは怪我をしやすい。

©アレクサンダー・テクニクの学校

8

原因は何？

- 信じがたいことに、自分自身をじゃましている（＝くせ）
- コミュニケーション 相手と自分では言葉や身体感覚の文化が異なる

（師弟が言葉や身体感覚の文化が近い者同士の場合には意思の疎通が容易だが、遠いもの同士の場合には意図が伝わりにくい
→学ぶものが賢くなる必要がある。）

解決方法

- 癖をやめる
- 他の方たちの異文化への共感と理解(≡マインド・オブ・セオリー)

癖をやめる方法

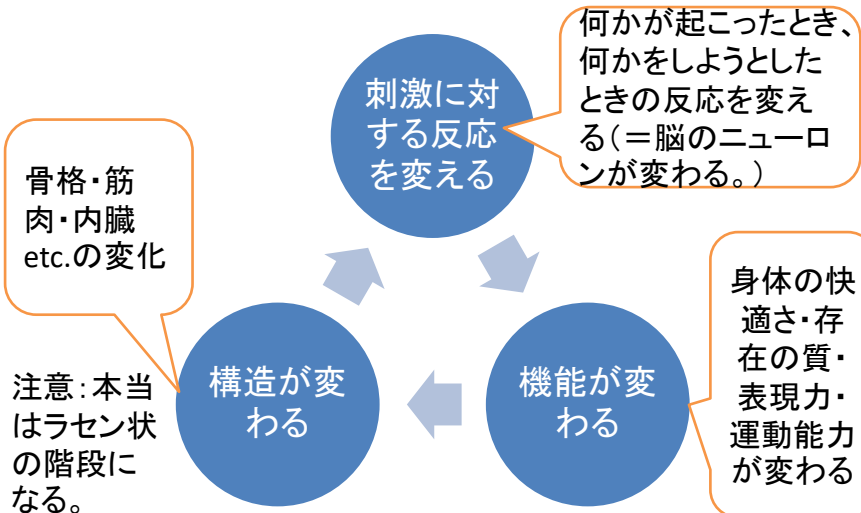
2つの可能性

- 直接的な方法(エンドゲイニング)
癖と反対のことをする。しかし実際には新しい癖を加える結果になることが多い。
例. 姿勢が悪いから、背筋をピンと伸ばす。
力が入っているから、脱力する。
- 間接的な方法(一見遠回りな方法)
行為の全体のプロセスと、そのなかにいる自分自身ぜんたいに対する注意の向け方を変える方法。「思う」ことを使う。例. アレクサンダー・テクニク

アレクサンダー・テクニク発見の経緯

- 発見者: オーストラリア生まれの俳優、フレデリック・マサイアス・アレクサンダー(1869-1955) ちなみにカール・グスタフ・ユング(1875-1961)
- 喉に不調→3年くらいだましど→大きな舞台の本番前→医師のアドバイスで、2週間練習を休む→のどの違和感消える→本番は途中までうまくいくが、クライマックスで声を失う→医師からのアドバイス「休みなさい」→原因を自分で探求
- 癖の発見→癖をやめる方法を発見(直接的方法から間接的方法へ)

癖をやめる間接的方法のプロセス



©アレクサンダー・テクニクの学校

13

刺激に対する反応の換え方

- インヒビション(アレクサンダー用語)
少し待つ・自分自身に余裕を与える。1歩下がって鳥瞰する
原義 興奮のしすぎをやめる。
- ディレクション(アレクサンダー用語)
やりたいことをじゃますること(癖)が起こらないようにするための指示
+ 自分のやりたいことに必要な手順を明らかに(例. フォルテのためになにが必要か?)。

©アレクサンダー・テクニクの学校

14

インヒションとディレクションの実際

- なにかをする前に少し待って、
- 「デリケートに頭部を解放して、胴体全体がついてきて、両方の太ももがながいまま、ピアノを弾く」と思う。

アレクサンダー氏のオリジナルは、少し待って「首が自由になることを許します。それがどんなふうかと言うと頭が前に上に、それがどんなふうかと言うと背中が長く広く、それがどんなふうかと言うと、両方の膝が前にそして互いに離れていく。すべては同時にそして順番に。」

