

## BodyChance ボディーシンキング 1日ワークショップ 概要

1 時間目 その日に学ぶ事の紹介

2 時間目 軸骨格

3 時間目 呼吸と音（主に軸。あごと舌骨も含む）

休憩

4 時間目 腕

5 時間目 足

6 時間目 実生活の中でこの情報をどのように使うかを理解する

それぞれのセクションは以下を含みます：

活動的な導入のアクティビティー

重要な情報の紹介

重要な情報を動きの中で学ぶ為のタスク／ゲーム／アクティビティー

小さなグループに分かれて、さまざまな動きの中でその情報がどのように含まれているか分析する

まとめのアクティビティー

それぞれで提案されるアクティビティーがどのような要素を含んでいるかは後ほど説明します

\*\*\*\*\*

### 1 時間目

到着してすぐにするアクティビティー（紹介する為の活動的なアクティビティー）

到着してすぐに始められる事を、何かを準備しておきたいと思います。そのアクティビティーは話題に関連したものになりますが、特に最初のセッションでは、参加し損なってもさほど問題にならないようなものの方がいいでしょう。以下にいくつかの例を挙げます。

名札を作る（その 1）参加者の方々に、紙を骨の形にちぎってもらって、名札を作りましょう。表に名前を書き、裏にワークショップに来た理由を書いてもらいます。（理由：骨はワークショップの内容と関係がありますし、骨をちぎる事は珍しくて楽しいアクティビティーです。ちぎる事で、完璧な物を作る事は不可能に近く、完璧を目指さなくてもいいという学習の環境を作り出す役に立ちます。参加理由を書く事によって、参加者は彼ら自身の学びたいという目的に対するコミットメントを、新たにすることができます。）

名札を作る（その 2）その 1 と似ていますが、名札は前もって作っておきます。準備する骨は軸、腕、足、あご等を用意することができます。必要に応じて、たとえば 3 人一組にする場合、各グループにそれぞれの骨から一人ずつ集まってもらうこともできます（例：軸、腕、足で一

組) そうすることで、素早く3人一組の小さなグループに分かれることができます。このシナリオではあごは、唯一の付属枝として先生用の名札として取っておきます。その1と同じように裏に参加の理由を書いてもらいます。(解説: 名札を作る(その1)と同じ。この場合、先生が準備する為に時間がかかりますが、名札を作る時間が短くすみます。また一日の中で素早く小さなグループに分かれることができます。グループによっては簡単すぎる/珍しくないアクティビティーになるでしょう、なぜならば彼らの紙をちぎるスキルを試す機会を失ってしまうからです。)

到着してすぐにするアクティビティーは、気楽にお話をする時間を作り、すぐにグループが一緒にワークし始めることができます。

## 1 時間目

### 始めの挨拶

(重要な情報のプレゼンテーション)

参加者のあなたに対する信頼や、ワークショップで学びたいという彼らの望みに対して自信が持っているように、自分自身の背景や今までどのようなトレーニングを受けてきたか、それからどのようなことに興味を持っているかについて話しましょう。打ち解けた感じではなくてもいいとおもいます。物語という形で伝えるのも素敵でしょう。たとえば、私のティーチングの中から例を見つけるとすると:

何年も前に、ある女性がアレクサンダーの週末ワークショップにやってきました。彼女は何年もの間、膝に痛みを抱え、椅子から立つ時や階段を上るのが大変だったからです。レッスンを受けてみると、彼女にとって知る必要がある情報は、単純に足を伸ばす為に必要な構造についての情報だけでした。関節について話をして、構造的に頭を中心が足首の上にある時に足を伸ばすと一番うまくいくという話をするや否や、痛みが消えました。もちろん彼女にアレクサンダー・テクニクも教えました、それは他のアクティビティーの為でした。骨格がどのように作られているかの情報が痛みを即座に取り除いたのです。

この物語の中で、何年も教えてきた事を伝え、そして成功した体験談についてはなします。それだけで十分だと思いますが、グループによっては、自分の経歴について詳しくはなした方がいいかもしれません。

### コース全体についての $\pi$ 介

(重要な情報のプレゼンテーション)

以下は一日を紹介する為の例です:

