

# 安田登さんと呼び戻す 【日本人の身体性】



講師

能楽師(ワキ方、下掛宝生流)  
Rolf Institute 公認ロルファー

安田 登

Noboru Yasuda

## 能とボディワークから日本人が本来持つ身体性を探る

なぜ能楽師は高齢になっても現役でいられるのか—  
能楽師である私は、能とは別の視点から体の使い方に興味を持ち、ロルフィングというボディワークと出会い、能楽師の身体性の驚異を知る糸口が見えてきました。両者の間には、体の動かし方においての重要な共通点があるのです。

ロルフィングの考え方を通して能を見ることで、能楽師が身につけている強い身体性と、高い精神性が要求される「和」の身体所作を理解し、日本人が本来持つ身体性を呼び戻していきましょう。

安田登

10/29

### 能は教養

強い身体性と高い精神力を養う  
能の魅力

1

14:00-17:00

江戸時代の武士にとって能を舞うこと、謡を謡うことは教養として必須でした。武士にとって大切な強い身体性と高い精神力を養う能の魅力とは何か、現代の私たちに置き換えて考えます。

【体験ワーク】姿勢を整える和の所作—すべての基本は姿勢から、正しく立つ、楽に座る

12/19

### 「老い」という成長

初心忘るべからず

4

18:30-21:30

能楽師にとって「老い」は衰えではなく、年齢を重ねて得た自由な境地を舞うということ。そこには世阿弥のいう「初心」が深く刻まれ、それは「死」すら超克します。筋肉にとって老いは、表層筋が弱まると同時に深層筋が成長を始める時なのです。体中の深層筋を意識することで、能から「老い」を考えます。

【体験ワーク】身体能力を高める和の所作 2—足振り、すり足

11/12

### 「息」の中には「心」がある

心を鍛える呼吸法

2

14:00-17:00

昔の日本人はストレスを緩和するのではなく、行動エネルギーとして利用したと考えられています。信長が桶狭間の戦いの前に『人間五十年』を舞ったのは、呼吸が心をコントロールできると考えたからでしょう。最大の呼吸筋である横隔膜を活性化し、心を鍛える呼吸を能の身体技法から学びます。

【体験ワーク】心を鍛える和の所作—心は腹にある、呼吸と心の関係

1/7

### 変化こそが真髓

住する所なきを、まず花と知るべし

5

14:00-17:00

停滞することなく変化することが芸術の真髓であり、能が650年間一度も絶えることなく伝わってきた所以でもあります。なぜ能がこんなにも長く続いてきたのか。現代に通用する、能の根底にあるものを意識し、謡や語りの技法とそれを現代のプレゼンテーションに応用する手法まで学びます。

【体験ワーク】謡を謡う

12/3

### ワキからはじまる物語 2つの世界を行き来する

3

14:00-17:00

能の物語の多くは、旅人である“ワキ”が、あるところに行きかかり、亡霊や精霊である“シテ”と出会うところから始まります。ワキの目線から見た能の世界、物語の構造を探り、現代社会におけるワキの重要性を考えます。昔の旅は歩く旅。ワークでは、長時間歩いても疲れずに歩行法の基本を体験します。

【体験ワーク】身体能力を高める和の所作 1—大腰筋を意識する

1/21

### 日本人の身体

「あわい」の身体性、曖昧な身体

6

14:00-17:00

650年も続いている能は、石油や天然ガスと同じく人類にとっての「資源」であり、さまざまな可能性を生み出す社会的資源です。身体、精神、文化、ビジネス、ICT (Information and Communication Technology)、VR (ヴァーチャルリアリティ) など、最先端の科学技術領域を含めたさまざまな分野に能の智慧を応用する可能性について考えます。

【体験ワーク】統合『人間五十年』朗読・鑑賞

## ロルフィングとは

1950年代にアメリカで生まれたボディワークの一種。(ボディワークは体を整えるさまざまな技法の総称。整体、ヨガ、ピラティスなども含まれます。)人間が本来持つパフォーマンス(行動)が向上することをめざします。スポーツ選手、ダンサー、音楽家などに愛好されているほか、一般の方の体の不調を軽減し、体のバランスを整えることにも役立ちます。

## 身体能力を高めるワークショップ

能楽師が身につけている身体表現を実践します。一見すると現代の私たちの生活とはかけ離れている「和の所作(身のこなし)」をロルフィングを通して体験することで、芸術や知識としての能を理解するだけでなく、私たちが本来持っている心身の能力を引き出します。

## 開 催 概 要

日 程	2016年10/29(土)、11/12(土)、12/3(土)、12/19(月)、2017年 1月7日(土)、1/21(土)
回 数	6回
時 間	土曜日(第1,2,3,5,6回) 14:00-17:00 (3時間) 月曜日(第4回) 18:30-21:30 (3時間)
定 員	25名
会 場	慶應丸の内シティキャンパス
参加費	108,000円 (消費税8%込)
お勧めしたい方	◎日本人の身体観を見つめ直し体感したい方 ◎呼吸法や日常の基本動作を通して自らの身体と向き合い、変化を感じたい方 ◎いまとこれからの日本人の身体性について考えたい方

