



不可能を可能に！可能なことをたやすく！
たやすくできることを優雅に！

Moshe Feldenkrais



フェルデンクライス・プロフェッショナルトレーニング 東京 二期生募集

FPTP TOKYO 2

Feldenkrais Professional Training Program Tokyo

主催：フェルデンクライス・ジャパン

フェルデンクライスメソッド

フェルデンクライス メソッドはモーシェ・フェルデンクライス博士(1904-1984)によって開発されました。フェルデンクライスは物理学者であり、エンジニア、武術家、教育者でもありました。このメソッドは人間が発達の過程で動きを学ぶプロセスを利用して創り出されたユニークで革命的な学びの探求法であり、人間の可能性と能力を向上させることに焦点が置かれています。



フェルデンクライス メソッドは、あらゆるレベルでの体の機能回復、スポーツやパフォーマンスアート等における能力開発をはじめ、ほとんどすべての活動に応用されています。欧米諸国をはじめ、世界中でフェルデンクライス メソッドの評価は高く、教育、リハビリ、運動、芸術等の様々な分野の最先端で実践されています。

ATMレッスン

(Awareness through Movement: 動きを通しての気づき)

ATMレッスンは、精密に構成された、動きによる探索法で、思考、感覚、動き、そして想像力が要素として含まれています。レッスンの多くは発達の動きと日常的な活動の機能に基づき、関節や筋肉と姿勢との関連性を探索するようなレッスンもあります。レッスンはシンプルな動きで構成され、快適に行われながら徐々に動きの範囲が広がり、動きが複雑になっていきます。ATMレッスンの主な目的は、行動の最も基本的な要素である「動きの機能」がどのように組織化され得るかを学ぶことです。動きの要素を詳細に経験することにより、自分自身の全体に注意を向け、不必要なエネルギーを減らし、意図を行動に結びつける方法を学びます。そして行動の質が変わり、何かを習得するプロセスがスムーズなものになります。最も大切なことは、学び方を学ぶということなのです。

FILレッスン

(Functional Integration: 機能の統合)

FILレッスンは、手技の形式による触覚と運動感覚によるプラクティショナーと生徒の間のコミュニケーションです。フェルデンクライス・プラクティショナーはレッスンで、生徒に対してどのように自分の体を組織化しているかを伝え、やさしいタッチと動きを使って、より幅広い運動機能パターンに基づいて動くことを教えます。レッスンの学びのプロセスでは、個人の領域に侵襲したり、力で変化を起こしたりすることはありません。プラクティショナーは生徒のために、その人がその時に必要としているレッスンをその場で作り上げるのです。信頼感と生徒の能力への尊重、質、誠実さを通して、プラクティショナーは環境を創り出し、その中で生徒は、体と行動の両方を再組織化するための新しいより効果的な方法を快適に学ぶことができます。

教育スタッフ

エデュケーションディレクター(教育監督)

カトリン・スミスバック Katrin Smithback



アマースト・トレーニング(Moshe Feldenkraisが指導した最後のトレーニング)の卒業生。1980年からフェルデンクライス博士の指導の元で学び始め、その後30年近くに渡りニューメキシコ州サンタフェでフェルデンクライスメソッドを教えている。カトリンはサンタフェ大学で17年間に渡り、演劇、舞踊、音楽、身体教育の学科で実践的な体の動きを指導した。フェルデンクライスメソッドの実際的な応用への興味を背景に、アーティスト、俳優、障害者、セラピスト、高齢者、そして一般の人々へと、幅広い領域を対象としたワークショップやクラスを教えるメソッドを広めてきた。

カトリンはまた、サンタフェ・フェルデンクライス・コミュニティークリニックで地域のプラクティショナーを指導する他、各地でアドヴァンストレーニングを指導している。また、トレーナーとしてアメリカ、カナダ、ヨーロッパ、日本等でもいくつかのプロフェッショナルトレーニングで指導してきた。FPTP Yokohama(フェルデンクライス・ジャパン主催)でも2007年に招聘された。

