

アレクサンダー・テクニークが日本に入ってきて 38 年

奇しくも同時期 (1990 前後) に、東日本では心理学の伊東 博 教授が、西日本では英語 / 一般意味論の片桐ユズル教授が、それぞれ縁のあったアレクサンダー・テクニーク教師を海外から招聘。片桐ユズル氏がこのレッスンをアメリカで初めて受けた時、理由はわからないけれど涙が出てきて、よいものということだけはわかった。こんなにいいものを日本に広めなくては!...と尽力。1993 年 日本で初めてのアレクサンダー・テクニーク教師養成学校: Kyoto Alexander technique Promoting Program Awareness (KAPPA) を開校。世界各地から一流の教師たちを招き 1600 時間を超える指導を受ける。1997 年一期生 5 名、1999 年二期生 7 名が卒業、それぞれが日本のアレクサンダー・テクニークの先駆けに。今回卒業生 2 名が四半世紀 研鑽を重ね続けた今を、伝える。

講師プロフィール

しんかい

新海 みどり アレクサンダー・アライアンス・インターナショナル JAPAN ディレクター



「教え方」は「学び方」と密接に関係があるという考えを基本に教師を育てるコースを教え、どのように学ぶと学びが「身につくか」を探索。アレクサンダー・テクニーク教師はアレクサンダー・テクニークが身につけている必要があるため、特に「身につく」方法についてはさまざまな試行錯誤を繰り返してきた 25 年間だった。「身体の動き」「意識の使い方」「脳の使い方」「感覚の使い方」「心、感情の動き」がどのように関係があるか、を今回のワークショップで参加者の皆さんと探索してみたい。

アレクサンダー・アライアンス・インターナショナル JAPAN ディレクター

1976 年より片桐ユズル氏とともに「あたま・からだ・こころ・ことば」の関係性を学習・探索する。

1987 年より海外からアレクサンダーの教師たちを招聘。通訳者として学ぶ。日本最初のアレクサンダー教師養成学校 KAPPA の立ち上げに関わり、第一期生として卒業。

2000 年アレクサンダー・テクニーク教師養成コース 開始

京都・大阪を中心に現在に至るまで数多くのアレクサンダー・テクニーク教師を輩出。ドイツ・アメリカ・韓国でも教え続けている。

→ [web サイト はこちら](#)



きのむら あけみ

木野村 朱美 株式会社 Aru Quality Pro / 身体認識感覚ラボ 代表



京都精華大学 美術学部 立体造形卒。3 歳から高校生に美術指導する。子供たちが大人たちから様々な影響を受けていく様子に、自分が変わることを切望。大学に戻る。片桐ユズル氏に出会い、数々の瞑想やセラピーに触れる。認知科学や東洋思想を学び、馬術、太極拳、弓道、オーラソーマ、アーク・ヴェーダなどへの理解も生かして活動。茶道教師の顔も持つ。

興味を持ち 知ってもらい、学んで 使ってもらい「わかりやすく・伝わりやすく・使いやすい」説明の仕方、言語化に尽力。

株式会社 Aru Quality Pro / 身体認識感覚ラボ 代表

1999 年より指導

2010 年 AT 解剖学コース 開講

2011 年アレクサンダー・テクニーク教師養成コース 開講

2014 年 ニューヨーク州 Meadowmount 音楽学校 夏合宿にて指導メンバー

2015 年 国際のアレクサンダー教師認定組織 (ATI) 審査教師に

2018 年 AT 解剖学コースを「身体認識感覚理論」と改め再始動

2023 年より 韓国のアレクサンダー教師養成学校へ

著書『イラストでわかる疲れないカラダの使い方図鑑』(2018)

『頭、あご、首、全身の不調を解放頭の無駄力』(2021)

『「調子いい!」がずっと続くカラダの使い方帖』(2024)

累計 5 万部を越え、数ヶ国語にも翻訳

→ [web サイト はこちら](#)



お申込み 次の手順で、お申込ください。

1. QR コード先の「お申込みフォーム」、または E-mail にて、下記内容をお知らせ下さい。

E メール (Aru Quality Pro 宛): info@at-aqp.com



- ① ご参加セミナー名「『身につける』ーを身につける」と、両日か 1 日かを明記してください
- ② お名前
- ③ ご住所 (郵便番号からお願いします)
- ④ お電話番号 (急ぎ連絡が必要な時のため)
- ⑤ メールアドレス
- ⑥ レッスン経験の有無

2. 折返し、受付確認をお送りいたします。

お申込み後、数日過ぎても確認の連絡が無い時は、互いにメールが迷惑フォルダに入っていたり、うまく受信できていない可能性があります。お手数ですが、お電話や FAX でお知らせ下さい。

電話: アレクサンダー アライアンス ジャパン (075) 723-5433
(株) アル クオリティプロ (075) 541-5113

3. 受付確認後、下記口座に受講料をお振込み下さい。
カード決済も可能です。

* ゆうちょ銀行から、お振込みの場合

お振込先: ゆうちょ銀行
口座名義: 株式会社 Aru Quality Pro
記号: 14440 / 番号: 29211791

* その他の金融機関から、お振込みの場合

お振込先: ゆうちょ銀行
店名: 四四八 (ヨンヨンハチ) / 店番: 448
預金種目: 普通預金 / 口座番号: 2921179

会場

Aru Quality Pro 京都教室 (木野村)
〒京都市東山区森下町 544



アクセス

・京阪「清水五条」より徒歩 5 分・阪急「河原町」より徒歩 15 分
・市バス「河原町五条」より徒歩 7 分