

「呼吸」が変わればカラダが変わる！

「カラダ」が変われば音が変わる！

ピアニストのための『呼吸力』養成講座開催決定！

～ピアニスト松本和将&ボディトレーナー宮坂博「“カラダ”のしくみと使い方」シリーズ～

2013 年 3 月に第 1 回が開催され、大反響を呼んだピアニスト松本和将とボディトレーナー宮坂博の人気コラボシリーズ、その第 2 弾の開催が決定しました。2 回目となる今回は、『呼吸力』に注目。大きな音、切れのある音、繊細なメロディ、そのどれもがカラダづかいと深く関係しています。そのカラダづかいの巧拙を決めるのは、『呼吸力』。今回の講座では、この呼吸の力を「カラダの使い方」「音のつくり方」に応用する方法を解説・実践していきます。

本講座は、カワイ音楽振興会とのホットヨガスタジオ LAVA を運営する株式会社ベンチャーバンクのコラボレーションにより、パーソナルトレーナーが持つ身体に関する正しい知識を、多くの音楽家や指導者が課題として抱える「パフォーマンス（演奏技術）の向上」「身体の不調の予防」の解決に活かしてもらう目的で実施しています。

演奏中の無理な姿勢や日々の過酷な練習により、アスリートと変わらないぐらい身体を酷使している音楽家。その呼吸・身体とパフォーマンス（演奏技術）には、深い相関関係があるといわれています。しかしながら、呼吸・身体と演奏の関係について指導できる人は少なく、特に、指や腕の動きについてはこれまでも研究されてきましたが、呼吸力・体幹部の動きについてはまだまだ体系的に研究されているとは言えず、本講座の革新的な内容に注目が集まっています。

当日は、モデルとなる生徒役の方に正しい呼吸の仕方、身体の使い方を指導することにより、どれだけ演奏中のパフォーマンスに変化が出るのかなどを実演。呼吸の仕方、ひとつでピアノの音色が変わるということを実感してもらえらる講座となっています。



【ピアニストのための『呼吸力』養成講座（全 2 回）】

第 1 回 2013 年 10 月 31 日（木）10:30～12:30／『呼吸力』～基礎編～

呼吸についての基礎的な理解とレッスンにおける実演。呼吸がアウターマッスル（「目に見える」カラダの動き）に影響を及ぼすことに焦点をあて、ピアノの音色が変化することを実感する。

第 2 回 2013 年 12 月 5 日（木）10:30～12:30／『呼吸力』～本質編～

呼吸についての本質的な理解とレッスンにおける実演。より本質的な呼吸を理解した上で、呼吸がインナーマッスル（「目に見えない」カラダの動き）に影響を及ぼすことに焦点をあて、体の動き、ピアノの音色やフレーズ、表現の変化を実感する。

会 場：カワイ表参道コンサートサロン「パウゼ」

講 師：松本和将（ピアニスト） 宮坂博（ボディトレーナー）

受講料：各 3,000 円 ※会員特典あり

主 催：カワイ音楽振興会 <http://kawai-kmf.com>

協 賛：（株）ベンチャーバンク

後 援：（株）河合楽器製作所関東支社 カワイ音楽教育研究会

〔チケット問い合わせ〕

カワイ音楽振興会 03-5485-8511 / カワイ表参道 03-3409-2511

※ホームページからも申込可能。 <http://kawai-kmf.com/lectures/2013/10.31-/>

■ 松本和将(ピアニスト) 公式HP: <http://www.kaz-matsumoto.com>



ホロヴィッツ国際ピアノコンクール、国内外のコンクール、第 67 回日本音楽コンクール、ブゾーニ国際ピアノコンクール、エリザベート王妃国際音楽コンクールなど数々のコンクールに入賞、優勝し、これまでにプラハ交響楽団、プラハフィル、ベルギー国立オーケストラ、読売日響、日本フィル、新日本フィル、東京交響楽団、東京フィルなど、多くのオーケストラと共演。CD も多数リリースし、「後期ロマン派名曲集」はレコード芸術で特選盤に選ばれる。

東京芸術大学非常勤講師(2008~2012)、くらしき作陽大学特任准教授として、後進の指導にもあたっている。岡山県芸術特別顕賞、倉敷市芸術文化栄誉章、福武文化奨励賞、マルセン文化賞、エネルギー音楽賞受賞。多彩な輝きを放ち続けるピアニストとして、観客はもちろん、世界中の演奏家達からも注目を集めている。

<メッセージ>

「ピアニストの動きってアスリートと同じですよ」と常々宮坂さんに言われます。確かにかなりインナーマッスルを使っているという自覚はありましたが、宮坂さんにお会いして一度演奏を見ていただいたところ、体の内側にいたるまで全ての部位の動きをレントゲンで見ているかのように解説して下さりビックリしました。レッスンにおいても、このメソッドを元に座り方を直すだけでガラッと音が変わったり驚くほど弾きやすくなったりします。演奏する方にとってもレスナーさんにとっても、この講座が少しでも助けになればと願っています。

■ 宮坂 博(ボディトレーナー)



ヨガスタジオ数 No.1 のホットヨガスタジオ LAVA のパーソナルトレーニング部門「リンクル 9 プロジェクト」「カラダデザインスタジオ LAVA」のブランドの統括責任者・チーフトレーナー。整体療術と最新のエクササイズ理論を融合したオリジナルのトレーニングプログラムを開発・指導。スポーツパフォーマンスの改善・向上から、一般の方の体質改善やダイエットまで、幅広いニーズに対応し、これまでに 6,000 件以上のパーソナルセッションを実施し、「どんなことにでも基礎となる身体能力そのものを向上させるメソッド」と、「日本人に合った体づかい」の指導を得意としている。ピアニスト向けには、2011 年からボディトレーナーとしての活動を開始し、これまでに多数の生徒の演奏パフォーマンスを向上させてきた。最近では、カラダづかいのテクニックとフィンガーテクニックを連動させるべく、ミキモトメソッドの指導を受け、研究している。「フィットネスジャーナル」、「Body+」等雑誌監修実績多数。全米エクササイズ & スポーツトレーナー協会認定 パーソナルトレーナー(NESTA-PFT)、整体師。

<メッセージ>

プロのピアニストの演奏を観ていていつも思うことは、アーティストであるが、“身体能力はスポーツアスリートレベル”であるということ。今回ご一緒させて頂く松本さんの演奏時のカラダづかいは、正にハイレベルなアスリートそのものです。

アスリートの世界では、身体能力、パフォーマンスを向上させるためのメソッドが確立し、そして、それを提供するトレーナーという専門家がいますが、音楽の世界では、身体能力そのものを向上させる専門家があまり多くないように感じています。

プロのボディトレーナーとして、この「カラダのしくみと使い方」講座のシリーズを開催することにより、身体能力そのものを開発、向上する方法論、それを演奏パフォーマンス向上につなげるメソッドについて有益な情報を提供していきたいと思っています。

特に今回は、カラダづかいの基盤である「呼吸力」！！ 前回開催時のアンケートでもリクエストNo.1 でした。

多くのピアノ演奏家、愛好家の皆様のお役に立てれば幸いです。ご参加お待ちしております！