

# フェルデンクライスの 声のための体のレッスン

ISBN	978-4-89380-519-5
著	サミュエル・H・ネルソン エリザベス・L・ブレイズ
訳	西田佳代
定価	2,500 円+税
初版	2023 年 10 月 30 日

## ●「目次」から

### 第 1 章 概観

フェルデンクライス・メソッドと歌を教えることをつながり  
フェルデンクライス・メソッドの概観  
フェルデンクライス・メソッドの発展における鍵となる考え  
運動感覚的な想像力  
このワークと教授学的な文献との関係  
動きを通じた気づき (ATM) のレッスン  
レッスンへの導入

[ミニ ATM] 自由に体を回すために首を自由にする

### 第 2 章 コントロールと、あるがままにすること

積極的なコントロール  
あるがままにすること、あるいは消極的なコントロール  
[ATM] 重さと梃子  
緊張と機能

[ATM] 舌の緊張を和らげる

### 第 3 章 支えの土台

足・脚の役割  
[ATM] 立ち姿勢でのバランス  
床を使う  
[ATM] 両足から頭までのつながり  
ハイヒール  
脚の長さの差異  
[簡単なエクササイズ] 内転筋を強化する

### 第 4 章 意図的であることと、頑張り

意図  
頑張り

力と潜在能力

可逆性の原理

全体は各部分の合計ではない

## 第5章 骨盤の力

骨盤

骨盤発声において、力の土台から力を発揮するとは

[ATM] 骨盤時計

座っているときの骨盤

[ATM] まっすぐ座るための骨盤の役割

## 第6章 呼吸

呼吸のしくみ

[ATM] 呼吸をして自分の中心を見つける

病気からの回復

[ATM] 肺を長くする

## 第7章 胴体上部の柔軟性

胴体上部

[ATM] 肋骨を自由にする

背骨の中部

[ATM] 横曲げ

側湾

[ミニ ATM] 左右を均等にする

## 第8章 肩甲帯と腕

肩と呼吸

[ATM] 腕を伸ばす

肩の緊張

[ATM] 肩を緩める

## 第9章 頭と首

頭の位置

[ATM] 頭と骨盤を関係づける

発声における頭の役割

[ATM] 肩と首と顎を関係づける

頭痛

[ミニ ATM] 首を楽にする

## 第10章 手と口

手と舌の関係

肩と手の緊張

[ATM] 魔法の手

想像上のウォーミングアップ

口

[ATM] 口を柔らかくする

## 第 11 章 目

動きにおける目の役割

ちょっとした首の筋違いを軽減する

目の緊張

[ATM] 目を緩める

眼鏡

視覚の筋肉と副鼻腔

[ATM] 目を顎と関係づける

## 第 12 章 この本の使い方

生徒自身が使う場合

グループレッスンや合唱団などで使う場合

教師が個人レッスンで使う場合

---

### Samuel H. Nelson (サミュエル・H・ネルソン) 著者

1987 年にトロントのフェルデンクライス指導者養成プログラムを卒業。1985 年から一般の人向けに「動きを通した気づき」(ATM) のクラスを教えている。長年、イーストマン音楽学校で各学期にフェルデンクライス・メソッドに基づいたセミナーを行なうほか、複数の州の音楽学校でセミナーを開催。また、理学療法士や馬術者向けのワークショップも行なっている。ニューヨーク州ロチェスターで個人開業。

『自分全体で演奏する：フェルデンクライス・メソッドと音楽家 Playing with the Entire Self: The Feldenkrais Method and Musicians 』(1989) の著者。

経済学の学士号・修士号を持つ。ウィスコンシン大学で環境科学の博士号を取得。

---

### Elizabeth L. Blades (エリザベス・L・ブレイズ) 著者

イーストマン音楽学校で音楽芸術の博士号と修士号を取得。現在シェナンドー大学の音楽の准教授。元ハイデルベルク大学の音楽の准教授、声楽分野のコーディネーター、オペラのディレクター。

『声のスペクトル：傑出したアメリカの声楽教師たちが歌を教えることについて討論する A Spectrum of Voices: Prominent American Voice Teachers Discuss the Teaching of Singing 』(2001) 著者。

フェルデンクライス・メソッドがパフォーマンス向上にもたらす著しい効果を伝えるべく、アメリカ国内外でワークショップを行なっている。ソプラノ歌手。

---

### 西田佳代 (にしだ・かよ) 訳者

国際フェルデンクライス連盟公認指導者、MBS マスタープラクティショナー。大学時代、合唱団の指揮者になったことをきっかけに、声楽レッスンや発声の講習会を受け始める。以降、西洋のクラシック音楽的な発声にとどまらず、民族的な発声や話す声も含め、広く「声」に興

味を持ち、多様な先生から学ぶ。「良い声のための体の使い方」を求めてボディ・ワークを探  
すうち、フェルデンクライス・メソッドに出会う。2011年に4年間のフェルデンクライス指  
導者養成コース（京都1期）を卒業。2012～2017年には毎年ドイツやアメリカなどで、ミア・  
シーガル氏（創始者の最初のアシスタントであり最も著名な教師）とその娘レオラ・ガスター  
氏から直接指導を受け、さらに研鑽を積む。「特別な支援を必要とする子どものための JKA 東  
京2」修了。大阪市立大学文学部卒業、兵庫教育大学大学院音楽コース修士課程修了。指揮法  
を齊田好男氏に師事。

現在、神戸を拠点として、フェルデンクライスと声のレッスンを行なっている。

フェルデンクライス神戸 <http://www.feldenkrais-kobe.com/>