

# 金城学院大学 シラバス

開講年度(Year)	2021年度	開講科目コード(Course code)	06420001
授業科目名(Course name)	演奏家のための身体感覚レッスン		
担当者(Instructors)	布村 忠弘		
開設学部学科(Department)	文学部 音楽芸術学科	科目分類番号(Course classification number)	262
開講クラス(Class)	音 2	開講形態 (Course format)	演習
科目区分(Course classification)	専門教育科目 専門教育科目	単位数(Credits)	2
開講期・曜日・時限(Semester / Day of the week / Period)	前期 集中講義	担当形態 (Instructor format)	単独
実験実習費 (円) (Experiment/training fee (yen))		履修者数上限 (名) (Maximum number of students)	

他学部他学科生履修不可(No other undergraduate departments students can study)

## ■授業の概要(Course outline)

上手くなるということは、無駄な力が減り、より精密な動きを効率よくできるようになるということです。そのためには、自分の体をよく知り、上手に試行錯誤することによって、より効率の良い動き方を体を探してもらい、見つけていってもらうことが重要です。演奏家として知っておくべき自分の体の構造について学び、上達の方法つまり、自分の体に上手に試行錯誤してもらう方法について学びます。それによって、より有効な指の使い方、指から腕、体幹へのつながり、体幹の支え方、呼吸などについて探求していきます。

## ■到達目標(Course goals)

日常的に身体の感覚をみがぎ、身体の使い方の能力を高め、演奏力を向上させる方法を身につけている。

## ■履修上の留意点(Important points)

床に横になれるよう、床に敷くマット（大きいバスタオル等でも可）と動きやすい服装を準備して下さい。

## ■学位授与方針 (Diploma policy)

### 1. 知識・理解

音楽芸術に関する専門的知識と演奏技能を身につけるとともに、豊かな人間性を支える教養と深い専門的知識を身につけている。 ◎

### 2. 汎用的技能

音楽芸術の実技と理論を通じて身につけた感性と思考力を用いて、物事を的確に分析し考察することができる。 ◎

## ■授業計画(Lesson plan)

- 自分の体に聞き、体に選んでもらうということ
- 床との接触を手がかりに、自分の今の体の状態を認識する
- 「体幹（背骨）の構造と動き」を知る ①曲げ伸ばし
- 「体幹（背骨）の構造と動き」を知る ②横曲げ
- 「体幹（背骨）の構造と動き」を知る ③ひねり
- 腰と股関節の違いと関係を知る
- 効率のよいニュートラルなスクワット
- 足を知り、効率のよい使い方を知る
- 肩甲骨を知り、効率のよい使い方を知る

10. 「呼吸」について、自分の体の感覚として理解する
11. 「椅子に座って」姿勢を体を選んでもらう
12. 「椅子に座って」ニュートラルな足の支えを見つける
13. 自由な手の使い方と、それを支える体幹・肩・腕の使い方を探求する
14. 様々な姿勢で、体幹から肩、腕、手、指のつながりを感じながら動く
15. まとめ

#### ■授業時間外学修（予習・復習）の内容・時間(Preparation/review details and time)

毎回の授業で実施した体の動きを実施し、感覚の変化を確認する（各1時間）

#### ■課題／課題に対するフィードバックの方法(Assignments/feedback)

第5回、10回の後に課題を提示し、次の回の授業で質問と課題の解答からテーマを見付け、取り組む。

課題①・・・自分の体についてどのような理解が深まったか、また、それが「体を選んでもらう」という試行錯誤とどう関係するかについてまとめる。

課題②・・・効率のよい動き方とその学習法について、自分の体で感じたことをまとめる。さらに、それを人に伝える教えるとしたら、何をどのように教えたいかについてまとめる。

#### ■テキスト・参考書(Textbooks/references)

教材は毎回配布する。

参考書：

フェルデンクライスの脳と体のエクササイズ

歌う人のためのはじめての解剖学

#### ■評価方法(Evaluation method)

期末レポート 60%

各課題（20×2回） 40%

#### ■授業時間外の学生からの質問への対応(Responding to questions from students outside class hours)

メールにより質問に対応します。takuno55@gmail.com