

『アレクサンダー・テクニークとそのアプローチ：Non-doing』

石坪佐季子（アレクサンダー・テクニーク東京スクール主宰）



アレクサンダー・テクニークは20世紀初頭、俳優F.M.アレクサンダー氏によって創始された「心身の再教育法」である。欧米では120年以上の間、舞台芸術のための主要な学院や大学のカリキュラムに取り入れられ、必修科目のひとつになってきた。また、プロの舞台芸術家はパフォーマンスの向上や怪我の改善のために継続的にレッスンを受講しているケースが多く、著名な俳優、ダンサー、音楽家が活用している。一般の人々にとっては、肩こり、腰痛といった慢性的な痛みや、心理的な不調の改善など代替医療的存在でもあり、パーキンソン病患者のバランス機能に効果をだしているという報告もある。

日本では1980年代後半に、二人の大学教授が紹介するが、欧米の広がり方と異なり、心理学の領域や一般の姿勢改善方法として、まずは広がりを見せた。その後、来日した海外の舞台芸術家や海外留学経験のある日本人によるアレクサンダー・テクニークの指導を通して、すこしづつ音楽、ダンス、演劇、フィットネス関係に広がりを見せている。

欧米における普及の歴史が示す広域な効果とは対照的に、我が国では、アレクサンダー・テクニークは何をするのか、明確な理解がしにくいという評価と、科学的な研究や実証が圧倒的に少ないという事実がある。これは、「やっていることをやめていく過程」がこの手法の主軸におかれているからと考えられる。

今回の講演では、アレクサンダー・テクニークの原理とアプローチ、登壇者の経験からの事例、ダンスへの応用を紹介する。そして、アレクサンダー・テクニークのどの部分が、長年に渡り舞台芸術家をアシストし、現代でも取り入れるべきことなのかを考察したい。

<主要参考文献>

Rebecca Nettle-Fiol, “Dance and the Alexander technique” (2011), Jean-Louis Rodrigue, “Back to The Body” (2023), マイケル・ゲルブ『ボディ・ラーニング』(1999)

<プロフィール>

1994年アレクサンダー・アライアンス教師養成プログラム修了。

2002年ロングアイランド大学健康科学部理学療法士科修士号取得。

2003年アレクサンダー・テクニーク東京スクールを設立。

ATI 教師認定スポンサー、理事会メンバー。JATS 会員。

新国立劇場演劇研修所講師、お茶の水女子大学文教育学部舞踊教育学コース非常勤講師、東京芸術大学音楽学部特別講義、NHK文化センター、朝日カルチャーなど、個人・グループレッスン、教師養成を30年位渡り、国内外で指導している。