

自分の身体や身体がどう動くのか、
身近なものを使ったりいろんな動きを行いながら探ってみます。
日常では気づかない身体の特徴や動きの特性などに出会ったり、
自分の中にある知らない感情に気づいたり、自分以外の人との出会いから
新しい自分を発見することになるかもしれません。
自分の身体に向き合って、身体の動きを知ってみませんか？
ご参加、お待ちしております。

日程

2022年

1月22日(土) / 23日(日)

29日(土) / 30日(日)

2月12日(土) / 13日(日)

どの日も 13:00 ~ 15:00

※全6回

※1回のみ参加も可能です

講師

小倉卓浩 (ダンスクリーム主宰)

会場

ダンスクリーム

※参加者層によってはダンスクリーム以外の場所になる可能性があります

対象

興味がある方ならどなたでも

定員

各回 7 ~ 8名

参加費

無料

要事前申込

その他

タオルや水分をご持参の上、
動きやすい服装でご参加ください。

詳細は裏面へ

ワークショップ
「自分の身体と身体の動きを知ろう」
からだ からだ うご



ワークショップ詳細

①1/22 (土) 力の通り道を感じる

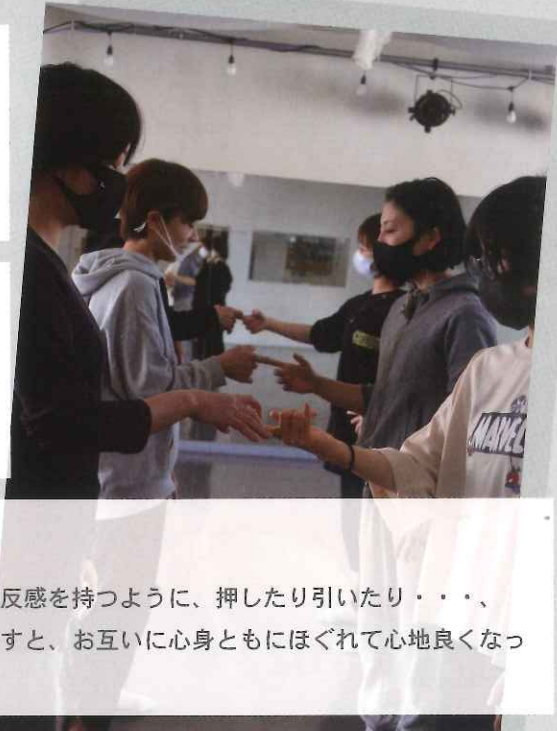
動きの多くは螺旋を描いています。コインやカード、CD等身近にあるツールを使って、途切れのない螺旋の動きを感じ、よりしなやかで力強い動きを身につけていきます。

②1/23 (日) 言葉や感情と身体の関係

母音、単語、気持ち・・・、これらは身体にとっても大きな影響を与えています。どれだけの影響を与えているか、ワークを通して感じてみます。

③1/29 (土) 一方通行にならない

例えば感情でも一方的に押し付けたり注意したりすると相手は反感を持つように、押したり引いたり・・・、動きでも同じことが起きます。そのことを意識して相手を動かすと、お互いに心身ともにほぐれて心地良くなっていきます。それをワークで体感します。



④1/30 (日) 五感を使う

聴く、見る、嗅ぐ、味わう、触れる。五感は身体の動きとともに密接です。これらの感覚と動きとの関係を感じてみます。

⑤2/12 (土) 重さを感じる

身体の安定や力は重力と密接に関係しています。床に対してどういうふうに踏んでいるか、どうやってそれを使って力を伝えるかを学びます。

⑥2/13 (日) 相手と繋がる

相手とコミュニケーションを取る時は、相手をしっかり感じる事が大切です。同調することで、相手と気持ち良い関係性を作ってみましょう。

講師プロフィール



小倉 卓浩
(ダンスクリーム主宰)

26歳より Toronto にて、JAZZ ダンスを始める。Stelio Calagias, Denise Killon に師事。その後、東出融氏より、身体と動き、感情他、様々なものとの関わりを学んだことが、踊りに対する考えを変える。
現在、高知にてダンススタジオ「ダンスクリーム」及び、関東を拠点にするよさこいチーム「AZUKI」において、動きに内包されたものを紐解きながら、身体に向かい合い、年齢を重ねても向上し続けられるものを追いかけています。

会場地図

ダンスクリーム

〒781-5106 高知市介良乙 823-1

※参加者層によってはダンスクリーム以外の場所になる可能性があります



お問い合わせ・申し込み先 藁工ミュージアム

〒780-0074 高知市南金田 28 アートゾーン藁工倉庫

TEL/FAX 088-87-6800 (10:00-18:00 / 火曜休館)

E-mail info@warakoh.com

FAX・メールでの申込方法

件名を「身体ワークショップ申込」とし、本文に下記①～⑪をご記入の上、ご連絡ください。

返信をもちまして参加受付完了とさせていただきます。「info@warakoh.com」からのメールを受信できるよう設定してください。なお、返信まで数日かかる場合がございます。予めご了承ください。

- ①参加希望日 ※複数ある場合はすべての参加希望日をご記入ください
- ②参加者氏名 (ふりがな)
- ③性別
- ④年齢
- ⑤電話番号
- ⑥メールアドレス
- ⑦保護者氏名 ※参加者が未成年の場合のみ記入
- ⑧車いす利用の有無
- ⑨盲導犬同伴の有無
- ⑩手話通訳希望の有無
- ⑪その他配慮が必要なことなど

お申し込みはこちらから

