

F P T P T O K Y O 4

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

4期生募集

主催／フェルデンクライス・ジャパン



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!
— モシェ・フェルデンクライス —





プロフェッショナルトレーニング FPTP Tokyo 4

フェルデンクライス・プラクティショナー養成コース(トレーニング)は、4年間に渡るチャレンジングでエキサイティングな学習の体験を経て、一人ひとりが個人として成長し、有能なプロフェッショナルとなっていくプロセスです。その過程は、素晴らしい新鮮で発見に満ち、肯定的なエネルギーをもたらします。年齢、性別、身体条件等に関わらず、私たちは皆、大きな可能性を持っています。既存の習慣を越え、新しい行動の仕方を学習することで、変化への柔軟な適応が可能になります。赤ん坊が動きを学ぶプロセスをモデルとするフェルデンクライス メソッドは、学習能力を高める方法をすべての人に提供するものです。

本トレーニングの目的は、深く得心のいく「学び方を学ぶ」プロセスへと生徒を導くことです。トレーニング生徒(トレーニー)は、このメソッドの全般について、多様性のある実践的な授業を体験し、フェルデンクライス・プラクティショナーとなるために必要なスキルを習得します。

ATMとFIの詳細で綿密な学習によって理解を深め、生徒は自己を組織化し、行為の質と的確さと有効性を高めることができますようになります。そして、動きと感覚の探索を通して自分の行動を理解することによって、他者の学習を助けることを学びます。また、メソッドを体験的に学ぶと同時に、フェルデンクライス メソッドと他の関連のある分野の経験や調査との関係についても理解と認識を深めます。メソッドを神経学的、生物学的、心理学的な面から探索します。このようなプロセスを経て、生徒はプラクティショナーになるために必要な知識とスキルを身につけるのです。

本トレーニングの教育スタッフ、オーガナイザーは、生徒一人ひとりが本来持っている、動き、考え、感じる力の可能性を伸ばすことに情熱をもって取り組みます。生徒は、自分自身について、他者について、そしてフェルデンクライス メソッドについての、理念的、体験的、言語的、非言語的な理解を高めるのです。

学びの環境

多彩な切り口での学習を助けるために、本トレーニングの内容は様々な方法での探索を含みます。また、生徒一人ひとりが個別の方法で学習に挑戦するのを助けます。安全で活気のある、競争的でなく助け合う学びのための環境が提供されます。学習の速度は各自異なると想定されますが、生徒は、他者を尊重し、オープンな同僚意識を持つように促されます。各自が行う活動、グループでのエクササイズ、問題への解決法を見つける課題、レクチャー、宿題などが提供されます。

学びの恩恵

フェルデンクライスのトレーニングに参加することには、計り知れない、驚きに溢れた恩恵があります。プロとしてのスキルを高めると同時に、姿勢や呼吸、柔軟性や協調性が改善します。情動的、知的、人間関係上の向上があり、好奇心、創造性、活力を増加させる力が高まります。自己への気づきが広がり、自己評価、自己表現が変わります。幸福感が高まり、学習の可能性と自己管理の能力がつきます。スポーツやダンス、音楽などを職業とする人はスキルが向上するでしょう。健康関係の職業につく人々にとっては、仕事の質やスキルの更なる向上につながり、またはワクワクするような新しい職業への入り口ともなるでしょう。

トレーニングの構造

プロフェッショナルトレーニングの教育期間は4年間で、合計160日間、各年の授業日数は40日間です。FPTP Tokyo 4は従来のトレーニングより1日あたりの授業時間を10%長くし(通訳に要する時間と生徒の学習に配慮)、4年間の総授業時間は880時間となります。また、FPTP Tokyo 4は12のセグメント(スケジュール参照)によって構成され、それぞれのセグメントは2週間～3週間です。トレーニングの生徒は4年間の全課程を通して参加することが求められます。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)を終了すると、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。4年目の最後にはFI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FIレッスンを指導することができるディプロマが与えられます。また、卒業後には1～2週間のポストトレーニングセグメント(任意参加)が用意されており、ATMとFIのスキルをさらに洗練させることができます。

○スケジュール

各セグメント(学期)の日数は10日～15日、10日間のセグメントは2日間、15日間のセグメントは4日間の休みを含みます。クラスは基本的に10:00～17:00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。

期 間	第1セグメント	第2セグメント	第3セグメント
1年目(2018～2019)	① 9月17日～10月5日(15days)	② 11月24日～12月6日(10days)	③ 4月25日～5月13日(15days)
2年目(2019～2020)	④ 8月1日～19日(15days)	⑤ 11月8日～19日(10days)	⑥ 4月24日～5月12日(15days)
3年目(2020～2021)	⑦ 7月31日～8月18日(15days)	⑧ 11月19日～30日(10days)	⑨ 4月23日～5月11日(15days)
4年目(2021～2022)	⑩ 7月31日～8月18日(15days)	⑪ 10月30日～11月10日(10days)	⑫ 4月22日～5月10日(15days)

○会場／KSP(かながわサイエンスパーク)

〒213-0012 神奈川県川崎市高津区板戸3-2-1
東急田園都市線・大井町線 溝の口駅(渋谷より15分)、またはJR南武線 武蔵溝の口駅(川崎駅より20分) 徒歩12分

○授業料／年間につき 640,000円(税別、分割納入可能)

授業料には各セグメントの概要記録が含まれますが、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／45名

