

日本の民族芸能の動きを使って 「歩く、跳ぶ、しゃがむ、振り向く、 腕を上げる、立ち続ける」を楽にする

「日本の民族芸能の動き」という一般的にはあまり馴染みのないかもしれない分野を体験してみることで、自分自身の何気ない日常の所作、舞台上での所作をひとつひとつ俯瞰して見直し、無駄な動き、無理な動きを、自分の感性で発見して舞台の仕事の中での身体の故障を防いでいく。また、楽にしていく。

芝居の役者、ミュージカル俳優、楽器演奏者などあらゆる舞台演技者の身体の使い方を楽にして、故障を少なくしていく。持続可能な役者人生を創る。高齢になっても、身体に故障があっても役者として舞台に立ち続けることを可能にする。

北から南まで長く延びた日本列島に伝わる民族芸能は、大地を耕し農作物を作る農民、船を漕ぎ網を曳き、魚を獲る漁師、自然の神々に祈りを捧げ弓を引き獲物を狙う狩人(例えばアイヌ民族)の所作を舞踊化、リズム化したものである。そこには「歳を重ねたとしても楽に長時間動き続けるための祖先の知恵」が詰まっている。歩く、跳ぶ、しゃがむ、振り向く、腕を上げる、立ち続けるといった舞台人の日常の所作もひょっとしたら祖先の身体の動きからヒントをもらうことで楽になるのかもしれない。

そこで、本講座では

- ① ナンパの動き(民族芸能に共通する着物が着崩れない動き)をヒントに「歩くこと、走ること」を見直す。
 - ② 「荒馬踊り」という芸能をヒントに肩胛骨を使って楽に高く跳ぶ。
 - ③ 「アイヌ舞踊」の所作や心をヒントに「しゃがむ」行為を楽にする。
 - ④ 「神楽」の所作をヒントに「振り向く、首をねじる」行為を楽にする。
 - ⑤ 「和太鼓」の叩き方をヒントに腕を上げる所作を楽にする。
 - ⑥ 「沖縄のエイサー」のステップをヒントに長時間立ち続けることを楽にする。
- ・・・などのことを目指していく。

【参加申し込み・問い合わせ】

民族歌舞団 荒馬座 東京都板橋区清水町81-4
TEL. 03-3962-5942 FAX. 03-3962-5021
E-Mail arauma@araumaza.co.jp

【お申し込み】 FAX: 03-3962-5021

フリガナ				所属団体			
氏名				電話			
住所	〒	-		FAX			
E-mail				専門職		経験年数	年
お申込回に○をつけてください	① 7月11日(日)	② 7月23日(金・休)	③ 7月25日(日)	④ 9月5日(日)			



講師 宮河伸行

民族歌舞団荒馬座の舞台演技者兼振付・演出担当。北海道から沖縄までの日本の民族芸能(和太鼓や踊り)を演じる。幼児から大人までを対象にした民族芸能、和太鼓のワークショップの講師。座歴28年。

開催日

7月11日(日) 7月23日(金・休)
7月25日(日) 9月5日(日)

回数 4回 定員 各回10名 参加料 無料

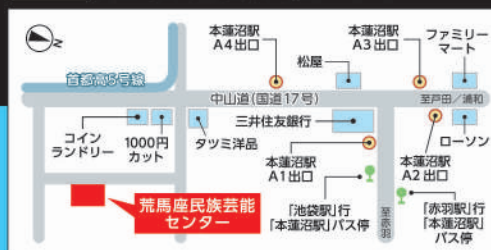
時間 10:00 ~ 16:00

対象 舞台に関わる全ての人たち
(役者、音響スタッフ、照明スタッフ、営業、舞台裏方、受付係、会場案内係)。経験年齢は問わず。

申込み締切日 定員となるまで

- ・単発参加可能
- ・会場は、清掃消毒の徹底、換気の徹底の上で、少人数で密集密接を回避しておこないます。入館時に体温測定をおこないます。平熱より1℃以上高い方は受講できないことがあります。発熱・咳など、体調のすぐれない方は受講を避けて下さい。

会場 荒馬座民族芸能センター



東京都板橋区清水町81-4
※都営地下鉄三田線「本郷沼」駅A4出口徒歩4分