



～すべての音楽家を天才に～

音楽専門アレクサンダー・テクニーク教師

資格取得・指導者養成コース



BODY CHANCE

www.bodychance.jp

2014年7月1日改訂

目次

はじめに.....	2
～すべての音楽家を天才に～	
音楽専門アレクサンダー・テクニーク教師育成コース.....	4
音楽専門コースが目指すもの.....	4
アレクサンダー・テクニークとは.....	6
アレクサンダー・テクニーク教師資格.....	6
音楽演奏にアレクサンダー・テクニークを特化・専門家して教える.....	7
入学資格.....	8
音楽専門コースで学ぶ内容.....	8
入学時期.....	8
音楽専門コースの講師陣.....	9
①Body Thinking コース.....	11
Body Thinking コーチとしてできる活動.....	12
Body Thinking コースその他詳細事項.....	13
入学が可能な時期.....	13
Body Thinking コース日程.....	13
Body Thinking コース学費.....	14
登録料.....	14
BodyThinking コーチ資格取得に必要なその他の事項.....	14
Body Thinking 教材.....	14
②Thinking Body コース.....	15
Thinking Body コーチとしてできる活動.....	16
Thinking Body コースのその他詳細事項.....	17
入学が可能な時期.....	17
Thinking Body コース日程.....	17
Thinking Body コース学費.....	17
登録料.....	18
ThinkingBody コーチ資格取得に必要なその他の事項.....	18
③ティーチングメソッド・コース.....	18
ティーチングメソッド・コース 学費などの詳細.....	19
ティーチングメソッド・コース 日程.....	19
④ブックコース.....	21
ブックコース詳細.....	21
⑤アレクサンダー・テクニーク・コース.....	22
資格取得要件・学費など詳細.....	23
なぜ、アレクサンダー・テクニークは教えるのに資格が必要なの？.....	25
アレクサンダー・テクニーク教師資格取得までの流れ.....	25
ステージⅠ（第1段階）.....	25
ステージⅡ（第2段階）.....	26
ステージⅢ（第3段階）.....	27
申し込み・お問い合わせ先.....	28

はじめに

はじめまして。BodyChance 所属パフォーマンスコーチのバジル・クリッツァーです。

わたしは香港生まれ、京都市育ちのアメリカ人のホルン奏者です。

わたしにとって、音楽は生きる意味を与えてくれて、どんな苦しみや悩みも忘れさせてくれるものです。

しかし、自らがホルンを通して音楽を奏でようとするとき、いくつもの困難を経験しました。それはあまりに複雑で、根が深く、絶望的な困難の連続でした。

それでも前に進みたい。

誰に尋ねても、

「才能が無い」「努力が足りない」「根性が足りない」

といった言葉で片付けられてしまうこの現実を、どうにかしてもっと望む方向へと変えたい。

そのためのシステムチックで信頼できる考え方や方法はないだろうかとひたすら模索を続けていました。

その答えが、わたしにとってはアレクサンダー・テクニックでした。

わたしがホルンの演奏や音楽に希望を見出し続けることを諦めないでいさせてくれたこの方法論を、いまでは教える側になって日々たくさんの音楽家の熱意と愛を回復させ、昇華させていくプロセスを大きくサポートできることに喜びを感じています。

そして、音楽家たちが本来持っている、息をのむような美しい音と音楽を現実に呼び出して来れるこの仕事を、わたしひとりではなく、もっとあらゆる楽器のあらゆる音楽の分野のひとたちが選択してほしいと願い、「音楽専門アレクサンダー・テクニック教師養成コース」の設立に携わりました。

音楽をするひとのためのコーチのようでもあり、カウンセラーのようでもあるこの素敵な仕事は、なんとも言えず不思議な仕事です。まだこれから世の中でやっと知られ、認められて行く過程にあるこの職業を、主体的に自ら形作って行く人材を求めています。

あなたが BodyChance が学びに来ることを、楽しみにしています。

Basil Kritzer



スタジオアクセス

新宿スタジオ

住所

〒160-0023 東京都新宿区西新宿7丁目5-6 クリーン西新宿6F

J R新宿駅から大久保方面に徒歩7分。西武新宿駅から徒歩3分。(フレッシュネスバーガー向い)



目黒スタジオ

住所

〒153-0064 目黒区下目黒2丁目21番28セントヒルズ目黒10階 (部屋番号1000)





～すべての音楽家を天才に～

音楽専門アレクサンダー・テクニーク教師育成コース

アレクサンダー・テクニークは、ジュリアード音楽院、バークレー音楽院、英国王立音楽大学、ギルドホール音楽院、東京藝術大学など世界の一流音楽教育機関において、未来の音楽家の才能の育成と保護を目的として導入されています。このアレクサンダー・テクニークを音楽家に特化して教えられるようにするための学びを提供するのが、**BodyChance 音楽専門アレクサンダー・テクニーク教師養成コース**です



音楽専門コースが目指すもの

「ふるい落とし」はもう時代遅れ

音楽専門アレクサンダー・テクニーク教師養成コースは、このコースで訓練を受けている者、受け終わった者たちが日本の音楽文化に大きく貢献し、ポジティブなインパクトを与えることを使命としています。

具体的に目指すことは一言で言えばこうなります。

『プロアマ・年齢・性別問わず、 全ての音楽家を天才に』

これまで日本ではプロアマ問わず、「才能のふるい落とし」が教育方法として使われていた側面がありました。

それは、明らかな才能を示し、競争に耐えうる人材だけを選別し、能力と強さを兼ね備えたものに対し集中的に訓練を施していくというやり方です。

これは人口が増え、社会が大きく発展し、経済的にも成長が続いている状況では有効で効率的なやり方でした。

しかし、成熟期に達し、少子化社会を迎えたこれからの世の中では、このやり方はもう古いですし、著しく有害なものです。

すばらしい才能を持っているのに、それがまだ目に見えない場合や、競争・プレッシャーへの耐性を持っていない場合、優れた将来性と音楽性を持っているひとまで早期に潰し、排除してしまうからです。これでは、本来育って行くべき才能の持ち主たちがどんどん削られその数がひた

