

2024年度
フェリス女学院大学音楽学部
公開講座

2024年12月13日(金)
15:30~17:45
山手キャンパス 8号館 アートサロン

パフォーマンスのための ココロとカラダの使い方 ~自由に、自分らしく~



緊張して震える、力む、顔が紅くなる…これらは「なぜ」「どのように」表れるのでしょうか。

メカニズムを知れば緊張との向き合い方が分かりパフォーマンスは変わります。

アレクサンダー・テクニーク認定教師でプロの演奏家からの信頼も厚い、嶋村順子氏をお招きし、あらゆるパフォーマンスに共通する心身の整え方を、解剖学や心理学を通して実践的に学びます。他学部学生も歓迎です。



特別講師：嶋村 順子 / Junko Shimamura

主に演奏する人を対象にレッスンやカウンセリングで、その人本来の能力を発揮できるよう心と身体を穏やかに自己調整する方法を伝えている。演奏者の不調改善のレッスンでは、演奏技術や音楽的側面へのアドバイスと共に身体の使い方の指導やメンタルコーチングにより個々の問題解決に取り組んでいる。

ATI国際認定／アレクサンダー・テクニーク教師

SE™国際認定／ソマティック・エクスペリエンシング®心理療法プラクティショナー

日本交流分析協会認定／元交流分析インストラクター

武蔵野音大卒業。フルート奏者。東京と静岡を中心に演奏活動中。

音楽家のためのレッスンスクールSelf Quest Lab (セルフクエストラボ) 共同主宰。

講師 嶋村 順子

進行 井出 朋子 (音楽学部フルート講師)

ミニ公開レッスン

原 姫乃(ピアノ・音楽芸術学科2年生)、中川 みのり(ソプラノ・音楽芸術学科4年生)、佐藤 暖乃春(フルート・音楽研究科1年生)
ピアノ伴奏：梶木 久遠(音楽学部副手)

■お申し込み【要事前予約】



受講料：無料

対象：本学学生・教職員

専用ページ

(<https://teket.jp/5596/42146>)
よりお申し込みください。

■交通のご案内

フェリス女学院大学 山手キャンパス 8号館5F
アートサロン

〒231-8651 神奈川県横浜市中区山手町37

・JR京浜東北根岸線『石川町』駅 元町口(南口)より 徒歩約10分
・みなとみらい線『元町・中華街』駅 5・6番出口より 徒歩約10分

[お問い合わせ]

フェリス女学院大学音楽学部共同研究室
(山手キャンパス8号館)
Tel: 045-641-8396 [月-金 9:00~17:00]
E-mail: ongaku-y8@ferris.ac.jp

主催：フェリス女学院大学音楽学会
共催：音楽学部・大学院音楽研究科

フェリス女学院大学 公式ホームページ
<https://www.ferris.ac.jp/>

音楽学部 Instagram
[@ferris.music](https://www.instagram.com/ferris.music/)