○参加資格

FPTP Tokyo 4は参加者について、年齢、性別、職業、障害の有無等を問いません。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。トレーニング開始前に、若干のレッスン経験(FIレッスンおよびATMレッスン)があることが望まれます。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。

○欠席日数

本コースを卒業するためには、欠席日数が4年間を通して10日以内であること、各年度について欠席日数が5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。

○言語／主に英語(日本語通訳付き)

トレーニングは主に英語によって指導され、日本語通訳がつけます。

○お申込み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 Tokyo 4 受講登録申込書」※に必要事項をご記入の上、提出してください。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と取り交わし、登録料50,000円(最終セグメント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。

受講登録申込書のご提出 ▶ 面談、同意書のお取り交わし ▶ 登録料の納入 ▶ 受講登録完了

※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

認定と証明書／FPTP Tokyo 4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・コミュニティで活動することができます。

《 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、人間の機能、発達、学習を理解するためのユニークで洗練されたアプローチです。動きや思考、感情を新しい方法で探索し、満足度の高い生き方を発見するためのこのメソッドは、シンプルで魅力的な方法と、応用の広さが特徴です。メソッドのレッスンには、ニーズに対応した二つの形式があります。「動きを通しての気づき」(ATM: Awareness through Movement)というグループレッスンと、「機能の統合」(FI: Functional Integration)というマンツーマンのレッスンです。

どちらのアプローチも、同じコンセプトに基づいています。フェルデンクライス メソッドは、人間の脳が本来持っている、成長する能力、神経可塑性、成熟に向かう能力と可能性を利用しているのです。

ATMレッスン

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

生徒は言葉によってガイドされながら、一連の動きのバリエーションを行い、自分の動きに注意を向けます。そして、注意と知覚、イメージーションを使ってより効果的な動き方、自分自身の使い方を発見するよう促されます。

FIレッスン

(Functional Integration: 機能の統合)

フェルデンクライス・プラクティショナーと生徒との個人セッションです。プラクティショナーは生徒のニーズを特定し、それに応えるようにその場でレッスンをデザインし、主に手を使って生徒の動きをガイドしながら行います。生徒は、自分の習慣的な思考、動き、感覚、感情のあり方に気づき、学習によって自己イメージが再構成されます。

健康とは、ショックから回復する能力のことであり、
内なる夢を実現する能力のことである。

— モシェ・フェルデンクライス —



Courtesy of
Feldenkrais Institute,
Tel Aviv, Israel

フェルデンクライス メソッドの開発者
モシェ・フェルデンクライス Moshe Feldenkrais (1904～1984)
イスラエル人。物理学博士で、柔道のエキスパート、また、機械工学の技術者でもあり、教育者でもあった。膝の大けがの後、自分自身の経験と知識、生物学、生体力学、周生期発達学、サイバネティクス、言語学、システム論理への深い興味とを合流させ、人間の機能を向上させるために中枢神経システムのパワーにアクセスする、非凡なシステム、フェルデンクライス メソッドを開発した。

《 教育スタッフ 》

ステファニー・スピंक Stephanie Spink
エデュケーションディレクター(教育監督)

1991年にメルボルン第1期FPTPを卒業。理学療法士でもある。オーストラリア、ニュージーランド、日本で数多くの機能解剖学&フェルデンクライスワークショップを指導している。アシスタントトレーナー(1998-2010)として、メルボルン、シドニー、パース、ニュージーランド、サンフランシスコ、京都、東京を含む世界各地のトレーニングで活発に指導している。2010年にトレーナーとなり、以後オーストラリア、ニュージーランド、日本、ヨーロッパ、南米のトレーニングで活発に指導している。フェルデンクライス・ジャパン主催のFPTPも度々指導。明確、緻密、ダイナミックな指導とチャタリングで誠実な人柄で高い信頼と評価を得る。トレーニング以外にも5度に渡り東京、高松で一般およびセラピスト向けワークショップ、プラクティショナー向けアドバンストレーニングを指導。高い評価を得る。Tokyo3に引き続き、Tokyo4でも教育監督を務める。



メソッドについての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。ステファニーの他に次のトレーナーが指導する予定です。

[上段左から] ボール・ニュートン、ダナ・レイ、ジェリー・カーズン
[下段左から] アラン・ウェステル、かさみ康子(アシスタントトレーナー) 他



かさみ 康子 Yasuko Kasami
アドミニストレイティブディレクター/アシスタントトレーナー

舞踊家としてのキャリアを経て、1995年にNew Yorkでフェルデンクライス・プロフェッショナルトレーニングに参加。2000年にトレーニングを修了。以来プラクティショナーとしてインテンシヴに活動している。2003年フェルデンクライス・ジャパン設立。レッスンやワークショップの指導に加え、海外から講師を招いてのプロフェッショナルトレーニング、様々なワークショップの開催など、日本におけるフェルデンクライス メソッドの普及とレベルの向上に尽力している。FPTP Tokyo 4では常任アシスタントとアドミニストレイティブディレクターを務める。
著書『はじめてのフェルデンクライス』(地球丸)
訳書『フェルデンクライスの脳と体のエクササイズ』(晩成書房)
監修『脳を刺激して心と体をラクにするエクササイズ』(マガジンハウス)

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、開催が中止される場合があります。さらに詳細な情報、応募、ガイド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は下記にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 株式会社フェルデンクライス・ジャパン 〒160-0002 東京都新宿区四谷坂町10-12 ガーデンタワー37 5F tel: 03-3358-2725 fax: 03-3358-2764 e-mail: manabi@feldenkrais.jp www.feldenkrais.jp

