

日本体操学会 第9回学術研究集会

ワークショップ：各種身体技法の体験的理解

主 催：日本体操学会 第14回大会実行委員会

日 時：2014年3月9日（日）11:00～13:00

会 場：筑波大学中央体育館 1階体操場

講 師：遠藤 卓郎（筑波大学教授）

趣 旨：自然体という言葉は昔からありますが、姿勢や動きや呼吸においては、自然であることが良いとされてきました。でもどのような状態が自然なのかということについては、意外にも曖昧なままにされてきています。本学術研究集会では、簡単な身体技法を実際に体験することによって、それを探ってみたいと思います。身体技法では体を内側から感じることをやりますが、その体験的な事実から姿勢や動きや呼吸にとっての自然ということを具体的に考えます。そのことは、体操における自然ということを考える上でもきっと参考になるのではないかと思います。

ワークショップの概要：

日常的な姿勢や動きや呼吸の在り方について実技を通して検討します。それらにおける「普通」と「自然」を体験的な事実から確認・検討していきます。実施する主な身体技法は以下を予定しています。

「感じ取り」：体に入っている未自覚な緊張に気づく。これは自分の体を内側から感じるために行います。

「立ち方を探す」：体にとって楽な立ち方を体の感覚を使って探します。

「呼吸を探す」：自然呼吸と意識的呼吸（呼吸法）の違いを体験的に確認します。

対 象：日本体操学会会員、一般参加者

参加費：無料

その他：運動のできる服装でご参加ください。

参加の申込みは不要です。当日、会場へお越し下さい。

問い合わせ先：

〒305-8574 茨城県つくば市天王台 1-1-1 筑波大学体育系 本谷 聡

Tel.029-853-6329 Eメール：motoya@taiiku.tsukuba.ac.jp