すら縮小していってしまいます。

多くのひとを不幸せにしながら、個々のプレイヤーのレベルも、全体のレベルも下げってしまうのです。

みんな・だれでも・全員が伸びられるやり方を

これからの日本の音楽に必要なのは、

『すべての潜在能力を最大限に開花させる』

やり方を模索し、実践することです。

本来は伸び合い高め合うはずの「競争」は行き過ぎると、集団内での足の引っ張り合いや潰し合いを誘発し、「自分が成長する」ことではなく「他人が脱落する」ことを願い、「自分だけは脱落しないように」努力する、という、やっけていてもまったく楽しくなく、焦り・恐怖・不安に満ちた作業になってしまいます。

中学生や高校生、そしてアマチュア演奏家のレベルは日本は世界でもダントツに高く、プロ演奏家もその技術的レベルはどここの国に行っても高い評価を受けます。

そのような素晴らしい文化と裾野がある日本の音楽界ですが、「ふるい落とし」や「競争」に依存した教育のせいで、多くの可能性や潜在能力を秘めた「音楽を愛する人材」が潰され、失われてきました。

このやり方に歯止めをかけ、成長する事、上達する事がすべて幸せなプロセスとして、しかもあらゆるひとの潜在能力を最大限に開花させていくことができるのが、音楽演奏に特化されたアレクサンダー・テクニクであり、それを実行していく人材を育てるのがBodyChanceの音楽専門アレクサンダーテクニク教師養成コースです。

アレクサンダー・テクニックとは

アレクサンダー・テクニックは、音楽家やその他のパフォーマーの多くにとって大きな問題となっている、

- ・無意識的な癖や習慣
- ・それが原因の演奏の諸側面における不調

を解消するうえで非常に効果的な手法です。

アレクサンダー・テクニックを取り入れている機関や人物

教育機関

- ・ジュリアード音楽院
- ・ギルドホール音楽院
- ・英国王立音楽大学
- ・ドレスデン・ウェーバー音楽院
- ・ミュンヘン音楽演劇大学
- ・フランクフルト音楽・演劇・舞踊大学
- ・カリフォルニア州立大学バークリー校音楽学部
- ・ノースウェスタン大学音楽学部
- ・東京藝術大学

人物

- ・ポール・マッカートニー（歌手）
- ・ステイング（歌手）
- ・ポール・ニューマン（俳優）
- ・ジョン・クリース（俳優）
- ・ケヴィン・クライン（俳優）
- ・ジェームズ・ゴールウェイ（フルート奏者）
- ・ユンディ・メニューイン（バイオリニスト）

他多数

また、ドイツ、イギリス、スイスといった国々では医師の処方があればレッスン料の全額または一部が保険でまかなわれており、腰痛や肩こりといった身体的諸問題の治療にも大きな効果を挙げています

アレクサンダー・テクニック教師資格

このアレクサンダー・テクニックを指導する資格を取得するには、平均的に **3年半~5年の期間**に亘り、計 **1000~1600時間**程度の専門的訓練を受けることが必要になります。

音楽演奏にアレクサンダー・テクニックを特化・専門家して教える

アレクサンダー・テクニックはあらゆる人の様々な問題に役立つ非常に汎用性と普遍性の高い手法です。しかし、その指導には非常に高度な観察力と指導力、レッスン構築力が求められます。

アレクサンダー・テクニックは特に音楽をする人にとっては、プロアマ問わず、演奏の向上や問題の解決に非常に役立ちます。

これら音楽家に対しアレクサンダー・テクニックを効果的に指導するためには、音楽をする人が望んでいる事や、演奏という行為に求められていることはどういうことなのかをよく理解していることが必要になります。音楽をする人たちの悩みや問題を共有し共感できることが非常に大切なのです。

音楽をするひとに特に役立ててもらえるようにアレクサンダー・テクニックを教えるためには、音楽をすることに伴う下記の事柄を体験もしくは理解していること重要です。

- ・音楽が、音楽をするひとの人生にとってどれだけ大切なものか
- ・舞台上で演奏するということが、いかに幸福で、同時にいかに強烈に恐怖を感じるものか
- ・あがり症のメカニズムと乗り越え方
- ・歌唱のスタイルや楽器ごとに特有の、頻発する身体的な苦勞や問題
- ・上達がいきづまる理由と、その乗り越え方
- ・いつまでも音楽を楽しく、新鮮なものに感じていられるようにするための考え方・生き方

こういった悩みに応え、音楽するひとの幸せを高めるためのサポートをするためには、ただ単にアレクサンダー・テクニックを正しく教えることを越えた、独自の訓練と経験が必要になります。

- ・音楽をするひとのために効果的にアレクサンダー・テクニックを教えること
- ・音楽をするひとの技術的・芸術的進歩に貢献すること

それを実現できるようなアレクサンダー・テクニックの教え方には、豊かな感受性と芸術性が求められます。

そういった活動をしたいと強く願っているあなたのために、BodyChance 音楽専門アレクサンダー・テクニック教師養成コースがあるのです。



入学資格

本コースでは、先述の理念に基づき、次のように入学資格を定めます。尚、入学の資格としてプロ・アマ・年齢・性別・国籍等は一切問いません。

下記 3 つの条件のうち いずれか 1 つ に当てはまる者への入学を許可致します。

1:将来的に、音楽をするひと(プロアマ・年齢・性別問わない)のためにアレクサンダー・テクニックを 教えた

2:音楽の指導や、音楽をするひとをサポートするその力を向上したいと真剣に考えている

3:プロアマ問わず、自己の音楽家としての力量を伸ばすことを真剣に模索している者



音楽専門コースで学ぶ内容

本コースにて学び、アレクサンダー・テクニック教師資格取得に至るまでは、以下の4つの学習単位を履修・修了し、実習資格認可のための試験に合格し、定められた形式と回数の実習レッスンを完了し、定められた学費を納入することが必要になります。

