

松本和将さん(ピアニスト)と宮坂 博さん(パーソナルトレーナー)のコラボ

“カラダ”のしくみと 使い方講座

「身体の使い方ひとつでピアノの音色が変わることを、講座で実感してください」

取材・文: 荒木淑子

演奏家の身体とパフォーマンスの関係について関心が広がるなか、ピアニストとパーソナルトレーナーによる公開講座が3月、東京で開かれる。

パーソナルトレーナーとは、個人的な教育・トレーニングなどのほか効果的なエクササイズプログラムを計画する、健康とフィットネスの専門職。アスリートをサポートするという印象が強いが、演奏家も身体で楽器を操ると考えれば、ピアニストとのコラボ講座が開かれるのも当然かもしれない。

講師を務めるのは、ピアニストの松本和将さんとパーソナルトレーナー・宮坂 博さん。二人が初めて出会った時、松本さんがピアノを演奏すると、宮坂さんはまるで動くレントゲンで見たかのように演奏中の骨盤の動きなどを説明。驚いた松本さんはその後たびたびアドバイスを受け、宮坂さんからの身体についての専門的知識は演奏にもレッスンにも大いに役立っているようだ。

講座では生徒役モデルが登場。ピアノを演奏するときの身体の使い方について、講師たちから助言や指導を受ける「実践コーナー」も予定されている。

「副題の『自由な身体』とは、無駄な力が入っていない、脱力した状態のことです。そうなれるように、講座ではまず身体についてのレクチャーから始めます」と宮坂さん。また、松本さんは実感を含めて「座り方ひとつでピアノの音色は変わります。指が速く動くようになることもあります。ピアニストの指や腕の動きについてはこれまでも研究されてきましたが、体幹部の動きについてはまだまだ体系的に研究されているとは言えないのが現状です。1回の講座でこの奥深い世界を説明し尽くすことは不可能ですが、身体の動きでピアノの音色が変わるんだと気づくだけでも、皆さんのその後の演奏やレッスンに活かせることがたくさんあると思います」。

ピアニストにも指導者にもおすすめの、新ジャンルの講座となるにちがいない。

ピアニストとパーソナルトレーナーによる

“カラダ”のしくみと 使い方講座

～音に直結・自由な身体を手に入れるために～

- 日時: 2013年3月12日(火) 10:30～12:30
- 会場: カワイ表参道コンサートサロン「パウゼ」
- 講師: 宮坂 博 (パーソナルトレーナー)、松本和将 (ピアニスト)
- 内容: 座学…知っておきたい身体のしくみ、身体の使い方／実践…松本和将氏と生徒さんによる演奏の比較、レッスンでの効果
- 受講料: 一般2,500円 会員2,000円
- 主催・問合せ・申込: カワイ音楽振興会
☎03-5485-8511 <http://kawai-kmf.com>



パーソナルトレーナー
宮坂 博

全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会認定パーソナルトレーナー(NESTA-PFT)。整体師。整体療術と最新のエクササイズ理論を融合したオリジナルのトレーニングプログラムを開発・指導している。日本最大のホットヨガスタジオLAVAで、パーソナルトレーニング部門2つの統括責任者・チーフトレーナー。



ピアニスト
松本和将

日本音楽コンクール、プゾーニ国際ピアノコンクール、エリーザベト王妃国際音楽コンクールなど、数々のコンクールに入賞・優勝。ソロ、オーケストラ共演、室内楽など、多彩な輝きを放ち続け、これまでに12枚のCDをリリース。東京芸術大学非常勤講師(2008～2012)。現在、くらしき作陽大学特任准教授。