



音楽家のための講座 “ピアノと筋肉・本番力発揮するには”

ピアノを弾く時の有効的な体の使い方でお音が変わります。

音楽家の皆さんが知っておきたい体作りやメンテナンス方法を筋肉やリンパのお話を通して楽しく体験していただきます。

また、本番前に緊張で顔面蒼白。練習ではできていたはずなのに……。そんな経験はありませんか？
本番で最高のパフォーマンスを発揮するためのメンタル面での準備の仕方など、元体操競技オリンピックコーチの経験と視点から、事例を挙げてお話しします。

日時：平成25年7月21日(日) AM10:30～12:30
会場：カワイ梅田 大阪市北区梅田 1-1-3 大阪駅前第3ビル1F
E-mail: umeda-shop@kawai.co.jp <http://shop.kawai.co.jp/umeda/>
会費：一般 2500 円
会員 2000 円（カワイ音楽教室生徒/音研会員生徒含む）

講師



Photo: hiroko ueda

筋肉って？

- ・筋肉トレーニング
- ・ウォーキング
- ・笑顔
- ・姿勢作り
- ・ストレッチ
- ・リンパセラピー

本番力

- ・リラックス
- ・モチベーション

青木 倫 satoshi aoki (株)河合楽器製作所 体育事業部 健康増進室 室長

1959年、東京生まれ。日本体育大学体育学部卒業、同大学大学院体育専攻科修了。

大学三年時、監物永三氏の誘いによりコーチへ。

塚原光男氏(元河合楽器体操部所属)のもとにて朝日生命クラブ指導員。

1983年(株)河合楽器製作所入社、体操部コーチ兼マネージャー以来、全日本社会人大会(優勝)、国民体育大会(4連覇)、世界選手権及びオリンピックコーチ(ロサンゼルス・ソウル・バルセロナ・アトランタ等)また、多くの選手を輩出。

また、全日本、国体、NHK杯、オリンピック予選など、国内外で審判員や主審を務める。

【参加申込書 2013.7.21 青木 倫 公開講座】 ☐ ☒ してください。

☐ 一般 ☐ 会員(音研会・KLC・ピティナ・他[]) ☐ カワイ音楽教室生徒・音研会員生徒
カワイ梅田行(Tel 06-6345-8300 Fax 06-6345-8863) ご来店・Tel/Fax でお申し込みください。

お名前

ご住所

Tel

※お客様が本書面に記載された個人情報、当社の営業活動以外にはお客様の承諾なしに使用いたしません。