

お悩みを解決するには

2023年12月22日 ver.1.0

アレクサンダーテクニークの学校
響く音メソッド

かわかみ ひろひこ



お悩みの意味

- 決めかねたり解決の方法が見いだせなかったりして、心を痛める。思いわずらう。「進学か就職かで一・む」「恋に一・む若者」「人生に一・む」
 - 対応や処理がむずかしくて苦しむ。困る。「騒音に一・む」「人材不足に一・む企業」
 - からだの痛みなどに苦しむ。また、病気になる。
 - 「頭痛に一・む」「持病のぜんそくに一・む」
- 参考文献 デジタル大辞泉



あなたのお悩みの意味は

あなたにとってのお悩みはおそらく次の3つのうちのいずれかか両方でしょう。

- からだの違和感や痛みなどに苦しむ。
- 趣味や仕事で、技術的になかなか上達できず、解決の方法が見いだせず、心を痛める。思いわずらう。
- 大事な場面で緊張して、実力が発揮できない。



お悩みは悩んでいても解決しません

- お悩みは、そのまま、くよくよ悩んでいても、解決しません。
- 例えば痛みや不調は悪くなったり、一時的によくなることはありますが、もし解決しなかったら、今まで通り、「悪くなる→一時的によくなる→悪くなる」のループから抜け出せません。
- だんだん悪化していくことさえあります。



お悩みを解決するにはなにかを〇〇する

だから、お悩みを解決するには。次のいずれか3つを行う必要があります。

- ①必要な なにかをする。
- ②気づかないうちにやっているなにかをやめる。
- ③よかれと思ってやっているなにかをやめる。

なにかを〇〇するといっても、なにをしたらよいのか。。。。

- 例えばあなたがオーボエ（木管楽器）を演奏される方で、肩こりに悩んでいるとします。
- ネットで オーボエ奏者 肩こり 解決 でgoogleやyoutubeで検索しても。。。おそらく解決しないでしょう。

なぜなら。。。。

検索やyoutubeで解決しない理由

なぜならば、理由は3つ。

- ①あなたの肩こりとだれかの肩こりの状況は、同じ”肩こり”という名前がついていても、症状が異なることがあるから。
- ②例え症状が近い場合であっても、原因が異なる可能性あるから。
- ③仮に症状と原因が似ていても、同じプロセスをたどって解決するとは限らないから。



お悩みを解決するためには作業仮説が必要

- お悩みの原因についてなにも分からないまま、解決策を講じるのは無理がある。やみくもになにかをしても解決しないから。
- なんらかの**作業仮説**（解決策を講じる基盤とするために暫定的に受け入れられる仮説）を立て、解決すべき課題を仮定して、初めてなにかを行うことができる。
- もし作業仮説が誤っていても、経験（講じた解決策のトライ&エラー）から、新しい作業仮説が生まれ、新たに解決すべき課題を設定できる。



やっていることを動画で撮影する

• 作業仮説が立たないときには

①あなた自身が活動中に、動画を横から、正面から、後ろ側から撮影して観察してみましよう。なにかうまくいっていないときに、なにをしているのか発見できる可能性があります。



②見本になりそうな人の同じ場面を動画に撮影して比較する方法もあります。

なにかが違うのだけれど、明確になにかが違うのか分からないときには、観察力が不足しているという課題が明らかになりますので、1歩前進です。

観察力がないという課題の解決のためには

- ジャンルは問わないので、パフォーマンスの優れた方の動画をしばらく見まくる（ただし、見本にしてはいけない天才の動画を除く）。
- 私かわかみの本をお読みになる
- 私かわかみの動画講座を受講される
- 私かわかみの対面の個人レッスンを受講される
- 私かわかみの対面あるいはオンラインのグループレッスンを受講されて、パフォーマンスの変化と視覚的な変化を観察して、どうなるとどうなるのかを学ぶ。

観察力はカラダの使い方に左右される

- 実は見れば分かるというのは幻想です。
- 脳にはミラーニューロン・ネットワークがあり、だれかがやっている活動を見るときに、自分が同じことをやっているときに働く脳の領域が働きます。
- ミラーニューロンは、共感や見て学ぶ能力の基盤となっていると考えられていますが、自分がある活動をするときの癖（くせ）に観察力が左右されます。

