

# BCM 第2段階から第3段階に入るまでの学習プロセス

Ver.26 2020/2/21

この資料は、アレクサンダー教師養成トレーニングの第2段階にいるみなさんが、学習する上でどのように取り組み、学習内容のどこに焦点をあてていくかと、第3段階への評価のプロセスについて説明するものです。

この資料は2020年2月に改訂された第26版です。第2段階となった時点で、新しい改訂版があるかをご確認ください。

## 1. トレーニング第2段階の学習の内容

第2段階のトレーニングでは、教師としてアレクサンダー氏の発見を教えること、またそのために自分自身にその発見を使い続けることに、焦点が向けられます。ティーチングを探求する一連のプロセス（後述）を行うこと、それと同時にアクティビティーワークとしてクラスでティーチングを行うことが、トレーニーに求められます。

## 2. トレーニング第2段階の履修と修了

第2段階の生徒は2つ以上のコースに在籍する必要があり、教えることを扱うティーチングメソッドコースを履修することが勧められます。

(TMを履修した場合、都合によりどうしても1学期の合宿に出席できない場合は、第2段階のトレーニーは、授業出席6回分に振替ができます。)

個人のやむをえない状況に応じて1コースのみの履修も認められますが、第2段階のティーチングのトレーニングの内容から考えると、それはとても効率が悪く、望ましくないことを理解してください。

第2段階のトレーニングは出席時間ではなく、教える能力に基づくものになります。トレーニーは学校が求めるティーチングのレベルに達するまで好きなだけ時間をかけて学ぶことができます。終わりに添付した「ATI 教師能力評価基準」を良く読んでください。

トレーニーが第2段階を終了し第3段階へ上がるためには、

- 1) 課題の提出
- 2) ジェレミー1回、トレーニングディレクターまたは参与ディレクター2人。  
合計3人によるアセスメントの合格が必要になります。

### 3. 第2段階から第3段階へ入るためのプロセス

第3段階への準備となる第2段階トレーニーの学習について、ステップを示します。このプロセスは第2段階のトレーニングに入るとすぐに始まります。

#### ステップ1 プランを作る

第1段階を修了して第2段階に入ったらすぐに、第2段階の過ごし方のプランを自分で作ってください。（提出の必要はありません）

以下のステップを進んで行くにあたり、自分のプロセスを自ら作る責任を、積極的に持つこととなります。

もちろん、あなたが教師としての自律性を育てていくにあたり、ジェレミーとディレクター陣は求めに応じて、随時あなたがサポートを必要とする内容についてアドバイスします。

#### ステップ2 自分から進んで教える

クラスのアクティビティーワークの時間に、教えるアクティビティを自ら進んで行います。意識的・建設的に自分自身の使い方を意図しながら、生徒さんが選んだアクティビティに対して、アレクサンダー氏の発見を使うプロセスを教えることができるようになるまで、何度もクラスで教えることについてワークし、探求することが必要です。

#### ステップ3 3つの課題に取り組む

次の項で説明する3つの課題に取り掛かります。他のトレーニーと一緒にやることもできますが、その場合でもひとりひとりが自分の課題を提出します。

個人レッスンの課題については、自分自身の経験、このワークを学び始めた当初に、よかったと感じたプロセスなどを思いだしてみてください。他の先生たちはどんなふうに行っているかなども、遠慮なく尋ねてください。

ステップ4のアセスメントを受ける前に、  
「第2段階の課題提出」とメール表題に明記して、3つの課題を  
BCプロ事務局あてメールに添付して提出してください。  
(pro@bodychance.jp)

## ステップ4 3回のアセスメントを受ける

3回のアセスメントに際して、次のことに注意してください。

- \* 1回目のアセスメントは専任ディレクターからのみ受けられます。
- \* 2回目か3回目に参与ディレクターのアセスメントが受けられます。
- \* 3回のうち1回はジェレミーのアセスメントを受けてください。
- \* アセスメントでは、一般の生徒さんにレッスンをを行います。  
レッスンの生徒として、アレクサンダー・テクニークを習った経験のない初心者の方を連れて来てください。2回目以降の生徒さんも同様に初心者の方で、3回とも違う生徒さんを連れてきてください。
- \* 30分のアセスメントの時間のうち 15 分から20 分程度のレッスンを行っていただきます。その後、レッスンの自己評価やディレクターの質問に答える時間があります。  
(質問項目については、後述のキャシー・マデン先生の内容を参考にしてください。)