このコースは「体の取り扱い説明書」になるように作られました。今日一日は、主に骨格に焦点を当てますが、そのなかでいくつかの筋肉についても述べるでしょう。自分の体験からいうと、まず骨について最初に知る事が大事で、そうすることで筋肉の動きがより納得しやすくなります。一日の中で、主に、骨や関節について学んでいきたいと思えます。骨や関節について

学ぶ唯一の例外は、三時間目に呼吸と声を学ぶ時です。このコースは概要的な物であり、全てを網羅する事を目的とした物ではありません。実用的な内容になるとおもいますが、それと同時に楽しい授業にしたいと思っています。このコースは、人々が体の構造について学ぶと動きの質が改善されるということについて気づいた何人かのアレクサンダー・テクニクの教師によってつくられました。このコースはアレクサンダー・テクニクについての授業ではありませんが、アレクサンダー・テクニクの中から、役に立つ情報をいくつかご紹介したいと思っています。

#### 一日のアウトライン

##### (重要な情報のプレゼンテーション)

ホワイトボード／黒板／フリップチャートなどに書きこみながらアウトラインを説明するか、印刷物を配布しながら説明しましょう。

(解説：人によってはこうする事でこのプロセスを信頼する役に立つでしょう。もし授業の校正についてすでに考慮してある事がわかれば、情報が全て伝えられるかどうか心配しないで済みます。)

#### アウトラインの例

1 時間目	概要と用語
2 時間目	軸骨格
3 時間目	呼吸と音

#### お昼休み

4 時間目	腕
5 時間目	足
6 時間目	骨格を使う

#### 骸骨の絵を描く

(重要な情報を応用し、グループ全体がまとまる役に立ちます。重要な情報の量が多いので、このセクションでは小さいグループのアクティビティーを含みませんでした。)

参加者全員に骨格を前から見た絵を描いてもらってください。(人によっては早く書き終わる場合があるので、その場合は横から見た図や、後ろから見た図も書いてもらってください。)絵を描き終わったら、(理想的には等身大の)全身骨格の模型か、写真を見せてください。それぞれの人に、作成した骸骨の絵と比較してもらってください。それから、一般的なマッピングの誤解について説明していきましょう。この話の中で、軸骨格、付属枝やその他の紹介したい一般的な用語を紹介しましょう。個人的には軸骨格と付属枝の話しかしませんが、講師によってはそれ以外の話をしたい場合もあるでしょう。

#### その他の用語—

軸  
付属  
基節

## 末節 解剖学的平面

### 2 時間目－軸骨格

脊椎を使って前にロールする

(紹介する為の活動的なアクティビティー)

つま先に触れるというアクティビティーをみんなでやりましょう。頭を前に傾け、脊椎全体を通して骨盤までロールし、最終的に股関節を曲げ、軸骨格全体を使ってロールします。

重要な情報のプレゼンテーション

軸を頭／脊椎／骨盤として定義します（骨盤の、軸骨格と足としての、二重の役割について話す）

重要なポイント:

頭

脊椎

骨盤

環椎後頭関節

脊椎と椎間板

(上から下にかけての大きさの変化に注目)

脊椎の湾曲

脊髄（後ろから出てくる）

体の中での骨盤の角度

これらの話をする際に、写真もしくは立体のモデルを使って、何がどこにつながっているかをはっきりさせる。可動域について話す際、話題になっている部分を実際に動かしてみせる。

その他のアクティビティーの例:

脊椎パズル（大きな骸骨の図を切り抜く事で脊椎のパズルを作り、それを何部かコピーする。生徒の役割はそれを完成させる事こうする事で脊椎の湾曲、段階的な大きさの変化や、それぞれの相互関連性についておさらいする機会になります。3人一組で取り組めるようにに十分な数の脊椎が準備することをお勧めします。)

モールを使って小さな軸骨格を作る。（これをやる場合、一日を通して続けるテーマにする事で一日の最後に、骨格のモデルを完成させることができます。)

小さなグループでやるプロジェクト

それぞれの小さなグループに主な動きを頭／脊椎／骨盤を使って行う日常の動きを選んでもらいます。それぞれのグループに動きをやってもらい、その動きの中で起きている事を言葉で説明してもらいます。もし時間に余裕がある場合、他のグループの人たちと動きの説明についてシェアをしてもらうこともできますが、必ずしも必須ではありません。（解説：生徒さんに日常で行う活動を選んでもらうことで、与えた情報について生徒さん自身が持っている質問に、答えている可能性が高いからです。)