https://youtu.be/-ZZfz4-ql_g

アレクサンダーテクニークのレッスンを

受けて、「からだ」の使い方が変わると、

- 共感力
- 見て学ぶ能力
- 他人にアドバイスする能力

が高まる理由



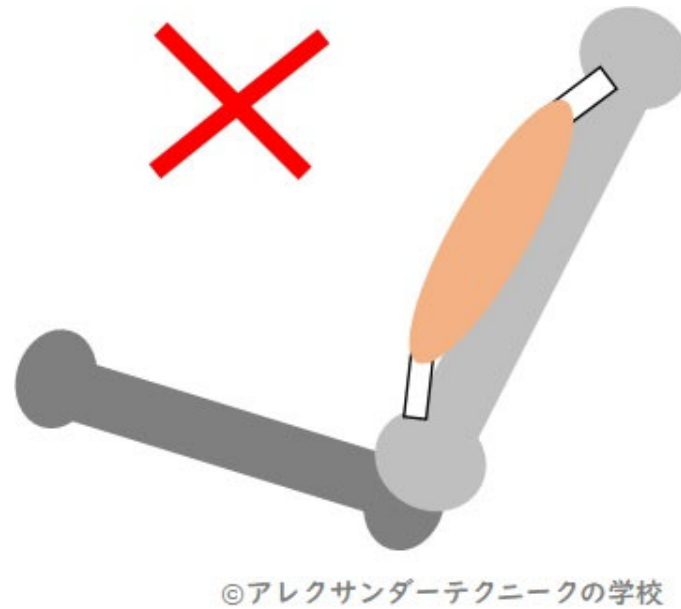
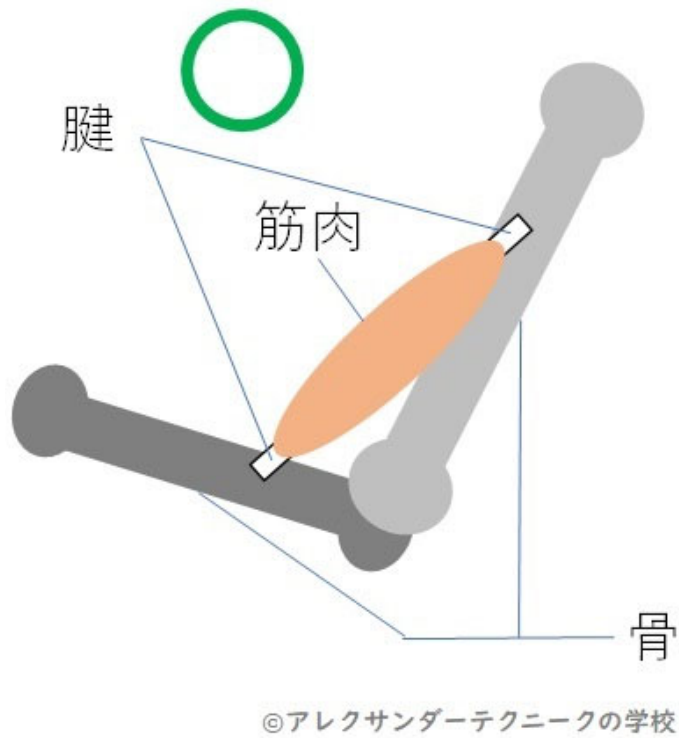
作業仮説を作る際に注意すること

- 見本になる人があたかも軸が立っているように見えても、では軸をイメージすれば同じような佇まいになったり、同じように動けるのかということ、必ずしもそうではないこと。
- 意識的に姿勢を作っても、たいてい方はうまくいかないこと。
- 仮に指の動きの滑らかに速くすることが実現したいゴールの1つだとしても、課題が指にあるとは限らないこと。胴体の背中側や脇の下に課題がある可能性が高いこと。

まずあなた自身がなにをしているのかを知る

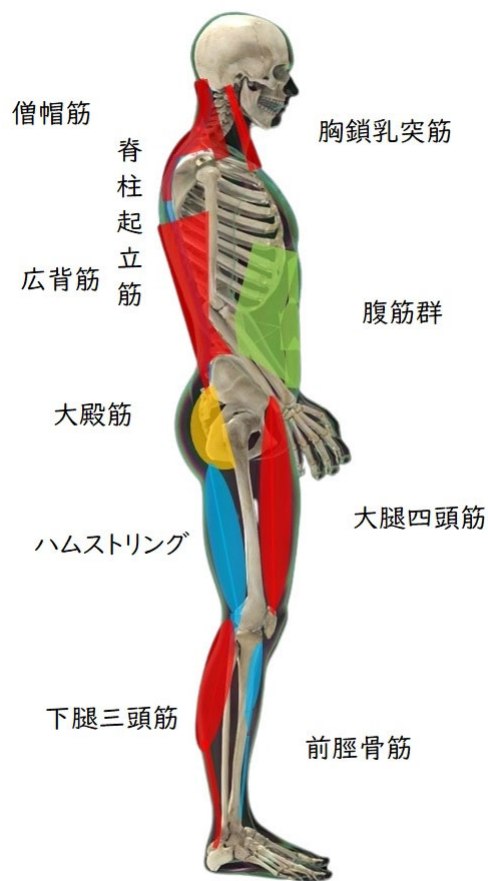
- なにかをする前に、ご自分がなにかパフォーマンスや技術の向上をじゃましていないかについて知ることが大切です。
- ご自分一人で見つけられないときには、人の力を借りることも必要になります。