- ① Body Thinking コース (アレクサンダー・テクニックの「身体的側面」)
- ② Thinking Body コース (アレクサンダー・テクニックの「思考プロセス」)
- ③ ティーチングメソッド・コース (アレクサンダー・テクニックの「教育学」)
- ④ ブックコース (F.M アレクサンダーの記した著書を参考に、アレクサンダー・テクニックの自分なりの理論を構築する)



入学時期

音楽専門アレクサンダー・テクニック教師コースには、下記のタイミングでの入学が可能です。

①Body Thinking コース

下記日程で入学し、コースを開始頂けます。

・2014年4月 ・2014年9月 ・2015年1月

②Thinking Body コース

下記の日程で入学し、コースを開始頂けます。

・2014年4月 ・2014年9月 ・2015年1月

③ティーチングメソッド・コース

BodyThinking コースと ThinkinBody コースを同時履修もしくは修了している方のみ開始可能。

2014年4月・2014年9月・2015年1月 に入学可能。

④アレクサンダー・テクニーク・コース

(上記3コース同時履修コース)

・2014年4月 ・2014年9月 ・2015年1月

⑤ブックコース

随時開始頂けます。

アレクサンダー・テクニーク教師資格取得のためには4単位の履修が必要



音楽専門コースの講師陣

2014年度音楽専門アレクサンダー・テクニーク教師者養成コースの講師陣です。

バジル・クリツァー

BodyChance 所属アレクサンダー・テクニーク教師。ホルン奏者。アレクサンダー・テクニーク教師としては東京藝術大学大学院非常勤講師、京都華頂女子高等学校音楽科特別講師も務めている。「吹奏楽部員のためのアレクサンダー・テクニーク～バジル先生のココロとカラダの相談室～」(学研)「吹奏楽指導者が心がけたい9つのこと」(きやたりうむ出版)他、5冊の著書が出版されている。

芹沢紀美子

ATI 認定アレクサンダーテクニーク教師。クラニオセイクラルをはじめいくつものボディワークに精通する。

真田由佳

日本では最も長くアレクサンダーテクニークを教えている教師のひとり。あんまマッサージ指圧師、鍼師、灸師免許を持っている。

2014 年度は次の講師のゲスト招聘を予定している。いずれも世界的に有名で大変優れたアレクサンダー・テクニーク教師である。

ジェレミー・チャンス

BodyChance 代表。アレクサンダー・テクニーク教師

キャシー・マデン

ワシントン大学演劇学部主席教員・アレクサンダー・テクニーク教師

ミオ・モラレス

パーカッション奏者。作編曲家。アレクサンダー・テクニーク教師

ヴィヴィアン・マッキー

チェロ奏者。パブロ・カザルスに師事。アレクサンダー・テクニーク教師

鈴木重子

ヴォーカリスト。日本人歌手として初めてニューヨーク「ブルーノート」で公演。

第 15 回日本ゴールドディスク大賞受賞。アレクサンダー・テクニーク教師。

バジル・クリツァー

ホルン奏者。東京藝術大学非常勤講師。BodyChance 所属パフォーマンスコーチ

真田由香

アレクサンダー・テクニーク教師。BodyChance 大阪スタジオプロコースディレクター。

あんまマッサージ指圧師、鍼師、灸師免許を持つ。

芹沢紀美子

ATI 認定アレクサンダーテクニーク教師。クラニオセイクラルをはじめいくつものボディワークに精通。

石田康浩

アレクサンダー・テクニーク教師。BodyChance 教務ディレクター。機械工学修士。

元高校教員文部科学大臣優秀教員表彰を受賞。



①Body Thinking コース

BodyThinking コース、ThinkingBody コース、ティーチング・メソッド・コース。いずれも、

- ・アレクサンダー・テクニックを自らのために学ぶ
- ・アレクサンダー・テクニックを他者に教えられるようになるために学ぶ

ことが主眼であり、授業内容の80%はその基本において共通しています。

そのなかでのBodyThinking コースは、アレクサンダー・テクニックの「身体面」に比較的焦点をあてて学んでいくコースです。

そもそも楽器演奏や歌唱において、どうしても解決できないしつこい問題をもたらす、怪我や不調が起きる大きな原因の代表格として挙げられるのが「身体についての誤解・思い込み」です。

歌唱や楽器演奏の世界においては、優れた演奏家が弟子を育てる際に、「自分がやっていると思っている」ことを教え、身につけさせようとすることが多いです。

しかし、演奏家としては大変優れていても、必ずしも自分が実際にどのようにして身体を使い技術を確立させているかという分析までの確にできているわけではないのです。

そのため、実際にやっていることと、やっていると思っっていることに大きなズレがあり、その演奏家に習う生徒は、優れた演奏をもたらしている技術とは全く別のものを身につけてしまう、ということがあります。

あるいは、身体的条件に恵まれているが故に可能な技術を、そのような身体的条件を持たない生徒に対しても同じようにすることを求め、生徒が怪我をしたり不調に陥ったりすることもあります。

もしやろうとしていることが解剖学的に不可能であったり、有害なものであったとしても、私たちはそのまま身体に実行させようとしします。そのやり方が「正しい」と信じているため、怪我や不調になっても、やり方・考え方を見直すという発想になかなかありません。

そのため多くの才能が発揮されないままになってしまっているのです。

そういったギャップを橋渡しできるのが、音楽をよく理解しているアレクサンダー・テクニック教師なのです。

Body Thinking コースで学ぶ内容は次の通りです。

1：まずは自分自身の楽器や歌唱スタイルにおける身体的側面の「事実」を発見します。これにより、「常識」とされている旧弊な考え方に捉われず、身体の現実に即した無理のない自然な奏法の確立につながります。まず自分自身がその体験を経たあなたは、深刻な不調に陥った音楽家を助けるきっかけを見出せるようになっていきます。