このセクションを終えるにあたり、アレクサンダー・テクニークについて手短かに紹介する事  
(まとめのアクティビティー)

ここで、人の脊椎を使ってアレクサンダー・テクニークについて簡単に説明する事をお勧めします。(数の正確さは気にせずに、それぞれの人が脊椎骨になり、床の上に横たわる強大な人間の脊椎骨になる。ここで重要になるのは脊椎の曲線を再現する事です。先生として、私が頭になり、頭が体を押し下げたり押し下げなかった時にどのようなことが起きるか実演することができます。)

### 3時間目 呼吸と音

呼吸に気づく

(紹介する為の活動的なアクティビティー)

時間をとって、参加者に意識的な呼吸の動きを観察してもらう。(呼吸は自動的に、意識的に行えることを伝える)呼吸の動きを言葉で解説してもらう。

および／または

数えるゲーム

(紹介する為の活動的なアクティビティー)

一回の息でなるべくたくさんの数を数えてもらう。もしくは50音を言ってもらう。チームに分かれて一息でどれくらい言えるか競い合ってもいいでしょう。

重要な情報のプレゼンテーション

- 1.呼吸の動きは軸骨格において起こる。
- 2.軸骨格の中で肋骨、肺、横隔膜がどこにあるかを明確にする。

呼吸の動きを説明する。

重要な点—

横隔膜は吸気の際に下に動き、呼気の際に上へ動く。

横隔膜が動くとともに、肋骨は脊椎から動く。

横から見た軸骨格の角度に注目。特に骨盤／骨盤底と呼吸の動きの関連性について。

呼吸の際に脊椎が動く事にも注目する。(肋骨がつながっている為。呼吸は常に声帯を通っている。考える事で声帯に変化が生まれ、音となる振動を生み出す。)

上記のそれぞれに関して、アクティビティーの中で例として使う音を決める事を勧めます。シャボン玉を吹くのも楽しいでしょう。「ハッ!」という音でもいいです。

時間が余ったときのためのその他のアクティビティー:

(これらは個人でやるアクティビティーですが、十分相手とかかわり合うので、この時間の小さいグループのアクティビティーのかわりになります。)

ペットボトルを使った横隔膜のモデル

ペットボトルを上下、半分に切ります。上半分を使っての飲み口にペットボトルの中に垂れるように風船を張り、大きい方の切り口が平に塞がれるようにもう一つの風船をはめて輪ゴムで止める。

肺から空気を抜く事でどれくらい簡単に息が吸えるかを実演する。（参加者に可能な限り長く息を吐くようにお願いします。息を吐いた後で、息を吸う前に、口をとじ、指で鼻をつまんで鼻の穴を封じる。口を開けずに鼻から指を離してもらおう。空気は勢いよく流れ込んでくる。）

グループで声を出す

グループで何らかの音を出すアクティビティーをする事でこのセクションを終わらせると愉しいでしょう。現在思案中なのは骨格／解剖学を使った愉快的詩を使って何かをする事です。以下にいくつかの例を挙げます

お昼休み

4時間目 腕

活動的な導入

お昼ご飯から帰って来たばかりでみんな眠くなりがちなので、腕を使った活発なアクティビティーで始める事を勧めます。例：

一ボールを投げたり取ったりして、グループでジャグリングをする。

最低3個のボールもしくはお手玉を用意して、みんなに立ち上がって大きな輪をつくってもらいます。まず、最初にボールを投げる人を決めて、全員に回るようにボールを投げながら参加者に飛行経路を決めてもらいます。全員一度はボールを受け取って後、ボールが一番最初の人に戻ります。一周した後は最初の時に投げた人と同じ人に投げながらパターンを繰り返してもらいます。そしてパターンが完成し後は、自分が誰に投げればいいかを覚えるだけでいい事を説明します。今度は同時にいくつかのボールを投げ続けられるかを試します。一番最初にボールを投げた人の横に立ち、だんだんとボールを追加して行ってください。