メソッドについて広い視点を提供するために、トレーナーは世界中から最高レベルを集め、多彩な顔ぶれとなっています。カトリンの他に次のトレーナーが指導する予定です。

アラン・ケステル、 エリザベス・ベリンジャー、 ラリー・ゴールドファーブ、 ポール・ニュートン、 ダイアナ・ラズミ

アシスタントトレーナー

エレン・ソロウェイ、 アナ・ジョンソン、 かさみ康子 他



アドミニストレイティブディレクター
かさみ康子

舞踊家としての背景を持つ。アメリカと日本でプロフェッショナルトレーニングに参加して、2000年に卒業、プラクティショナーとなる。以後、インテンスィヴに仕事を続け、2003年にフェルデンクライス・ジャパンを設立し、2007年より第一期トレーニングを開催。2010年5月アシスタントトレーナーとして認定された。FPTP Tokyo 2 では、アドミニストレイティブディレクターとアシスタントトレーナーを兼務する。

プロフェッショナルトレーニング FPTP Tokyo2

FPTP Tokyo2は、優れた能力と技術を持つフェルデンクライス・プラクティショナーを養成するプロフェッショナルトレーニングで、FPTP Yokohama 1に引き継ぎフェルデンクライス・ジャパンによって主催、運営されます。このトレーニングで学ぶことにより、質の高いATMレッスンおよびFILレッスンが指導できるようになり、フェルデンクライスメソッドについて明快かつ効果的にプレゼンテーションをする方法を習得します。また、学習を続け、人生を探索し続けることに、どのようにして好奇心と積極性を持って臨むかという基本的な姿勢を学ぶことができます。このトレーニングは参加する者にとって、単なる職業技術の教育の場ではなく、自らの人間としての存在全体に関わる変化と学習のプロセスなのです。

気づきをおして自己を知ることが、再教育の目標である。やっていると言葉で言ったり、考えたりするのはなく、自分が本当に何をしているのか気づくようになることによって、向上への道は私たちの前に開ける。
~Moshe Feldenkrais



トレーニングの概要

FPTPの教育期間は4年間で、合計160日間(800時間)です。各年の修業日数は40日間で、FPTP Tokyo 2では、15、15、10日間の3つのセグメント(学期)に分けられています。参加者は、フェルデンクライスメソッドのATMレッスン、FILレッスンをはじめ様々な探求法を、いろいろな方法論や形式による体験を通して学びます。トレーニングにおける学びの多くの部分は、毎日行われるATMレッスンによって引き出されます。4年間のトレーニングを終える頃までには、数百のレッスンを学習します。ATMレッスンを行うことで、習慣的な神経筋肉の使い方のパターンに気づくことができ、感受性のレベルを上げ、動きの有効性を高めると同時に、どのようにすれば新しい動き方と行動の選択肢を広げることができるかを学びます。また、ATMレッスンを教えるために必要な技術高め、2年目の終わりに行われるATMレッスンのプラクティカム(実習授業)を修了するとスチューデントティーチャーとしてのATMレッスン指導資格(トレーニング在籍を条件とする)が与えられます。FPTP Tokyo2では、トレーニングの始めの段階からFILレッスンを学び始めます。手を使って探索する上で何が大切なのか、触覚をおしての感受性

を高め、注意を傾ける技術を発達させ、環境や他者との関係性、自己組織化、骨格へのコンタクトの仕方を学びます。手技によるスキルを、様々なシチュエーションでの学びによって洗練させます。明快な構成とテーマを持ったデモンストレーションと実習が常に行われ、創造性の利用、探索と学びのスキル等を学びます。教室内では教育スタッフが常に生徒の学びをサポートし、ひとりひとりに注意を向け、指導し、4年のトレーニングが修了するまでに有効性の高いFILレッスンを行うスキルと能力を身につけるように養成されます。トレーニングの期間中、トレーナー、アシスタントトレーナーからFILレッスンを受け、他の生徒が受けるレッスンを見学します。モーシェ・フェルデンクライスのFILレッスンのビデオ等を見て、ディスカッションを行います。レクチャー、デモンストレーション、様々なスタイルの実習、生徒たちによる体験のシェア、質疑応答、トレーナー、アシスタントトレーナーによるスーパーヴィジョンが行われます。また、学習グループによる自主学習とセグメント間の宿