2：次に、本コースに集まる様々なタイプの音楽家から他の楽器や歌唱スタイルの身体面を知ることになり、これが将来のレッスン活動の幅を広めます。自分自身の楽器やスタイルだけでなく、幅広いジャンルの演奏における身体的事実を理解することにより、さらに多くの音楽家の能力発揮に、あなたは貢献できるようになります。

3：演奏家の身体の動きを観察し、起きている事を理解する能力を身につけます。奏法や流派の狭い型の中で様々な可能性を否定するのではなく、個々の音楽家の身体的条件や特徴から「その人の能力を最大限発揮する奏法」を、生徒やクライアントと一緒に探り、発見して育てて行ける、そんな指導者になるのです。

*Body Thinking コースのみの修了でも、「Body Thinking コーチ」の資格が取得できます
アレクサンダー・テクニク教師資格取得課程において、Body Thinking コースを2年間履修し、所定の要件を満たし修了すると、Body Thinking コーチ資格が取得できます。

Body Thinking コーチとしてできる活動

BodyThinking コースを二年間履修し、所定の試験や要件に合格すれば、BodyThinking コーチの資格が取得できます。

この資格を活かして、レッスンやセミナーを行う活動を始めることができます。

なお、BodyThinking コーチの資格は、アレクサンダー・テクニク教師資格と同一ではありません。したがって、

- ・アレクサンダー・テクニク教師を名乗る事はできません。
- ・アレクサンダー・テクニクのレッスンであると受講者に告げることはできません。
- ・アレクサンダー・テクニクの重要な技法である手技を用いることは許されません。

BodyThinking コーチとして可能な多様な活動には、例として次のようなものが挙げられます。

- ・演奏または歌唱に役立つ身体の知識に関するセミナーを開催する
- ・演奏または歌唱に役立つ身体的エクササイズを教えるセミナーを開催する
- ・指導者向けに、子供を指導するうえで知る必要がある身体のことに関するセミナーを開催する
- ・奏法や指導法全般に関して、身体に関連づけたテーマのセミナーを開催する



Body Thinking コースその他詳細事項

入学が可能な時期

Body Thinking コースは、東京新宿スタジオにて 2 年間かけて学ぶコースです。

2014 年度に関しましては、

- ・ 2014 年 4 月
- ・ 2014 年 9 月
- ・ 2015 年 1 月

に入学することができます。いずれの場合も、入学したその月から 2 年間の履修となります。

Body Thinking コース日程

2014 年 4 月開講コース

月曜日コース

- ・ 月曜日 19:00~2200 を年間 40 回(主に第 1 月曜を除く毎週月曜日)
- ・ BodyThinking 1Day セミナーへの参加が 1 回 (土日祝日に開催)

金曜日コース

- ・ 金曜日 19:00~2200 を年間 40 回(主に第 1 金曜を除く毎週金曜日)
- ・ BodyThinking 1Day セミナーへの参加が 1 回 (土日祝日に開催)

土曜日コース

- ・ 土曜日 10:00~17:00 を年間 20 回
- ・ BodyThinking 1Day セミナーへの参加が 1 回 (土日祝日に開催)

※詳細なスケジュールは別紙「年間カレンダー」をご覧ください。

Body Thinking コース学費

- ・ 1年間の年間学費:427,200 円(税込み) ※一括払いの方には、特典として 1day ワークショップとキャリアシンキング講座への参加権がつきます。
- ・ 12分割(毎月27日支払い):35,600 円(税込み)
(分割払いの場合、授業の回数に関わらずもこの月額をお支払い頂きます)

登録料

- ・ コース登録の際に登録料が発生します¥29,700 円(税込み)
- ・ この登録料は入学時にのみ発生します。
- ・ 複数のコースに同時に登録される場合、発生する登録料は 1 コース分のみです。

BodyThinking コーチ資格取得に必要なその他の事項

BodyThinkin コースを履修し所定の条件を満たすと、BodyThinking コーチ資格を得ることができます。資格取得のためには、以下が必要となります。

- A : BodyThinking の授業への出席率が年間 80%以上
- B : Body Thinking プランニングセミナーへの参加が 2 年間で 1 回
- C : Body Thinking&ThinkingBody マーケティングセミナーへの参加が 2 年間で 1 回
- D : BodyThinking 筆記試験の合格
- E : BodyThinking 1Day セミナーの実施
- F : B,C の勉強会費用、D の監督費用として総額 32,400 円(税込み) の資格取得費用の納入

なお、BodyThinking コースの履修に、上記の条件は課されません。これは BodyThinking コーチ資格を取得したい場合のみに該当します。

また、アレクサンダー・テクニク教師資格の取得に、BodyThinking コーチ資格の取得は必須ではありません。

詳細は、BodyChance 事務局までお問い合わせ下さい。

office@bodychance.jp 0120-844-882

Body Thinking 教材

授業では書籍「新動きの解剖学 1(科学新聞社、6,480 円)が教材として必須となります。BodyChance でも販売していますのでお買い求め下さい。



②Thinking Body コース

Thinking Body コースは、アレクサンダー・テクニクの「思考」そして「精神面」を深く理解していくコースです。

音楽家の多くは、日常的に次のような問題に深刻に悩まされています。

- ・ あがり症
- ・ 人間関係でのストレス
- ・ 自己不信
- ・ 厳しい練習や本番のスケジュールから来るストレス
- ・ 自己否定
- ・ 指導をする上でのストレスや行き詰まり

実は、これらの問題は、技術的な問題や身体的な問題より、さらに深刻です。

想像してみてください。

演奏家A：ある特定の技術的な問題を抱えている演奏家がいるとします。でも、このひとは、音楽を奏で表現する情熱と愛に溢れ、たとえ本番で繰り返しミスがあろうとも、素晴らしい音楽を奏でているとします。