### 【ボディチャンス・専任ディレクター】

ジェレミー・チャンス、真田由香、安納献、芹沢紀美子、石田康裕

### 【ボディチャンス・参与ディレクター（海外教師）】

キャシー・マデン、トミー・トンプソン、サラ・バーカー、  
グレッグ・ホールダウェイ、ルシア・ウォーカー

## ▼アセスメントを受ける手順▼

アセスメントの申込みはすべてBCプロ事務局 [pro@bodychance.jp](mailto:pro@bodychance.jp) へお申し込みください。

① BCプロ事務局にどの教師のアセスメントを受けたいか連絡してください。

この時点で、あなたがアクティビティーワークの時間にどのくらいティーチングについて探求してきたか、またその過程でどのくらいの水準にまで至ったかで、ディレクターがこの申し出を受け入れるかどうかが決まります、

\*第一アセスメントは必ず専任ディレクターから受けて下さい。

② 第1アセスメントに合格したら、第2アセスメントを専任ディレクターもしくは参与ディレクター（海外教師）から受けます。

参与ディレクターのアセスメントは受付に個人レッスンを予約し、アセスメント受講する旨をBCプロ事務局へご連絡ください。

③ 第2アセスメントに合格したら、第3アセスメントを受けます。

第3アセスメントも、専任ディレクターまたは参与ディレクターから受けます。

\*第1アセスメントから第3アセスメントの3つの中で、

ジェレミーのアセスメントを受ける必要があります。

#### 【専任ディレクターのアセスメント費用等について】

11,500円（税別）/一回のアセスメント

※ ジェレミーの場合は、通訳料 1500円（税別）が必要です。

※ アセスメントの前に振込または目黒オフィスでお支払い下さい。

#### 【参与ディレクターのアセスメント費用等について】

参与ディレクターのアセスメントの時間と内容、費用は、先生毎に異なります。

後述の各ディレクターのアセスメントの内容の項を見て下さい。

参与ディレクターのアセスメントは、個人レッスンの枠内で行います。

プライベートレッスンを必要な枠数（30分1枠です）予約してください。

料金は、枠数分の個人レッスンの料金+通訳料（税別 1,500円/30分毎）

となります。アセスメント料金は事前に受付の案内に従ってお支払い下さい。

アセスメントに不合格の場合は再費用が掛かります。

※ ジェレミーのアセスメントでは再費用が免除されますが通訳料は掛かります。

\* 個人レッスンのスケジュールや費用は、来日が決まった際にご案内します。

## ○第3段階へ

第1アセスメントから第3アセスメントまでの3つに合格したら、翌月から第3段階となります。

3つのアセスメントを合格後にBCプロ事務局へ連絡を入れ、第3段階になる為の面談を申し込んでください。

## 4. 第2段階のトレーニーの課題

第2段階のトレーニーは、ディレクターによるアセスメントを受ける前に、次の3つの課題を完成し提出する必要があります。

### 課題1

アレクサンダー氏の著書「自分の使い方 (Use of the Self) 」 (日本語翻訳版あり) から、同氏の体験談である「テクニックの進化」の内容をまとめる。

以下のことを念頭においてこの課題に臨んでください。

アレクサンダー氏が「テクニックの進化」の中で記した個々の発見の全体的な関連性について、それを理解していることがあなたの記した内容に必要です。

アレクサンダーの個々の発見には、「心身統一体」「習慣の認識」「プライマリー・コントロール」「使い方が機能に影響を及ぼす」「ディレクション (方向性)」「インヒビション (習慣の抑制)」「ミーンズウェアバイとエンドゲイニング」「あてにならない感覚的評価」などがあります。

### 課題2

10回の個人レッスンを通して、アレクサンダー氏の一連の発見を生徒さんに伝えるプランを準備する (どんな内容をどんな形で伝えるか、というプランです。)