-何でもいいのでボールを使ったゲーム

-何でもいいので腕を主に使い、活動的なゲームもしくは動き

提案としては、軸骨格のコーディネーションが四肢にどう影響を与えるかを明らかにする為に、このアクティビティーを使う。たとえば、アクティビティーをする際に、頭と脊椎の関係性で軽く固めることで、軸骨格の不必要な努力が四肢の動きの邪魔になる事を観察することができる。

ここで扱う重要な話題

腕は胸鎖関節から始まり鎖骨、肩甲骨、上腕骨、尺骨、橈骨、手根骨、中手骨を含む。

胸鎖関節

肩甲骨／鎖骨関節

これらの関節は、腕が動き始めた時点で動きが起こる事に注目。カパンディは15度からと定義している。

上腕には骨は一つ、上腕骨

下腕には骨が二つ、尺骨と橈骨

肘関節では屈曲と進展が起こる

腕のねじれは、肩関節と下腕の両方で起きることができる。

手根骨—尺骨と橈骨の下から始まり、我々の関節可動域が広いのはそれらの骨がたくさんあるおかげだという事に注目。

中手骨—指がどこで手のひらとつながり、親指がどこで手とつながるかに注目。

基節の関節を安定させた際に関節可動域(ROM)が変化する事に注意

これらの話をする際に、写真もしくは立体のモデルを使って、何がどこにつながっているかをはっきりさせる。可動域について話す際、話題になっている部分を実際に動かしてみせる。

モノを拾う

(全員でやるアクティビティー)

午後の一番最初のゲーム(グループでのジャグリングもしくはボールを使ったゲーム)です。すでにグループ全員に腕をたくさん使ってもらったので、腕の重要性を強調するアクティビティーをする事をお勧めします。何か拾える物を用意して、床においておいてください。参加者の方々に腕に注意を払いながら拾うようお願いしましょう。一度拾ったら、床に落としてもらってください。そして今度は腕を使わずに拾ってもらってください。日常生活の中での腕の重要性を明らかにする為に、これを何度か繰り返してみるといいと思います。

日常の腕の動きのプロジェクト

(小さいグループでのプロジェクト)

それぞれのグループに日常の動きの中から、主に腕を使う動きを選んでもらう。それぞれにその動きを実演してもらい、その動きの中で起きている事を言葉で説明してもらう。もし時間が余った場合、グループ同士でシェアすることもできるが、必ずしもそうする必要はない。(解説:生徒自身がアクティビティーを選ぶ事で、学んだ情報について生徒自身が疑問に思っていることに関する事を直接扱う可能性が高い。)

腕の動きをつかった挑戦

(まとめのアクティビティー)

全体で大きな輪になってください。一人の人が腕を使った動きを作ります。全員でその動きをまねます。次に2人目の人が最初の腕の動きを繰り返して、それにつづく動きを加えます。全員で1番目と2番目の動きをします。その輪の中にいる参加者の数だけ繰り返してください。ここで挑戦する事は、同じ腕の動きを2度繰り返さないという事です。もし人数が多い場合は、10人~15人からなるいくつかの輪に分かれるといいと思います。ゲームの最中に、講師および参加者の両方またはいずれか一方が、使っている骨の名前を言うといいでしょう。

5時間目 足

## 活動的な導入

ここでは歩く事が関わるゲームがいいでしょう、なぜなら歩く事が多くの人にとっての主な足を使う活動になるからです。米国で赤信号／緑信号、オーストラリアでおばあちゃんの足取り、日本ではダルマさんがころんだと呼ばれるゲームがいいでしょう。

鬼役の一人のが、鬼から距離を置いて一列に立っている残りの人たちに背を向けて立ちます。鬼が背を向けている間に、残りの人たちが歩いて／走って、鬼の背に触れようとします。鬼はいつでも振り向けます。振り向いた時に、誰かが動いているのが見えたら、その人はスタート地点に戻ります。もし誰かが鬼に触れたら、その人の勝ちになります。もし一度以上ゲームをやる場合は、その人が次の鬼になります。