演奏家B：完璧なテクニックを備え、完璧な演奏をしている演奏家がいるとします。しかしこのひとは、自らの存在価値を疑い、演奏家としての自分自身を嫌悪し、否定しています。そのため心から思い切った表現ができずにいます。

さて、どちらの方が幸せでしょうか？

どちらの方が聴衆は満足できるでしょうか？

当然、前者なのです。

大きな自信。自然な自己肯定。深い自己受容。

これがあれば、現実的にいろいろな問題や困難を抱えていたとしても、心が折れずに、前進し続けるための原動力となるのです。

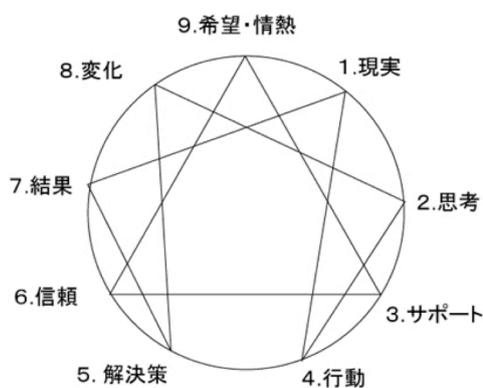
また、こうして自分自身を受容して愛することができたひとこそが、他人を励まし支えることができるようになります。指導者たる者、自分自身と深く向き合い、そして自分を受け入れることが非常に重要なのです。

そもそも、身体に緊張をもたらしているものは何なのか？

身体が身体を緊張させているのではありません。

『あなた』が『身体』に対し、緊張を強めているのです。

その原因は、あなたの『思考』にあります。



Thinking Body コースでは、あらゆる変化や成長の共通する仕組みに着目します。

そうすることで、音楽家を心身両面から強力にサポートできるアレクサンダー・テクニーク教師になる訓練を積むのです。

このコースで学び始めると、あなたが誰かにレッスンをするとき、相手がどのような段階を踏みながら上達し、どのような過程を経て変化するのが深く理解できるようになります。教師として、どのような思考手順に沿って理解や観察を進めるのかが分かってきて、教える立場にいるこ

とに自信が得られます。

(下記は Thinking Body の思考プロセスを模式化した図)

♪ Thinking Body コーチとしてできる活動

ThinkingBody コースを二年間履修し、所定の試験や要件に合格すれば、ThinkingBody コーチの資格が取得できます。

この資格を活かして、レッスンやセミナーを行う活動を始めることができます。

なお、ThinkingBody コーチの資格は、アレクサンダー・テクニーク教師資格と同一ではありません。したがって、

- ・アレクサンダー・テクニーク教師を名乗る事はできません。
- ・アレクサンダー・テクニークのレッスンであると受講者に告げることはできません。
- ・アレクサンダー・テクニークの重要な技法である手技を用いることは許されません。

Thinking Body コーチとして可能な多様な活動には、例として次のようなものが挙げられます。

- ・練習の方法を指導するセミナーを開催する
- ・本番に備える方法を指導するセミナーを開催する
- ・自信の身につけ方を指導するセミナーを開催する
- ・指導法・教育法を講習するセミナーを開催する

etc....



Thinking Body コースのその他詳細事項



入学が可能な時期

ThinkingBody コースは、「BodyChance」 東京新宿スタジオにて 2年間かけて学ぶコースです。
2014 年度に関しましては

・ 2014 年 4 月 ・ 2014 年 9 月 ・ 2015 年 1 月

に入学することができます。いずれの場合も、入学したその月から 2 年間の履修となります。



Thinking Body コース日程

2014 年 4 月開講コース

木曜日コース

- ・ 木曜日 19:00~2200 を年間 40 回(主に第 1 木曜を除く毎週木曜日)
- ・ BodyThinking 1Day セミナーへの参加が 1 回 (土日祝日に開催)

日曜日コース

- ・ 日曜日 10:00~17:00 を年間 20 回
- ・ BodyThinking 1Day セミナーへの参加が 1 回 (土日祝日に開催)

※詳細なスケジュールは別紙「年間カレンダー」をご覧ください。



Thinking Body コース学費

- ・ 1 年間の年間学費 427,200 円(税込み)
※一括払いの方には、特典として 1 day ワークショップとキャリアシンキング講座への参加権がつきます。
- ・ 12 分割(毎月 27 日支払い):35,600 円(税込み)
(分割払いの場合、授業の回数に関わらずもこの月額をお支払い頂きます)

登録料

- ・コース登録の際に登録料が発生します¥29,700 円(税込み)
- ・この登録料は入学時にのみ発生します。
- ・複数のコースに同時に登録される場合、発生する登録料は 1 コース分のみです。

ThinkingBody コーチ資格取得に必要なその他の事項

ThinkingBody コースを履修し所定の条件を満たすと、ThinkingBody コーチ資格を得ることができます。資格取得のためには、以下が必要となります。

- A : ThinkingBody の授業への出席率が年間 80%以上
- B : ThinkingBody プランニングセミナーへの参加が2年間で1回
- C : Body Thinking&ThinkingBody マーケティングセミナーへの参加が2年間で1回
- D : 授業内でのプレゼンテーション
- E : ThinkingBody 1Day セミナーの実施
- F : B,C の勉強会費用、D の監督費用として総額 32,400 円(税込み) の資格取得費用の納入

なお、ThinkingBody コースの履修に、上記の条件は課されません。これは ThinkingBody コーチ資格を取得したい場合のみに該当します。

また、アレクサンダー・テクニク教師資格の取得に、ThinkingBody コーチ資格の取得は必須ではありません。

詳細は、BodyChance 事務局までお問い合わせ下さい。

office@bodychance.jp 0120-844-882

③ティーチングメソッド・コース

ティーチングメソッド・コースでは、音楽専門でない通常の BodyChance アレクサンダー・テクニク教師養成 コース(すでに 20 人以上の卒業生を輩出している、現在およそ 120 名が学ぶ世界最大のアレクサンダー・テクニク教師養成コースです)の在籍者と共に、より幅広く、アレクサンダー・テクニクとその教授法を学ぶコースです。