以下のガイドラインに沿ってこの課題に臨んでください。

1. 相手の方は初心者で、10回のレッスンのあとはアレクサンダー・テクニックを続けないかもしれないということを前提にしてください。
2. 10回のレッスンをするにあたって、あなたのティーチング上の意図は何かを述べてください。
3. 生徒さんにひとつひとつの概念を紹介する順番にはどんなものがあるか、また、どんな状況・事情が、この順番の選択肢に影響してくるかを考察してください。
4. 10回のレッスンのあいだに確実に組み入れておきたいアクティビティ群を示してください。
5. ティーチングについてあなたが抱いている懸案事項を考察してください。どのようにそうした懸案事項に対処していこうとしているのか、についても検討してください。
6. そのほか、あなたが重要だと思う考えやアイデアを加えてください。

### 課題3

#### グループレッスン（1ラウンド分=90分×3回）のプランをつくってください

1グループ3名以上の参加者を想定し、各回90分以上、3回の連続レッスンについてのプランを作ってください。

3回のレッスンは、テーマを統一した3回連続講座になります。（参加者は毎回変わっても良い）

そのグループレッスンの中で、ビギナーの人たちと一緒にアレクサンダー氏の発見を探っていきます。

これまでのボディチャンスでのあなた自身の経験をよりどころとして、こういったプロセスが助けになったか、楽しめたかなどを念頭におきながら、この課題をやってみてください。

独自のアイデアを出す必要はとくにありません。これまでの授業において、あなたが大きな価値を見出してきた要素、あるいはビギナーの人たちにとって一番有益だと思う要素を組み合わせて、プランを作ってください。

#### 【 各種報告先 】

プロコース進捗報告および相談は BC プロ事務局へ：[pro@bodychance.jp](mailto:pro@bodychance.jp)

授業料・WS・スタジオの予約や支払い確認は受付へ：[office@bodychance.jp](mailto:office@bodychance.jp)

## 5. 参与ディレクターによるアセスメント

### ■ キャシー・マデン Cathy Madden

---

長さ： 30分

準備するもの：教える相手となる生徒さん

1. 15分間、あなたが連れてきた生徒さんにレッスンをすることをキャシーがみます。
2. そのあとで、レッスン中にあなたがとったティーチング上の選択肢について、キャシーから質問されます。

質問は：

- i. あなたの生徒さんについて、どんなことに気がつきましたか？
- ii. あなた自身について、どんなことに気がつきましたか？
- iii. 今やったようなやりかたで教えることにしたのはどうしてですか？

これは例えば：

もしあなたが言葉で情報を提供したとしたら——その情報を生徒さんにあげることにした経緯は？

ティーチングの一部に手でのタッチを使ったとしたら——なぜそうしたのでしょうか？

なにかをデモンストレーションをしてみせたとしたら——そうしようと思ったきっかけはなんだったのでしょうか？

そのあとキャシーさんは、あなたが第3段階（監督なしのティーチング実習）に入る用意がどのくらいできているかについて、その場でフィードバックします。ないしは、教えるためのレディネス（整えるべき条件）をさらに深めていく方法についてアドバイスします。

### ■ トミー・トンプソン Tommy Thompson

---

長さ： 1 時間

準備するもの：教える相手となる生徒さん

最初に文章を用意してください（通訳者に読み上げてもらいます。）ATをなぜ教えたいのか、また、誰に教えたいのか、そして、アレクサンダー・テクニークが、人の人生にとってどんな風に価値があると信じているのかを書いてください。実際にワークしたことのある人たちの具体例を使って書いてください。自分自身を例として、いかにAT が自らの人生を豊かにしたかを書いてくても構いません。

1-教師役となり、誰か他の人とワークをしてもらって評価します。まず、トレーニングを受けたときに慣れ親しんでいるやり方でワークしてもらいます。

2-次は、教師として、生徒とワークしてもらいます。その間、私は候補者（トレーニー）にワーク（ハンズオン）します。候補者が自らの情報に働きかけつつも、新しい情報を吸収して、より深まっていくプロセスが起こってくるようにできるかどうかを見ます。

3- そして、候補者（トレーニー）に、私にワークしてもらいます。そして、私にワークしながら、どうしてその選択をしたのかを質問します。候補者が私とワークしているときに、私がどんなことを感じたかを話し合います。