これ以外でも、主に歩く事が関わるゲームだったら何でもいいでしょう。

## ここで扱う大事な話題

骨盤、大腿骨、膝蓋骨、頸骨、腓骨、足根骨、中足骨。

股関節、膝関節、足首関節、さまざまな足の関節

腕との比較（類似している事、さらに腕は強さよりも柔軟性を重視し、足は柔軟性よりは強さを重視する）

腕と同じように、基節の関節を安定させた際に関節可動域（ROM）に変化が起こる。

中心のバランスとの関係性—環椎後頭関節から肩関節の中央を通して脊椎をぬけて、股関節から膝を通して、足首までの関係性。

。

それから、足を使った簡単な動き（例：足首をまわす）をつかって、軸骨格の協調作用が四肢の動きにどのように影響を与えるかを、おさらいする事をお勧めします。まず頭／脊椎を固めずにやってみて、そのあとに頭／脊椎を固めて、再び緩めてやってみる。

これらの話をする際に、写真もしくは立体のモデルを使って、何がどこにつながっているかをはっきりさせる。可動域について話す際、話題になっている部分を実際に動かしてみせる。

## バランス

（全員でやるアクティビティー）

足の働きの意外な実験として、片足で立った時に足がどのように働くかを観察するといいいでしょう。ただ単純に、片足立ちをして腕を動かしてみてもいいし、ヨガ、武道、ダンス等からの動きでもいいでしょう。ゲームの例として、二人一組になり、お互いを向いて片足立ちをします。そして自分自身のバランスを保ちながら（まず最初はやさしく）相手のバランスを崩そうとします。

## 宇宙人の歩きゲーム

（小さなグループのアクティビティー）

それぞれのグループに、足の関節を積極的に使ったおかしい歩き方を考えてもらってください。そして、それぞれのグループの代表者に、他のグループに新しい歩き方を教えてもらってください。



## 技術のいる足の動き

(まとめのアクティビティー)

講師が既に知っている技術を必要とする足を使った動きを参加者に教えましょう。(ダンス、武術、ヨガ、等々) 足に関する新たに得た解剖学的な知識を使いながら、やり方を説明しましょう。

6 時間目 実生活の中でこの情報をどのように使うかを理解する

## 再び骨格の絵を描く

(活動的な導入及び、重要な情報のおさらい)

今回描いた絵を、一時間目に書いた絵と比べてもらってください。そして新しい絵を骸骨のモデルと比較してもらってください。その際にどんな絵を描いても大丈夫で、ただ単にこの絵は一日のおさらいして、自分がまだどこに疑問をもっているかを簡単に知る為のもの物であるという事を伝えてあげましょう。

## I

### 日常の活動の分析

(小さいグループでやっても全体でやってもいいアクティビティー)

全員にとって役に立つであろうと思われる日常の活動を一つ選ぶ(パソコン、野菜を刻む、歩く、ベリーダンス、等々)。その動きの中でどのように骨格が動いているかグループ全体で分析してもいいですし、小さなグループに分かれてもいいです。小さなグループに分かれた方がいいと思った場合、それぞれのグループに別の動きを分析してもらってもいいでしょう。小さなグループに分かれた場合は、最後に全員でシェアするといいでしょう。

### 新しいアクティビティーを学ぶ

(全員でやるまとめのアクティビティー)

講師が参加者全員でやるアクティビティーを選びます。もし講師がダンサーだった場合、ダンスからの動きを選びます。もし歌い手さんだったら短い曲を教えるといいでしょう。ここでの目的は、参加者のほとんどが知らないアクティビティーをすることいいでしょう。講師が明確な骨格についての情報を使ってこの新しいスキルを教えます。新しい情報を使う事で、違った風に学ぶことができるという事を伝えましょう。

### 遊び心のあるまとめ

(追加のまとめのアクティビティー)

新しいアクティビティーを学んだ後で、一日の最後にふさわしい遊び心のある雰囲気終わるといいと思います。

かわりに、一日の中でやったまとめのアクティビティーの、簡単なおさらいをする事が出来るでしょう。

もし骨についての(セサミストリートからの)詩の朗読をやった場合、生徒さんに詩をもう一度読んでもらいながら、詩の中に出てくる体の部位を指してもらってもいいでしょう。

モールを作って小さな骨格を作っていた場合、それを完成させてもいいでしょう。

どんなまとめ方をしたとしても、この情報は、使い続けたり遊び続けられるものであるという、メッセージを伝えることができます。その情報を使って、実験をすれば実験するほどいいと思います。実験をする事で学びが増すでしょう。