BodyChance では毎年、5 人の世界的に有名なアレクサンダー・テクニク教師を招聘していますが、彼らの指導を体験し学ぶ特別なコースがこのティーチングメソッド・コースの特色です。

主眼は、世界的に優れた、しかし互いに全く異なる手法、アプローチ、教育哲学を持つ教師たちを目の当たりにすることで、アレクサンダー・テクニクの最も深い基本原理を独力で理解し、自分独自のレッスン・スタイルを見出し確立していくことにあります。

なお、ティーチングメソッド・コースは、

- ・ Body Thinking コースと Thinking Body コースの修了者
- ・ もしくは上記 2 コースとの計 3 コース同時履修者（アレクサンダー・テクニク・コース）

のみ履修することが出来ます。

ティーチングメソッド・コース 学費などの詳細

受講条件：Body Thinking コースと Thinking Body コースの修了または同時受講

入学時期：2014 年 4 月、2014 年 9 月、2015 年 1 月のいずれか

費用(税込)：

1：コース登録料 29,700 円(税込)

(*加入時のみ、他コース同時受講の場合は登録料の重複発生はありません。)

2：学費：年間 514,800 円(分割 12 回 42,900 円/月も可能) 年間 1 回開催のゴールデンウィーク合宿参加費を含む。

ただし交通費宿泊費は別途必要。

※学費は年間で設定されています。従って授業が設定されていない月でも、この月額をお支払い頂きます。

※一括払いの方には、特典として 1 day ワークショップとキャリアシンキング講座への参加権がつきます。

ティーチングメソッド・コース 日程

ティーチングメソッド・コースは以下 3 種類の履修コースのうち 1 コースを選択して履修することができます。

① 新宿スタジオ土曜日コース

- ・ 10:00-17:00
- ・ 年間 16 回

② 目黒スタジオ日曜日コース

- ・ 10:00-17:00
- ・ 年間 16 回

③ 目黒スタジオ木曜&金曜コース

- ・木曜と金曜 09:30~12:30 の連続参加
- ・年間 16 回 (32 日)

【上記 3 コース共通】

ゴールデンウィーク御殿場合宿 2014 年 5 月 2 日~5 月 6 日

④アレクサンダー・テクニーク・コース

アレクサンダー・テクニーク・コースでは、

- ①Body Thinking コース
- ②Thinking Body コース
- ③ティーチングメソッド・コース

の 3 コースを同時に履修し、またアレクサンダー・テクニーク教師資格取得までの任意のタイミングで ④ブックコース も履修します。

アレクサンダー・テクニーク・コース履修は、最も本格的な学び方であり、アレクサンダー・テクニーク教師資格取得までの最短距離の学び方です。

アレクサンダー・テクニーク・コースで学ぶと、およそ **3 年半~4 年半**でのアレクサンダー・テクニーク教師資格取得が見込めます。

また、アレクサンダー・テクニーク・コースで 2 年間学ぶと、2 年間修了時点で

- ・Body Thinking コーチ資格
- ・Thinking Body コーチ資格

の両資格取得が見込めます。(コーチ資格取得のための別途費用や要件も必要)

この両資格を活用して、レッスンか活動やセミナー活動を、アレクサンダー・テクニーク教師資格取得途中から開始することができます。学費を投じて学んだことを活かした活動により、学びながらにしての学費の回収をすることができるのです。

④ブックコース

アレクサンダー・テクニクの発見者、F.M.アレクサンダーが著した4冊の著書をテキストとして用い、アレクサンダー・テクニクの理論と哲学を学びます。

グーグル・メールグループを利用して自習グループを形成し、オブザーバー（アレクサンダー・テクニク教師資格取得者）のリードの元、メールを用いてディスカッション形式で理解を深めていきます。

ブックコース詳細

概要	<p>創始者 F.M.アレクサンダーの著作について読解し、アレクサンダー・テクニクの理論や応用について、F.M.アレクサンダーがどのような思いを持っていたかを議論します。このコースはインターネット上で行われる通信制のコースで、アレクサンダー・テクニク・コースの単位として認定されます。</p> <p>アレクサンダーの手は信じられないほどでした。なんでも知覚し、感じ取り、知っているようでした。生徒たちのうちには、手がまるでそれ自身の生命を持っているかのように感じている者もいました。ところが、FM（アレクサンダーのこと）は、自分の額を人差し指でトントンと叩きこう言っていたものです。「ここから来ているんだよ」また「もっと知りたければ、私の本を読みなさい」とも、私たちに何度も言っていました。（著 Peggy Williams）</p>
システム	<p>単位内容：F.M.アレクサンダーが著した4冊の本を次の日程で学びます。 それぞれを1単位としてカウントします。AT 教師資格取得には合計4単位（2冊）を学ぶ必要があり、そのうち『Use of the self』は必修となります。</p> <p>選択式のもの： (1) 2014 年前期 (2) 後期 「The Universal Constant in Living」 (3) 2014 年前期 (4) 後期 「The Universal Constant in Living」</p> <p>進め方：各著作の最も新しい日本語訳が送付されます。2週間毎に質問シートが送られますので、インターネット経由で回答。受講者の回答をすべて見ることができ、その内容についてフリーディスカッションを行うことで、理解を深めます。必要があれば関係した文献の日本語訳などが新たに提供されます。</p> <p>単位認定：すべての質問シートについて80%以上の回答を行い、ディスカッションに参加することが必要です。さらに、最後のエッセイを提出することで単位として認定されます。</p> <p>参加対象：どなたでも参加できます。ただし、インターネットにアクセスできる環境が必要です。BodyChance プロコースの生徒・卒業生でない場合は、アレクサンダー・テクニクに関する本を少なくとも1冊読んでおく必要があります。下記の本などがあります。</p> <p>「ひとりのできるアレクサンダー・テクニク」（ジェレミー・チャンス）、「アレクサンダー・テクニク入門」（サラ・バーカー）、「アレクサンダー・テクニクの学び方」（バーバラ・コナブル）、「ボディランゲージ」（マイケル・ゲルブ）、「変容の術」（グレン・バーク）</p> <p>費用（税込）：ブックコース受講費¥19,800（税込）／単位（AT 教師資格取得の為には卒業までに4単位必要）</p>