4-アセスメントにおいては、チェアワークやテーブルワークをしてもよいし、どんなアクティビティをテーマにワークしても構いませんが、教えるのであって、生徒がやるべきと自分が思うことをやってみせたりはしないでください。それよりも、その生徒がやっていることを見た上で、その瞬間においてどのようにATを生徒の人生に役立てるか、ということをお教えください。

## ■ サラ・バーカー Sarah Barker

---

長さ: 1 時間

準備するもの: 教える相手となる生徒さん

1. 15 分間途切れることなく、生徒さんにレッスンを教えているところを、サラが観察します。

2. あなたの生徒さんがレッスンのフィードバックをします。その中で、彼らにとって、最も役に立ったことと、混乱した場合はどのような点でそうなったかも話します。

3. 生徒さんは席を外し、レッスンについて自分自身で評価をします。

4. その後、今のレッスンに関してサラの質問に答えます。以下のような質問を聞かれます:

i. あなたに取って、それから生徒さんに取ってレッスンで成功した点は何でしょう?

ii. どのような改善点があるのでしょうか?

iii. 先生として、どのようなことにもっとも自身を持っていて、どこに最も自信がないですか?

iv. 次にレッスンをするとしたらどのようなレッスンをしますか?

5. さらに、あなたの持参した解剖図をつかって骨格の中で生徒さんのシンキングやアレクサンダーのディレクションの役に立つ部分を一カ所選び、サラに説明します。これはサラが観察していたレッスンに基づいて部位を選びます。

6. 何分間かかけて、あなたはサラにハンズオンを行い、あなたのディレクションを体で体験します。

7. サラ・バーカーはあなたの監督なしで教えることができる第3段階へ進む準備ができているか、もしくは教える準備をさらに進化させる為の手段について、すぐにフィードバックをします。

## ■ グレッグ・ホールダウェイ Greg Holdaway

長さ: 30 分

準備するもの: 教える相手となる生徒さん

実技アセスメントと口頭アセスメントがあります。

実技アセスメント：言葉での指示とハンズオンを両方を使って個人レッスンを15分教えてください。レッスン後、レッスンを受けた生徒さんからレッスンについての感想/フィードバックをもらいます。あなたが生徒役の人に残ってもらう事を特に希望しない場合は、そこで生徒役の人に帰っていただいて結構です。

レッスン中はグレッグは以下のことを観察します:

ティーチングの最中のあなたのコーディネーションと動き

生徒さんの感想や行動に対するあなたの反応

言葉や手を使ってどのように生徒さんをお手伝いしているか

学習をサポートする為に、解剖学的(ボディー・マッピング)及び動きの意図(アクション・プランニング)の情報をどのようにつかっているか

口答アセスメント：グレッグからアレクサンダー・テクニックをどのように理解しているかについて質問します。以下の内容を含めてください。

自分の理解/言葉で原理を説明してください

本の中からアレクサンダー氏の言葉を使って原理を説明してください。テクニックがどのように働き、なぜそうなるかの自分の理解を説明し、それと同時に、それを学ぶことによって生徒にはどのような効果があるかも説明してください。レッスン中に自分が使った方法を、教えようとしていた原理の観点から説明してください。自分の動きの中でどのように原理が応用できるか、そしていままでどのように役に立ったかを説明してください。

最後に、あなたの観点からテクニックを学ぶ中で何が一番難しかったかについて聞かれます。

また、自分に取って難しかった事を教える時に、生徒が学ぶお手伝いをする計画をどのように立てているか。さらに、教える際に、自分に取って覚えておくべき一番大切な事は何かについて聞かれます。

場合によっては、あなたが質問に答えている最中に、あなたのプロセスを明確にする為にグレッグに直接短いレッスンを教えるようお願いすることがあるかもしれません。

最後に、グレッグは第3段階に移行し、教える準備ができているかどうかのフィードバックをします。もしくは教える準備ができるようになる為にアドバイスをくれる場合もあるでしょう。