レッスンの構造

有機的な関連

プロシジャ

ボディマッ
ピング

パフォーマ
ンス・アク
ティビティ

レッスンの構造 プロシジャ その1

アレクサンダー・テクニークを学ぶためによく行われるプロシジャ(手順)の一例

- 立ったり、座ったり
- 頭を動かす
- 歩く
- ランジ
- セミシュパイン(頭の下に本を敷いて、膝を立てて横に)
- ハンズ・オン・バック・オブ・ザ・チェア

レッスンの構造 プロシジャ その2

かわかみがレッスンでよく行うその他プロシジャ

- 腕を上げたり、下ろしたり。
- はいはい。
- スキップ
- ボールの上で跳ねる
- 毬つき
- 階段を昇ったり降りたり
- 走る

レッスンの実際 ボディマッピング

- ディレクションの1つ。
細部の問題の解決に威力を発揮。
- 具体的には質問する(知っていることの答えは返って来る)

例. 頭の高さは？

頭と背骨(首)の関節はどこ？

背骨のいちばん下はどこ？

肺のいちばん上は？

わきの下の高さは？

胴体のいちばん下は？

足首から重さはどちらに降りる？

レッスンの構造 パフォーマンス・アクティビティ

- 生徒さんが選んだ活動を行い、表現力・運動能力の向上を目指す。

例. 演奏

ダンス

パソコンの操作

人前で話す等を行う

ハイヒールで歩く

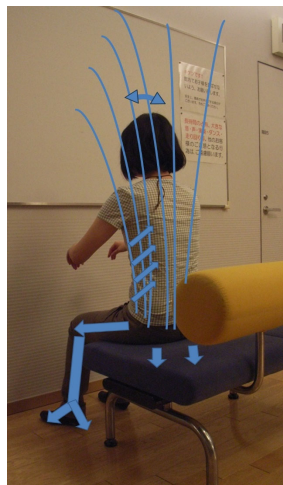
ゲーム

- 頭ごっちゃん、ふたりハイハイ
- ボール投げゲーム
- 人を動かすゲーム

©アレクサンダー・テクニクの学校

21

基本的なディレクション



注意点

ディレクション＝癖をやめるために思う方向のある指示。

人によって癖が異なるので、細かいところは人によって異なる。

©アレクサンダー・テクニクの学校

22

視界に関する注意

頭の方角性に影響

- 目は世界に開かれた窓
- 周辺視野(ぼんやり見えるところ)が大事
包み込むように世界を見る。
- 視界は脳の後ろの第一次視覚皮質で主に処理される。
- 体性感覚野で固有感覚(筋感覚)・聴覚等と融合される

©アレクサンダー・テクニクの学校

23

精神面(本番での緊張)

- 大きな仕事をするので、ある程度の緊張は必要。
- しかし過度な緊張のため実力を発揮できなくなることがある。
- 感情は骨格筋・内臓・その他の内部環境によって強い影響を受けている(アントニオ・ダマシオ)
- 自分自身の使い方を変えていくことで、骨格筋・内臓・その他の内部環境を変えることができる。
→感情面に変化をもたらす。
- 過度な緊張、あがりなどのステージフライトは、背側迷走神経複合体が優位になって、凍りつきが起きている可能性がある。

©アレクサンダー・テクニクの学校

24

フォーカルジストニア

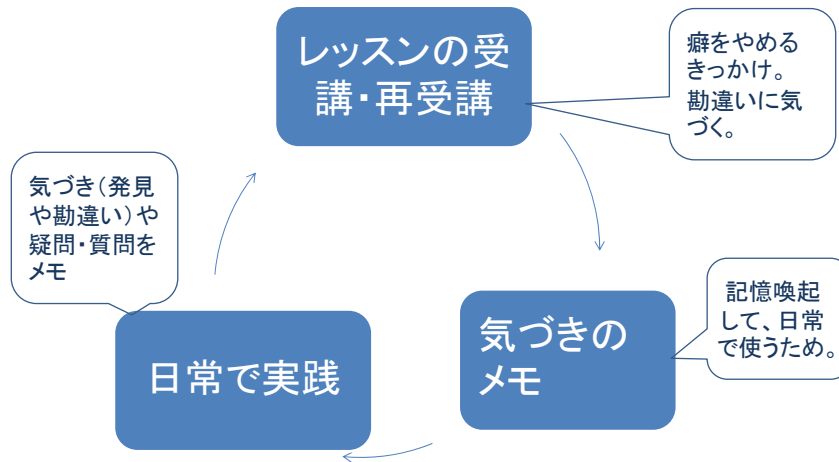
指に現れる場合

- 意図に反して、指が反り返ったり(バネ指とは原因が異なる)、丸まったりする。
- 原因(2つの学説)
 - 運動野の過度な緊張
 - 体性感覚野の地図の混乱
- 対策
 - 専門医に診てもらう。例、酒井直隆先生(横浜市立大学付属病院音楽家専門外来)
 - もしかしたら、アレクサンダー・テクニクなどの身体教育のメソッドが役に立つかも。