⑤アレクサンダー・テクニック・コース

2014年度4月に開講するアレクサンダー・テクニック・コースです。
このアレクサンダー・テクニック・コースでは、下記

- ・Body Thinking コース
- ・Thinking Body コース
- ・ティーチングメソッド・コース

の3コースを同時に履修し、また資格取得まで任意のタイミングで

- ・ブックコース

も履修します。

アレクサンダー・テクニック・コース履修は、最も本格的な学び方であり、アレクサンダー・テクニック教師資格取得までの最短距離となります。アレクサンダー・テクニック・コースで学ぶと、およそ3年半～4年半でのアレクサンダー・テクニック教師資格取得が見込めます。

また、アレクサンダー・テクニック・コースで2年間学ぶと、2年間修了時点で

- ・Body Thinking コーチ資格
- ・Thinking Body コーチ資格

の両資格取得が見込めます。

この両資格を活用して、レッスンか活動やセミナー活動を、アレクサンダー・テクニック教師資格取得途中から開始することができます。

🎵 資格取得要件・学費など詳細

システム	<p>加入期間：2014年4月、2014年9月、2015年1月 学習期間：最低3年半～、標準4年～5年。（*出席率・学びの速度によって異なります）単位制 取得資格：アレクサンダー・テクニーク教師 希望者はBody Thinking コーチ、Thinking Body コーチの資格もそれぞれ取得可。 費用：コース登録料 29,700円（税込） 年間 1093,200円（税込み） ブックコース受講費 19,800円（1単位）</p> <p>年間 1062,720円（分割12回/月も可能） （注意）学費は年間で設定されています。従って分割の場合、授業が設定されていない月も在籍の間はお支払いいただく形となります。 ブックコース受講費 19,800円/1単位（卒業までに4単位必要） *ステージⅢは1年分の学費をお支払いいただき、2年間の在籍が認められ、その間に実習レッスンを行います。</p> <p>その他費用：教材費（6,480円『動きの解剖学1』科学新聞社）</p>
場所	<p>BodyChance 新宿スタジオ BodyChance 目黒スタジオ</p>
カリキュラム	<p>クラスは、Body Thinking コース、Thinking Body コース、ティーチングメソッド・コースの3種類のコースで構成されています。全てに出席していただき、年間で約380時間学びます。毎週あるわけではありません。月によりますが、月に4日から12日くらい必須のクラスがあります。それぞれのクラスの具体的に日程は近日掲載するカレンダーをご参照下さい。</p> <p>ゴールデンウィーク（GW）合宿 毎年、5月のゴールデンウィーク（GW）で行う全体合宿は必須参加となります。こちらの参加費用は通常の授業料の中に含まれておりますが、宿泊費・食費は別途かかることをご了承ください。2014年度は5月2日（水）夕刻集合、6日（日）昼解散の予定で（受講料 20,100円/1単位）で、場所は静岡県御殿場のYMCAで実施します。</p> <p>アレクサンダーブックコース 卒業のためには、計4単位のブックコースの単位が必要となります。創始者のF.M.Alexanderの著した「Use of the Self」等の書籍（日本語訳）を読み、その内容について、インターネット上でディスカッションするものです。（受講料 19,800円/回）</p>

<p>受講内容</p>	<p>Body Thinking、Thinking Body の内容は、それぞれのコース説明の中に示されております。ご確認ください。</p> <p>ティーチングメソッドは、各教師により毎回内容が異なります。</p> <p>ティーチングメソッド・コースについての詳細</p> <p>上記のクラスを通じて次のことを学んでいただきます。</p> <p>1.変化・成長・発展のプロセス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心身統一 ・習慣の威力の認識 ・自分の使い方が機能に影響を及ぼすこと ・動きを有機的に系統だてる原理（プライマリーコントロール） ・方向性（本能によるもの・潜在意識によるもの、培われたもの、意識的なもの） ・抑制（間接的手段と直接的手段） ・ 感覚的評価の錯誤 <p>2.アレクサンダー氏の発見を日常動作やパフォーマンスなどの専門分野に応用する</p> <p>3.動きについての情報</p> <ul style="list-style-type: none"> ・解剖学的・生理学的根拠や、アレクサンダー氏の著書と実際のワークとの関連性など。 効果的な指導が生まれるような、トピックを知識・情報としてカバー。
-------------	---

<p>学習段階について</p>	<p>トレーニングには、下記の3つの学習段階があります。</p> <p>さらに詳しくは「資格取得までの流れ」をご覧ください</p> <p>ステージⅠ（第1段階） 実践と原理—アレクサンダー・テクニク・コース在籍（3コース同時受講）訓練生で2年全部で750時間以上の授業によって構成されています。アレクサンダーの発見した原理について知るべきすべての実際的理論的知識を学びます。3コース同時受講で2年間。それ以外の受講スタイルの場合は、出席率より期間が変わります。（*さらに詳しくは「資格取得までの流れ p.24」をご覧ください）</p> <p>ステージⅡ（第2段階） 教えることに応用する*時間制限なし* 授業の中で、人に教えることを学び始めます。8人のトレーニング・ディレクターのうち3人の承認で、トレーニングの第3段階に入ることができます。 （*さらに詳しくは「資格取得までの流れ p.25」をご覧ください）</p> <p>ステージⅢ（第3段階） 教育実習 —3ヶ月～1年程度— クラスに出席を続けながら、トレーニング・ディレクターの監督のもとに、授業外で教える練習をします。最低50の個人レッスンと1回のグループレッスンをこなすことが、卒業に必要です。 （*さらに詳しくは「資格取得までの流れ p.26」をご覧ください）</p>
<p>認定</p>	<p>BodyChance のプロコースで得られる資格は、(有)アレクサンダー・テクニク・アソシエイツの認定となります。アレクサンダー教師として、国際的組織から認定を希望される場合は、ATI（アレクサンダー・テクニク・インターナショナル）の試験を受けることも可能です。</p>

