

第3回

なかのワークショップMIRAIE

2024

MIRAIE…ダンスの未来へ ～2024のテーマ～

身体と心のコントロールをしながら思い通りの表現でコミュニケーションが出来る
楽しいダンスを踊りましょう！

受付期間 9月15日(日)～10月20日(日)

実施日 2024年11月3日(日)

場所 スタジオ トゥループ (東京都中野区東中野3-16-14小谷ビル2F)

講師 小平浩子 (スターダンサーズ・バレエ団 団員・教師/昭和音楽大学講師)

◆特別講師 宮本舞 (MIYA FRIENDS 主宰)

◆特別講師 原田真実 (理学療法士、バレエ・ヨガ講師)

受講資格 中学3年生～シニア

内容 **クラス I** 13:00～14:30 (実技90分) [定員15名]
【小平浩子メソッド(小平浩子)】※バレエシューズ着用。トゥシューズは履きません。
バレレッスンとセンターレッスン。普段行うプリエやタンデュなど、その意味を交えながら、重心を感じ、しっかり立つことやアンディオールをする感覚を体感出来るようにしていきたいと思います。

クラス II 15:00～16:30 [定員20名]
【ボディメンテナンス(原田真実)】
ダンサーにとって、身体のコンディショニングは不可欠。
特に呼吸から、背骨の動きや骨盤、足の上がりやすさに繋がります。一つずつ丁寧に動かすことが、大きな動きで粗大な動きにならない方法です。体の仕組みを伝えながら、丁寧にゆっくり動かしていきます。背骨の動きを生み出すためには、呼吸要素が重要なこと。呼吸がきちんとできることにより、骨盤がきちんと動かせるようになり、足の動きや、自分が動ける範囲の広がりを作ろうと思います。

クラス III 17:00～18:30 (実技90分) [定員15名]
【コンテンポラリー(宮本舞)】
アンバランスな状態でも常に体幹のポジションを見失わないようインナーマッスルを整え、空間を360°意識して身体を動かし、ダイナミックな表現に繋げていく事を目指します。

受講料 1クラス(I・II・IIIいずれか1クラス)・・・3,000円
2クラス(I・II・IIIいずれか2クラス)・・・5,000円
3クラス(I・II・IIIすべてのクラス)・・・6,000円

申込方法・振込先

- ①「なかのワークショップMIRAIE申込フォーム」から申し込む。(受付期間中開設)
- ② ①から1週間以内を目処に振込をする。

三井住友銀行 中野支店(店番223) 普通預金口座4300967 なかの洋舞連盟

主催・問合せ なかの洋舞連盟

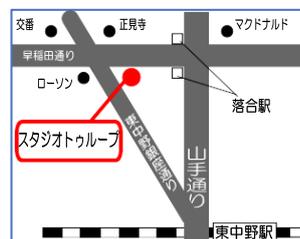
ホームページ「お問合せフォーム」から [検索](#) [なかのダンスコンペ](#)

<http://nakanodancecompetition.tokyo>

藤原悦子(2024ワークショップコーディネーター)

内田香(推進委員) 小平浩子(推進委員) 岩本奈月(推進委員)

海外でのアーティスト活動やダンサーとして
第一線で活躍している講師によるメンツドをぜひ
未来に向かって羽ばたきませんか？



JR線・都営地下鉄大江戸線「東中野駅」より徒歩6分
東京メトロ東西線「落合駅」より徒歩5分

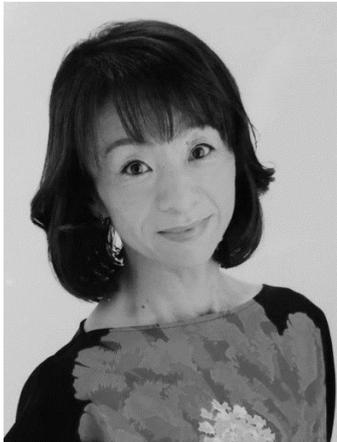
特別講師 / クラスⅢ

	宮本 舞 (みやもと まい)
	正田千鶴に師事。文化庁新進芸術家在外研修員としてNYで2年間研修。 在米期間中に ZERO → ∞(ZERO to INFINITY)を立ち上げ、NYにて自主公演、 2022年には都民芸術フェスティバルへの出品依頼を受け新作を発表する。 後進の育成にも力を入れ、宮本奈緒美と共に Dance Factory MIYA FRIENDS を 主宰、東京なかの国際ダンスコンペティションにおいて指導者賞を受賞の他、 バレエスタジオの振付などを手がける。
	東京なかの国際ダンスコンペティション創作部門第1位 東京新聞主催全国舞踊コンクール創作部門第1位文部科学大臣賞 現代舞踊協会制定明日の新人賞(振付)、新人賞、奨励賞、ほか多数受賞。

特別講師 / クラスⅡ

	原田 真実 (はらだ まみ)
	3歳より、岩本奈月に師事。コンテンポラリー、バレエを始める。 2008年、2010年、2011年、2012年、2013年、2014年、全国埼玉舞踊 コンクール モダンバレエ部門 奨励賞受賞 2010年、2012年 NBAバレエコンクール レフォル賞 2011年 全国埼玉舞踊コンクール クラシックバレエ部門 奨励賞受賞 その他、全国舞踊コンクール、全国青少年夏の舞踊祭、 選抜新人舞踊公演オーディション等 出演
	2020年 日本理学療法士免許取得 2021年 ヨガインストラクター 取得 2022年 添加物マイスター 取得、CMA 基礎研修終了 2023年 FMS Level1 取得、日本テーピング学会 1級取得、 日本テーピング学会 講座指導員、個体術 取得 2024年 FMS Level2 取得、個体矯正取得 また、胸廓アプローチ、STOTTピラティス、ABT teachers course を受講

講師 / クラスⅠ

	小平 浩子 (こひら ひろこ)
	東京生まれ。スターダンサーズ・バレエ団 団員。 スターダンサーズ・バレエ団教師 昭和音楽大学講師(非常勤) 代官山チャコット カルチャースクール講師 小平浩子バレエスクール主宰
	(出演作品) ピーター・ライト版「ジゼル」主演、「 Coppélia」スワニルダ、暁、「くるみ割り人形」クララ、バラの精、スペイン、 アントニー・チャーダー「小さな即興曲」「葉は色あせて」「オフエンバック・イン・ザ・アンダーワールド」テピュータント、 クルト・ヨース「緑のテーブル」、ジョージ・バランシン「フォー・テンパメント」サンギニック、「セレナーデ」 プリンシパル 「ウェスタン・シンフォニー」第1・第2・第3楽章プリンシパル「コンチェルト・パロッコ」プリンシパル ケネス・マクミラン「エリート・シンコペーション」ストップ・タイム・ラグ「コンチェルト」第3楽章プリンシパル ナチョ・ドゥアト「ナ・フロレスタ」、ウィリアム・フォーサイス「アプロキシメイト・ソナタ」、厚木凡人「春の祭典」 主演、「三重奏」主演、鈴木絵「ドラゴン・クエスト」「MISSING LINK」「シンデレラ」、フランス・リヨン オペラ座/バレエ団 「ロミオとジュリエット」客演、勅使川原三郎&KARAS 海外公演にゲスト出演、能楽師中森晶三、日本舞踊の花柳衛彦 との共演、坂本龍一オペラ「LIFE」出演、2010年文化庁新進芸術家海外育成制度の特別研修員としてドイツ・ドレスデン 歌劇場/バレエ団短期滞在