題はトレーニングの期間を通じて行われます。様々な形の小グループによって、相互にディスカッションしたり、探索したり、問題解決のスーパーヴィジョンを行ったりします。四年間の密度の濃い学びの時間を共有する生徒同士の交流により、トレーニングの間、そしてプラクティショナーとなってからもずっと続くような同僚意識を培うことができるでしょう。言葉や実際の動きを使ってプレゼンテーションをする機会が多く与えられ、メソッドの考え方や論理をはっきり説明し、メソッドについて魅力的に話すことができるようになります。それにより、将来一般の人たちにメソッドについて話すための、自信と能力を高めることができます。4年目の最後にはFILレッスンのプラクティカムがあり、適切と判断された生徒はフェルデンクライスプラクティショナーとして国際的に認定され、ATMレッスンとFILレッスンを教えることができるディプロマが与えられます。エデュケーションディレクターおよびアドミニストレイティブディレクターは、セグメントとセグメントの間を含め、トレーニングの全プロセスをおして生徒からの要望や相談に対応します。

精神と体がひとつのものであるのは、客観的な事実だと信じている。それぞれが部分として互いにつながっているということではなく、分けることのできないひとつの全体として機能しているのだ。
~Moshe Feldenkrais

◆スケジュール

	第1セグメント	第2セグメント	第3セグメント
1年目(2011)	4月20日~5月8日 15日間	8月10日~8月28日 15日間	11月19日~11月30日 10日間
2年目(2012)	4月20日~5月8日 15日間	8月15日~9月2日 15日間	11月16日~11月27日 10日間
3年目(2013)	4月20日~5月8日 15日間	8月14日~9月1日 15日間	11月16日~11月27日 10日間
4年目(2014)	4月25日~5月13日 15日間	8月13日~8月31日 15日間	11月21日~12月2日 10日間

クラスは基本的に10:00~16:30です。会場の都合等により日程が変更されることがあります。

◆会場

かながわサイエンスパーク(KSP)
〒213-0012 神奈川県川崎市高津区坂戸3-2-1
東急田園都市線・大井町線 溝の口駅(渋谷より15分) / JR南武線 武蔵溝ノ口駅(川崎駅より20分) 徒歩12分
KSPまでの直行シャトルバス便が常時運行されています。

◆言語

このトレーニングは主に英語によって指導され、日本語通訳が付きます。

◆授業料

1年間について 630,000円(税込、分割納入可能)
授業料には講義の記録(配布時期未定)が含まれますが、理解を深めるための補助教材については負担していただきます。また、用具の購入は任意ですが自費となります。

◆定員 55名

◆参加資格

FPTP Tokyo 2 は参加者について、年齢、性別、職業、障害の有無等の身体条件を問いません。様々な背景を持つ、自己の成長と活力の向上を目指す人の参加を歓迎します。トレーニング1年目については、ビジター参加を受け付けます。トレーニング開始までに、FILレッスンを3レッスン、ATMレッスンを10時間受講することが必須となります。

◆欠席日数

トレーニングを卒業するためには、欠席日数が四年間をおして10日以内であることが必要条件です。欠席日数を補修するための補修授業は有償で行われます。

◆申込とトレーニー受講登録までのプロセス

フェルデンクライス・ジャパンより発行される「FPTP Tokyo2 受講登録申込書」※に必要事項を記入の上、提出して下さい。申込書の内容等についての確認のための面談その他によるコミュニケーションを経て登録が認められます。所定の同意書を主催者に取り交わし、登録料30,000円(初年度授業料の一部に充当)を納入して、トレーニー受講登録完了となります。
※受講登録申込書はフェルデンクライス・ジャパンにご請求ください。

◆認定と証明書

FPTP Tokyo2 は世界共通のフェルデンクライス・トレーニングのガイドラインに基づいて行われ、国際的な認定機関である AusTAB によって認証されています。卒業生にはトレーニングの主催者であるフェルデンクライス・ジャパンより修了証が授与され、フェルデンクライスプラクティショナーとして世界中のフェルデンクライス・コミュニティーで活動することができます。
注意事項: このトレーニングは参加者が所定の人数に達しなかった場合、その他やむを得ぬ事情により、開催が中止されることがあります。さらに詳細な情報、応募、ガイダンスおよびイントロダクションワークショップについての情報は下記にお問い合わせ下さい。

主催

株式会社 フェルデンクライス・ジャパン
〒160-0022 東京都新宿区新宿1-24-7816 tel:03-3358-2725 fax:03-3358-2764
email: manabi@feldenkrais.jp www.feldenkrais.jp



FELDENKRAIS PROFESSIONAL TRAINING PROGRAM TOKYO 2