なぜ、アレクサンダー・テクニークは教えるのに資格が必要なの？

アレクサンダー・テクニークのレッスンの受講者は、実際に身体の使い方が変わり、癖や過剰な緊張が大幅に軽減した状態を体感します。

そのような身体的変化をもたらしている最大の要因は、アレクサンダー・テクニーク教師が手を受講者に触れて用いる高度な手技です。

この手技はほとんど力を使いません。それでも受講者の身体に大きな変化を促すことができる特殊なものです。これの習得にはもっぱら、教師自身が自分の身体の使い方を高めている必要があるのです。

従って、アレクサンダー・テクニークの教師資格は

- ・自己の身体の使い方が高い水準まで洗練されていること
- ・的確な観察能力と分析能力を身に付けていること
- ・正しく手技を用いるようになっていること
- ・受講者の心の機微も読み取れるよう、教育者として成熟していること

が認められ、所定の実習レッスンを完了した者にのみ授与されるのです。

アレクサンダー・テクニーク教師資格取得までの流れ

BodyChance 音楽専門アレクサンダー・テクニーク教師資格取得・指導者養成コースでアレクサンダー・テクニーク教師の資格を取得するまでの流れの概略は以下の通りです。

ステージⅠ（第Ⅰ段階）

- ・Body Thinking コース（2年）
- ・Thinking Body コース（2年）
- ・ティーチングメソッド・コース（2年）

をそれぞれ修了し、単位を取得していること。この第Ⅰ段階の期間中は、自らの身体の使い方を向上させ、「自らが変わる」ことに専念します。

第Ⅰ段階完了までは次のような学び方の選択肢があります。

A：2年で修了

上記 3 コースを同時に学びます。

B：4年で修了する

BodyThinking コースと ThinkingBody コースを同時履修して2年で修了したあと、ティーチングメソッドのみをさらに2年かけて履修します。

C：6年で修了する

Body Thinking コースを2年→Thinking Body コースを2年→ティーチングメソッド・コースを2年というように順々に履修して行く方法です。

尚、Body Thinking コースを先に受講するか、Thinking Body コースを先に受講するかの順番はどちらでも等しく可能です。

ステージII (第2段階)

Body Thinking コース(2年)Thinking Body コース(2年)ティーチングメソッド・コース(2年)を終えて、第2段階に進みます。

ここからは、「アレクサンダー・テクニックを教える」ことを実際に学び始めます。この段階に履修単位や期間の規定はなく、もっぱらアレクサンダー・テクニックを教える経験と能力の蓄積に充てられます。

この第2段階を修了するためには、次の事が必要になります。

- ・規定のレポートを作成し、提出していること。
- ・ディレクターに、教師実技試験(アセスメント)の受験を申請し、受理されること。
- ・海外招聘講師を含め3人のディレクターよりアセスメントを受験し、合格すること。

実質的には少なくとも6ヶ月以上は授業に出席し、授業中に生徒に教えることを実際に練習し、アレクサンダー・テクニック教師に「生徒に教える」為のコーチングを受けつつ、アレクサンダー・テクニック教師が生徒をどのように教えているのかを、観察して学ぶことが必要です。

ディレクターに教師実技試験(アセスメント)受験の申請が受理されるかどうかは、ディレクターがあなたの教師としての資質を認めるかどうかによります。

この第2段階は実力主義です。

これまでBodyChanceで学びアレクサンダー・テクニック教師資格を取得した者のなかで、第2段階は、最長では6年かかった方がいらっしゃいます。ひとによって差がでるのは、2段階では他者とのコミュニケーション能力も試されるからです。より、多く授業に出席し、数多く教える経験を積み、たくさんディレクターからコーチングを受け観察した方が、より早く第2段階を完了しやすいと言えます。

ステージⅢ (第3段階)

先述の第2段階を修了した時点で、あなたは「見習い教師」としてみなされ、アレクサンダー・テクニーク教師としてのレッスン活動をスタートすることになります。

第3段階は見習い期間・実習期間です。その修了には平均的に6ヶ月-12ヶ月の期間が必要になります。

修了要件は以下の通りです。

その1:

独力で、あなた自身のワークショップを企画し、規定の最低開講人数以上の受講生を集め、ワークショップを実施し(有料)、その実施レポートを作成して提出する。また、参加者の受講レポートも提出する。

その2:

独力であなた自身の個人レッスンを受講する受講者を5人集め、計50回の1to1レッスンをを行う。レッスンレポートを作成し、受講者からの受講レポートと共に、BodyChanceに提出し、ディレクターとの面接をそのつど行う。

その3:

アレクサンダー・テクニーク・コース1年分の学費を納め終えること(一括・分割ともに可能)。

その4:

ブックコースを履修し、規定の4単位を取得していること。

上記のすべてが確認され、ディレクターと最終面談が済んだところで、あなたは正式にアレクサンダー・テクニーク教師として認められることになります。

申し込み・お問い合わせ先

問い合わせ、入学のご希望は、下記メールアドレスまでご連絡ください。

メール : basil@bodychance.jp

BodyChance オフィス

〒153-0064 東京都目黒区下目黒 2-21-28

セントヒルズ目黒 1000

フリーダイヤル : 0120-844-882

FAX : 03-5436-5045

メール : office@BodyChance.jp

(火曜—金曜 1200-20:00 土曜、日曜 1100 - 18:00)



BODY CHANCE

URL : www.BodyChance.jp