

# 第七劇場ワークショップ 「からだをきれいに ワークショップ」

国内のみならず海外でも公演活動する  
東京の劇団「第七劇場」による  
初心者大歓迎、基礎トレーニングの  
ワークショップです。  
気軽にご参加ください！！



☆からだのコア（中心）と向き合ってみよう  
☆呼吸や筋肉を感性に生かした「身体言語」を体験してみよう

「なぜか背中が丸まって見える」「肩がカタイ」「ヒールのある靴をはくと、ひざが曲がって自然に歩けない」  
・・・そんな体験はありませんか？

それらは実は「からだのコア（中心）・インナーマッスル」と深く関わりがあります。

最近はダンスなどでトレーニングする方法もありますが、コアもインナーマッスルも目には見えない、  
自分のからだの内面にあるものですから、いきなりダンスはちょっとムズカシイ、という人もいるかもしれません。  
だいじょうぶです。意識して知るだけでも、からははずいぶん変わります。

簡単なストレッチとちょっとした感性のトレーニングで、「からだをきれいに」を体験してみませんか？

2012年

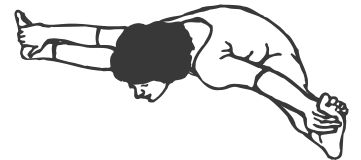
日時  
会場

6月 30日(土) ① 18:30 ~ 21:00 (2.5 時間)

7月 1日(日) ② 10:00 ~ 12:30 ③ 13:30 ~ 16:00 (2.5 時間 × 2)

会場：東区民文化センター 2F ギャラリー (広島市東区東蟹屋町 10-31)

- 講師：なるみこうへい 鳴海康平 (第七劇場 演出家)
- 対象：年齢、演劇経験等は問いません。
- 受講料：1,000 円 / 1 回 (3 回通しで受けられる方は 500 円割引)
- 内容：日常の自分のからだのメンテナンスにも、役者としての体力づくりにも役立つ、ニュートラルなプログラムです。  
自分の内面と向き合うことで、感性を刺激し、少しずつからだの変化を意識できるようになります。



- 申込み・お問合せ (電話・E-MAIL・HP でお申込みください)

舞台芸術制作室 無色透明 TEL：090-7892-8925 E-MAIL：a.p.musyokutoumei@gmail.com

東区民文化センター TEL：082-264-5551 (月曜休館・祝日の場合は開館) HP：[東区民文化センター](#) で検索

## WSプログラム

- ワークショップ① **気持ちとからだをやわらげる**  
二人一組のストレッチ法などで体をやわらかくしましょう。ポイントは、上手にこなすより積極的に失敗を楽しむこと。
- ワークショップ② **気持ちとからだを刺激する**  
体を使ったシアターゲームなどを行います。様々なことを同時に行うことで、神経を刺激します。  
あらかじめ答えを用意してのぞむのではなく、その場で瞬間に思いついたことを楽しんでみましょう。
- ワークショップ③ **気持ちとからだを強くする**  
俳優に欠かせない要素、集中力と想像力の強化を意識したメニューを中心に、体づくりのヒントを学びましょう。  
お家で自分でできるストレッチメニューもあります。