アレクサンダー・テクニクを学ぶ現代的意義

- 自分自身の潜在力を引き出す
- ストレス耐性の強化
- 見取りの能力のUP
- 他者への適切なアドバイス

アレクサンダー・テクニクの学び方



©アレクサンダー・テクニクの学校

27

アレクサンダー・テクニクの学び方

- レッスンを受ける
- 記憶喚起のためのメモ(日常で使うために)
- 日常生活で実践&メモ
気づき(発見や勘違い)や疑問・質問
- 再びレッスンを受ける

このプロセスを繰り返すことで、確実に身に着く(脳で汎化が行われる＝経験でエッセンスが抽出され、あらゆることに応用が利くようになる)。

©アレクサンダー・テクニクの学校

28

習い事の先生と生徒 その1

- 先生は必要
長い経験
お手本を見せてくださる。
演奏の善し悪し・改善方法をアドバイスして下さる。
- しかし先生と生徒のあいだのコミュニケーションは異文化間コミュニケーション
身体感覚・言葉の文化が異なる。
感覚的な言葉でアドバイスを受けることがある。

習い事の先生と生徒 その2

- 解決策1: 生徒は先生よりも賢くなる必要がある。
先生の文脈を受け入れる。
自分自身が実際には何をしているのかを主観的にも客観的にも、知る必要がある。
先生のお手本を参照しつつ、先生のアドバイスが自分自身にとってはどういうことなのか翻訳しなおす必要がある。
- 解決策2: 先生が生徒固有の文化を理解する
→文化の伝承のプロセスの質を変える。
→世界が変わる

おすすめの本

- 『能力を出しきる「からだ」の使い方 アレクサンダー・テクニーク入門』サラ・バーカー著 ビイングネットプレス
写真が多く、人を観察するのに役立つ。
- 『ボディ・ラーニング分かりやすいアレクサンダー・テクニーク入門』マイケル・ゲルブ著
スポーツ・武道・教育あらゆる分野への応用。
- 『実践アレクサンダー・テクニーク入門』ペドロ・デ・アルカンタラ著 春秋社

©アレクサンダー・テクニクの学校

31

かわかみひろひこ(講師)

- アレクサンダー・テクニク創始者のF.M.アレクサンダーの曾孫弟子。
- 芸事の上達のために1997年より継続的にレッスンを受け始め、東京での最初の教師養成コースの設立(1999年)に積極的にかかわる(通訳の手配や告知など)。
- 2003年12月に5年弱1800時間超のトレーニングを終え、Alexander Technique International(本部:ボストン)から教師に認定される。
- トレーニング終了後は、演奏者・俳優・ダンサーなどの表現者や施術者(アロマテラピスト・整体の先生)などを中心に指導する。

©アレクサンダー・テクニクの学校

32

個人レッスンについて

- 個人レッスン受講料(東京・横浜の場合)
<https://alexanderdiscovery.jp/lesson/#i-2>
- 会場
東京・町屋スタジオ
東京・池袋のスタジオ
横浜のレンタル・スタジオ
- 出張
札幌・仙台・静岡・名古屋・大阪・福岡

©アレクサンダー・テクニクの学校

33

かわかみひろひこの連絡先

〒116-0002 東京都荒川区荒川7-39-4-503

お電話: 03-5615-2318

FAX: 03-5615-2318

PHS: 070-5551-8007

Email:

alexander@bluesky.biglobe.ne.jp

Web: <https://alexanderdiscovery.jp/>

(ケータイ・スマホ対応済み)

©アレクサンダー・テクニクの学校

34

講師からのお願い

- 今回のテキストに掲載されているアイデアは、ご自分のために、そして生徒さんのご指導に自由にお使いください。
- 図解やアレクサンダー・テクニクの演奏への応用については、作成者のオリジナル性が高いので、執筆や論文等で引用される際にはご相談くださいませ。
- 作成者に無断で、テキストの転載・コピー・配布を行われることはお断りします。