身体を動かす筋肉は骨格筋



身体を動かす
骨格筋は1つ
以上の関節を
跨いでいる。

身体の姿勢を保持する抗重力筋は骨格筋



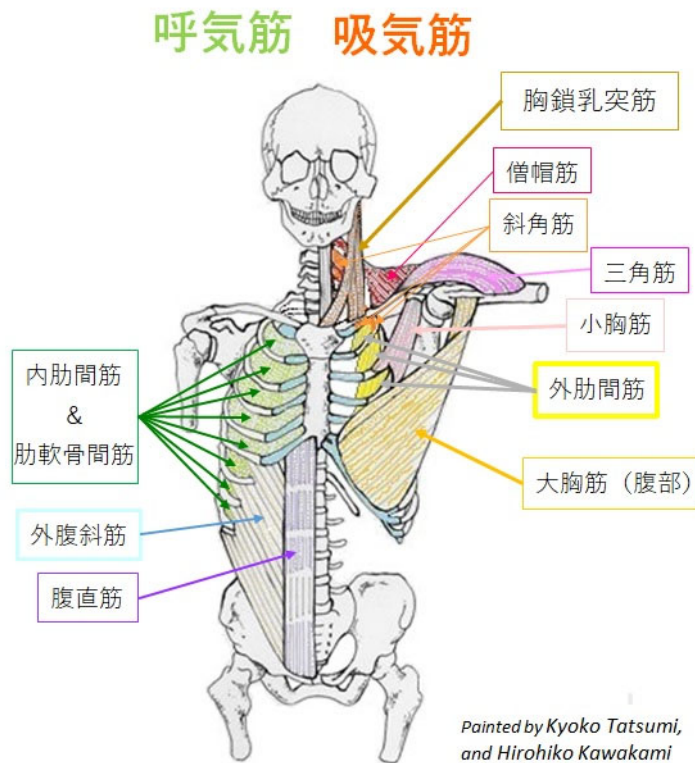
©アレクサンダーテクニックの学校

動いているときや静止しているときに、身体を重力に対応させて、倒れないように保持する筋肉を、抗重力筋群と言います。

全身に前後に張り巡らされており、前後にバランスをとっています。

もし抗重力筋の一部の筋肉が過剰に緊張したら、バランスをとるために抗重力筋群全体が緊張して、身体が固まり、動きにくくなります。

呼吸にかかわる呼吸筋・呼吸補助筋も骨格筋



© アレクサンダーテクニークの学校

横隔膜を除くと、呼吸にかかわる呼吸筋と、呼吸補助筋（胸鎖乳突筋・僧帽筋・斜角筋）は身体を動かす骨格筋です。

向かって左側に描かれる吸気筋は、胴体から腕に向かう筋肉、つまり腕を動かす筋肉が含まれます。

姿勢と呼吸と動きは連動する

- 呼吸にかかわる呼吸筋・呼吸補助筋は身体を動かす骨格筋に含まれる。
- 身体の姿勢を保持する抗重力筋も、身体を動かす骨格筋に含まれる。
- 抗重力筋と呼吸筋・呼吸補助筋は被ることもある。
- だから、姿勢と呼吸と動きは連動する。

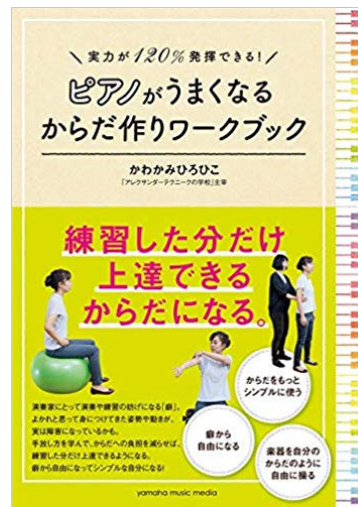
。。。だからと言って、鋳型に押し込むように姿勢を作ってもお悩みは解決しない。

かわかみひろひこ

- 2003年からアレクサンダーテクニックを教え始め、50,000人以上にレッスン。
- 演奏家・ダンサーなどの表現者や、大事な場面であがって実力が発揮できない方たちや、首凝り・肩こり・腰痛の方たちにレッスンするのが得意。
- 具体的で実際に役立つレッスンをします。
- <https://alexanderdiscovery.jp/>
- alexander@bluesky.biglobe.ne.jp
- 070-5551-8007



かわかみひろひこ続き



音楽系出版大手のヤマハさんから2冊本を出しています。

『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』2019年2月

『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』2022年2月