



**日 時**：2018年11月18日（日）9:30～13:30

**参加費**：5,000円（税込） 事前にお振込み（振込料はご負担いただきます）をお願い致します。  
振込先はお申し込み後にご連絡させていただきます。

**場 所**：広島市南区民文化センター 3F 音楽室

〒732-0816 広島県広島市南区比治山本町16-27 TEL:082-251-4120

**定 員**：50名

**対 象**：ボーカル声楽 管楽器 弦楽器 ドラム など演奏者・指導者の方

PT OT ST AT 等 運動療法に携わる方

呼吸と体幹に興味があり、体調やメンタル面を整えたい理解したいすべての方

**持ち物**：ヨガマット or バスタオル（横になって実技時間がございます。差し支えない服装でご参加ください）、

筆記用具（バインダーもあればお持ちください）、手鏡、ペンライト（お持ちであれば）

**お問い合わせ、お申込み先はこちら**

<https://sites.google.com/view/20181118-kokyu>

（担当：mequri 鍼灸 河本 優子）



主催：LibeRta school of music (<https://www.liberta-music.com/>)

注意：広島県トレーナー協会主催の研修会ではありません。

## 呼吸を理解・体得したいすべてのみなさまへ

ストレスフルな現代。時間に追われ、イライラして、気づいたら無意識に呼吸を止めてた！…なんて経験はありませんか？  
緊張した状態では、自律神経の交感神経が活発に働き、息を吸う回数や時間が長くなり、身体は消耗します。  
息を吐くことがゆっくり長く行えていないと、副交感神経の活動が弱まり、身体は回復することができません。  
音楽でもスポーツでも、仕事でも、これではパフォーマンスが下がってしまいます。しかし、ストレスが多くても、  
**自分の呼吸のクセを知り、吐くことを体得することで、副交感神経を高め、ストレスに強くなれます！**

本セミナーでは、「勝者の呼吸法」の著者でアスレチックトレーナーの大貫崇氏をお招きし、現代人のほとんどができていない「正しい呼吸」を座学・実技を通し横隔膜を支配する方法を知り、スーパーアスリートの共通点「深くゆっくりとした呼吸」をみなさまに体得していただきます。さらに発声（歌うこと）と呼吸の関係性も話していただきます。

また、ボイストレーナーの山尾美希氏により、身体の動きの結果が声や音になること、声が出るしくみや声の質を決める要素、舌の筋力の必要性トレーニング方法（このとき手鏡ペンライトを使用）、首の筋力が声に与える影響力・言葉をつくるパーツの話、声は個人の文化といった深みのある話までお伝えしていきます！

スポーツでも音楽でも、身体の動きが変われば、結果は見違えます！スペシャルトレーニングも紹介♪  
あなたも本当の呼吸を手に入れ、奏でる音や声を変えてみませんか？



山尾 美希

Yamao Miki

3才からピアノを、15歳の頃からプロの歌手のレッスンを受けはじめる。17才の頃からプロコーラスアンサンブル団体（財）アルカディア室内合唱団に所属。5年間活動をする。神戸女学院大学音楽学部声楽科卒業、同研修生修了。寺本郁子、若本明志、西明美各氏に師事。大阪スクールオブミュージック専門学校（OSM）ヴォーカル講師、広島カルチャーセンターヴォイストレーナー、MI JAPAN 広島校ボーカル主任講師等を経て、現在 LibeRta school of music 専任講師として活躍中。

自他ともに認める発声マニア。首から肩から背中から肋骨から、毎日夜な夜な人体解剖図や筋肉を見てはニヤニヤ。ヘンタイとよく言われます。

技術面では体の仕組み、筋肉が動きやすい骨の位置、重心の取り方、各種筋力バランス、喉の動き方なんかも研究。表現力を上げるために感情が伝わりやすい歌い方をノンバーバルコミュニケーションの分野から切り込んだり。発声学や歌唱法はもちろん、コード理論や音楽理論も大好きで、いろんな方向から教えてます。「楽しませつつ、実力をあげる」歌はうまくなるんだな。これが♪



大貫 崇

Onuki Takashi

1980年神奈川県生まれ。桐蔭学園高校を卒業後、渡米。タウソン大学運動学部アスレチックトレーニング学科を卒業後、高校でヘッドアスレチックトレーナーとして働きながら2006年にフロリダ大学大学院で応用運動生理学の修士号を取得。その後MLB テキサスレンジャースのインターンとして働き、NBA D-League のフォートワース・フライヤーズでヘッドアスレチックトレーナーとして勤務。

理学療法クリニックにおいてアスレチックトレーナーとしてニューヨークやテキサスで計5年間勤務したのち、マイナーリーグアスレチックトレーナーとしてMLB アリゾナ・ダイヤモンドバックスと契約。

2013年に帰国後は株式会社リーチに入社。高齢化社会において健康寿命を延ばすべくメディカルフィットネスジムで呼吸エクササイズを取り入れる傍ら、投球ビデオ解析を中心に野球障害予防とコンディショニングを推進。2015年9月よりPRI ジャパン教育コーディネーター、2016年1月にPRT (Postural Restoration Trained) の資格認定を受ける。2016年11月に退社後BP&CO.代表 2017年1月より大阪大学大学院医学系研究科スポーツ医学教室にて特任研究員として所属。