## ■ルシア・ウォーカー Lucia Walker

---

長さ: 60 分

費用: 2 セッション分の費用 (60 分) + 通訳料。

準備するもの: 生徒役の人

トレーニング中での自分の学びのプロセスについての考察・感想。

ティーチングにおいて自分が自信を持っている側面についてのコメントと自信がなくこれから発展させたい側面についてのコメント。

1. 15 分のレッスンを教える。
  2. 10 分かけて自分が観察したことを述べ、ルシアと生徒さんからのコメントを聞くこと。ここで生徒さんの役割は終わるので、もし帰りたければこの時点で帰ってもよい。
  3. アレクサンダー・テクニークについて自分の中で今この瞬間もっとも強く思い感じていること、そしてそれまでのトレーニングにおいて何を一番重要視したかについて話す。
  4. 持参してレッスンのために準備した物をルシアに見せてその一部をкаいつまんで説明する。
  5. ティーチングのどの分野において自信をもち、またどのような課題を持っているかについて話す。
- そのあとルシアは、あなたが第3段階（監督なしのティーチング実習）に入る用意がどのくらいできているかについて、その場でフィードバックします。ないしは、教えるためのレディネスをさらに深めていく方法についてアドバイスします。

# ATI 教師能力評価基準

(2000 年10 月採用)

## まえがき

アレクサンダー・テクニークの勉強は一生かかるプロセスであり、絶えざる学習と気づきと自己成長がその特徴である。ATI によって認定された教師はつねにテクニークについての自分の理解を向上させ、テクニークの使い方と教え方の技術を洗練しつづける。以下の基準は教師をはじめのひとたちに対して出発点を示すものである。ATI が将来にかかえている計画は、継続的教育、再認定、アレクサンダー・テクニークの個人的また集団的な知恵と教え方の拡大である。

アレクサンダー・テクニーク・インターナショナルによる認定の資格として、教師候補者は良い人格であり、アレクサンダー・テクニークの諸概念と諸原理をはっきり理解し、これらの諸概念と諸原理を生徒にはっきりと伝えるための基本的技術を持たなくてはならない。

## I. 素行

同僚と生徒との人間関係において、忍耐、思いやり、率直、尊敬の素質を示すこと。アレクサンダー・テクニーク・トレーニングを終了したことの認定がなされるのは、候補者のトレーナーによって前述の特性すなわち同僚と生徒との関係において忍耐、思いやり、率直、尊敬を申し分なく示したことが表記され、試験する教師がそれに反する証拠を見ないことによる。

## II. 知識

A. ふうふうに使われているアレクサンダー・テクニークの諸概念と諸原則の身体化された理解を示すこと。それは自分自身の身体的強調作用が肯定的に変化することを意識的に許し、この変化をいかなる活動中にも維持し、結果として自分自身の動作の性質が改善される。これらの肯定的変化が観察されるのは

- 1) 最初に頭が脊椎との関係において動きはじめ、結果として体ぜんたいが長くなる性質になり、流動的かつ継続的に重力に対して適応的な反応ができるようになる。
- 2) 気配り、気づき、流動性、バランスが高められる。
- 3) 話し声がたっぷりと、はっきりと、よどみなく流れる。

B. テクニックについての自分自身の理解と、アレクサンダーの考えが自分の人間および教師としての発達にどのように影響したかを語ることによって、アレクサンダーの考えを知っていることを示すこと。どんな文献（アレクサンダーまたは他の著者）を生徒に推薦するか、そしてその理由を提案する。

C. 人間の動作と行動に関係する解剖学と生理学の理解を示すこと。自分の構造についての誤った考えがどのようにして自分の最善の使い方に干渉しているか、生徒の理解を助けることができること。解剖学について生徒の基本的な質問に答え、さらに詳細な答えについては他の情報源を案内できること。

D. ATI 倫理規定の理解を示し、安全について配慮し、適切な時に他の専門家に紹介できること。

### III 教える技術

A. 明快かつ単純にアレクサンダーテクニックの諸概念と諸原理を伝達し提示できる能力を示すこと。

それは、その瞬間における生徒の学習にとって適切な仕方、はっきりと実演してみせ、ことばで説明することである。手を使うときには、繊細かつ適切に使うこと。

言葉で説明するにしろ、いかなる手の使い方をするにしろ、どちらも生徒の心身的協調作用に肯定的変化を許すことになる。

B. 教えている最中の自分自身を観察する能力を示すこと。教えた後で、手の使い方、ことばでの説明と身体的実演について、のような選択をしたかを観察者に整理して話すことができること。