## 講 師 プ ロ フ ィ ー ル

### 安田 登(やすだ のぼる)

1956年千葉県銚子市生まれ。高校時代、麻雀とポーカーをきっかけに甲骨文字と中国古代哲学への関心に目覚める。25歳のときに能に出会い、籾木岑男師に弟子入り。能楽師のワキ方として活躍するかたわら、『論語』などを学ぶ寺子屋「遊学塾」を、東京(広尾)を中心に全国各地で開催する。また、公認ロルファー(米国のボディワーク、ロルフィングの専門家)として各種ワークショップも開催している。能の語りの技法を使った作品も作成、上演しており、代表作として『間(平城遷都1300年記念グランドフォーラム。金梅子氏により韓国にも招聘)』、『水の夢(御茶ノ水WATERRASのこけら落とし公演)』、『海神別荘』、『おくのほそ道幻想』、『イザナギの冥界下り』、『オルフェオの冥界下り』、『結婚(ストラヴィンスキー)』、『イナンナの冥界下り』など(以上、山のシュレ)などがある。『イナンナの冥界下り』はシュメール語と日本語で上演するもので、東京都の助成を得て、2017年度にイギリス(大英博物館)、フランス(ルーブル美術館)、リトアニアでも公演の予定。

## FAX申込書 FAX 03-5220-3129

必要事項に記入の上、FAXにてお送り下さい。

※お申し込みの際は末尾のキャンセル規定・諸注意を必ずお読み下さい。  
本申込書の受領をもってその内容を承諾いただいたものとみなします。

インターネットでのお申し込みは

<http://www.sekigaku-agora.net/>

### 参加者

講座名	安田登さんと呼び戻す【日本人の身体性】	<input type="checkbox"/> agoraメンバーシップに申し込む
会社・団体名		
所属		
フリガナ		
氏名		
住所(資料送付先)	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 勤務先 (いずれかにチェックを入れて下さい) 〒	
TEL	-	-
FAX	-	-
e-mail		

### ■キャンセル規定・諸注意

キャンセルのお申し出をされた場合、下記規定に基づいてキャンセル料をお支払いいただきます。いかなる場合も、参加費のお支払いのないことをもってキャンセルとはなりません。キャンセルの際は必ずご連絡下さい。◆開講28日前まで：キャンセル料は発生しません。◆開講27日～21日前まで：参加費の30%をキャンセル料としてお支払いいただきます。◆開講20日～14日前まで：参加費の50%をキャンセル料としてお支払いいただきます。◆開講13日前以内：参加費の全額をキャンセル料としてお支払いいただきます。ただし、当方の都合で開催を中止する場合は全額返金いたします。また、お申し込み日を含む8日間以内にキャンセルのご連絡をいただいた場合は、開講までの日数にかかわらずキャンセル料は発生しません。

### 個人情報の取扱いについて(必ずお読みください)

ご参加のお申し込みにあたり、お客様から氏名、住所等の個人情報のご提出をお願いしております。以下のサイトをご確認の上、ご同意いただける場合のみ、個人情報のご提出をお願いします。また、お申し込みをもって下記にご同意いただいたものとみなします。

<https://www.keiomcc.com/privacy.html>

なお、Webを見ることができない場合、または上記に関するご質問等ございましたら、右記までお問い合わせください。

### 支払方法

支払名義	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 法人
支払方法	<input type="checkbox"/> 銀行振込 (振込手数料をご負担下さい) <input type="checkbox"/> クレジットカード

### 割引制度 (個人申込のみ)

<input type="checkbox"/> 複数申込割引 下記に他講座名を記入して下さい [ _____ ] <input type="checkbox"/> 継続受講割引 <input type="checkbox"/> 慶應カード割引
--

### ■割引制度(個人)

【複数申込割引】…一度に複数の講座へお申し込みされる場合、参加費を最大20%割引いたします。慶應MCCで開催する「知的基礎能力プログラム」や「先端・専門プログラム」との組み合わせも対象となります。(『夕学五十講』を除く。)  
◆20%割引：108,000円(税込)以上の、『agora』および「知的基礎能力プログラム」を複数同時に申し込んだ場合  
◆10%割引：上記以外の講座・プログラムを複数同時に申し込んだ場合  
【継続受講割引】…過去慶應MCCの講座・プログラムに参加し、終了日より1年以内にお申し込みをされた場合、参加費を10%割引いたします。(『夕学五十講』を除く。)  
過去に法人名義で参加された方も、個人で申し込む場合は対象となります。  
【慶應カード割引】…慶應カード会員の方が個人でお支払いいただく場合に限り、参加費を10%割引いたします。慶應カードとは、慶應義塾とクレジットカード会社との提携クレジットカードです。塾員・教職員および学生を対象としています。

### ■割引制度(法人)

『agora』およびビジネスプログラムへ一度に5名以上派遣される場合、合計人数に応じて参加費を割引いたします。(『夕学五十講』を除く。)詳しくは下記までお問い合わせ下さい。 ※一部適用されない場合がございます。

### 〈お問い合わせ先〉

東京都千代田区丸の内2-5-2  
三菱ビル10階 株式会社慶應学術事業会 TEL:03-5220-3111  
E-mail:info@keiomcc.com

今後慶應MCCより各種情報をご案内させていただきたく存じます。  
ご不要の方は右記にチェックをお願いします。