

ピアニスト松本和将 ボディトレーナー宮坂 博による ピアニストのための『呼吸力』養成講座 (全2回)

「呼吸」が変わればカラダが変わる! 「カラダ」が変われば音が変わる!

■ 松本和将 (ピアニスト)

幼い頃よりピアノに目覚め、高校在学中に「ホロヴィッツ国際ピアノコンクール」第3位など、国内外のコンクールで上位入賞。1998年、19歳で「第67回日本音楽コンクール」優勝。併せて増沢賞はじめ、全賞を受賞。2001年ブゾニ国際ピアノコンクール第4位、2003年エリザベート王妃国際音楽コンクール第5位入賞。

これまでにプラハ交響楽団、プラハフィル、ベルギー国立オーケストラ、読売日響、日本フィル、新日本フィル、東京交響楽団、東京フィルなど、多くのオーケストラと共演。2010年より上里はな子、向井航とピアノトリオを結成し、2012年には東京、京都、広島を始めとする6都市で全国ツアーを行う。ソロでは2009年から3年連続のオールショパンプログラム全国ツアーを行う。

ビクターエンターテインメントより9枚、タクトミュージックより3枚のCDをリリース、「後期ロマン派名曲集」はレコード芸術で特選盤に選ばれる。

東京芸術大学非常勤講師 (2008～2012)、くらしき作陽大学特任准教授として、後進の指導にもあたっている。

谷口厚子、芦田田鶴子、故中島和彦、角野裕、御木本澄子、パスカル・ドヴァイヨンに師事。

岡山県芸術特別顕賞、倉敷市芸術文化栄誉章、福武文化奨励賞、マルセン文化賞、エネルギー音楽賞受賞。

多彩な輝きを放ち続けるピアニストとして、観客はもちろん、世界中の演奏家達からも注目を集めている。

公式HP: <http://www.kaz-matsumoto.com>

<メッセージ>

「ピアニストの動きってアスリートと同じですよ」と常々宮坂さんに言われます。確かにかなりインナーマッスルを使っているという自覚はありましたが、宮坂さんにお会いして一度演奏を見ていただいたところ、体の内側にいたるまで全ての部位の動きをレントゲンで見ているかのように解説して下さりビックリしました。

レッスンにおいても、このメソッドを元に座り方を直すだけでガラッと音が変わったり驚くほど弾きやすくなったりします。演奏する方にとってもレスナーさんにとっても、この講座が少しでも助けになればと願っています。

■ 宮坂 博 (ボディトレーナー)

日本最大のホットヨガスタジオ LAVA。そのうちのパーソナルトレーニング部門「リンクル9プロジェクト」「カラダデザインスタジオ LAVA」2つのブランドの統括責任者・チーフトレーナー。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。

スポーツパフォーマンスの改善・向上から、一般の方の体質改善やダイエットまで、幅広いニーズに対応し、これまでに6,000件以上のパーソナルセッションを実施してきた。特に、「どんなことにも基礎となる身体能力そのものを向上させるメソッド」と、「日本人に合った体づかい」の指導を得意としている。

ピアニスト向けには、2011年からボディトレーナーとしての活動を開始し、これまでに多数の生徒の演奏パフォーマンスを向上させてきた。

最近、カラダづかいのテクニックとフィンガーテクニックを連動させるべく、ミキモトメソッドの指導を受け、研究している。

「フィットネスジャーナル」「Body+」等雑誌監修実績多数。

・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

<メッセージ>

プロのピアニストの演奏を観ていていつも思うことは、アーティストであるが、“身体能力はスポーツアスリートレベル”であるということ。今回ご一緒させて頂く松本さんの演奏時のカラダづかいは、正にハイレベルなアスリートそのものです。

アスリートの世界では、身体能力、パフォーマンスを向上させるためのメソッドが確立し、そして、それを提供するトレーナーという専門家がいますが、音楽の世界では、身体能力そのものを向上させる専門家があまり多くないように感じています。

プロのボディトレーナーとして、この「カラダのしくみと使い方」講座のシリーズを開催することにより、身体能力そのものを開発、向上する方法論、それを演奏パフォーマンス向上につなげるメソッドについて有益な情報を提供していきたいと思っています。

特に今回は、カラダづかいの基盤である「呼吸力」!! 前回開催時のアンケートでもリクエストNo.1でした。

多くのピアノ演奏家、愛好家の皆様のお役に立てれば幸いです。ご参加お待ちしております!

2013年3月に開催された “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～

受講者アンケートより

- ・宮坂先生による演奏時の体の動きの解説により、生徒さんの音色の変化を目と耳と頭で体感することができました。
- ・これまで、出したい音や欲しい音のイメージがあっても、体の使い方がよくわかりませんでした。体の「どの部分」を「どのように」使えば良いかの具体的な説明により大きな発見がありました。
- ・自分の中に意識革命がおきました。

