

## 宮澤賢治を読む ― からだとことばといのちのレッスン

表現力・コミュニケーション力・自分力をパワーアップしたいと願うすべての人のために

2018年2月10日(土) 西武秩父駅 12時50分集合～12日(月) 西武秩父駅 17時00分解散

埼玉県立秩父大滝げんきプラザ (埼玉県秩父市大滝 5944-2)

◇参加費用 43,000円

レッスン費・宿泊費・食費と西武秩父駅から大滝げんきプラザまでのタクシー代金一人当たり往復5,000円を含みます。参加費は合宿当日に集金します。

◇定員 7名

少人数での開催になります。申し込みは早めをお願いします。ひと月前(1月8日)までに連絡をいただくと助かります。

◇申込み・問い合わせ メールもしくは電話にて、瀬戸嶋まで。

メール karadazerohonpo@gmail.com

電話 090-9019-7547

◇その他

・西武池袋駅から西武秩父駅までは、特急レッドアロー号の利用で1時間20分です。連休の混雑が予想されますので、事前の座席予約をお勧めします。

・施設には売店がありません。飲み物の自販機のみです。近辺にはコンビニ等の買い物ができるところもありますが、お茶とコーヒー、懇親会の飲み物とおつまみはこちらで用意しますが、嗜好品等は各人で持参してください。

・当日の連絡先は、携帯電話 090-9019-7547 です。ショートメールも利用できます。

・人間と演劇研究所 ホームページ <https://ningen-engeki.jimdo.com/>

ブログ <http://karadazerohonpo.blog11.fc2.com/>



昨年11月に引き続き秩父大滝げんきプラザでの開催になります。プラザの宿泊研修施設を棟丸ごと借り受けて、空調のよく利いたフローリングの広間で、気兼ねなくレッスンに集中できます。青少年の育成施設のため、食事は質素で宿泊は男女別の大部屋ですが、お風呂も広く、気持ちよく過ごせる環境です。西武秩父の駅からタクシーで40分ほどかかる立地ではありますが、標高900メートルの山頂直下に位置し、秩父の山並みに囲まれ見晴らしの良い宿舎です。

合宿の良さは、時間を気にせずゆったりと「からだ」と「ことば」への出会いを深めていけることです。定員も7名に限り、一人一人のレッスンに時間をかけることができます。3時間～4時間という普段の定例会の短い時間の中では、手をかけることのできない、深い集中が可能になります。

日常のストレスやしがらみを離れて、のびのびと自由にふるまえる自分を楽しんでください。

今回も宮澤賢治の童話作品をテキストにして、いきいきとした「ことば」に出会うことを目指して、レッスンを進めます。

最終日には、賢治作品の朗読劇をすることで、からだ全体でのびのびと自分を表現してみる。また、仲間とともにことばの響き合いと交流を思い切り楽しみます。

「からだことばといのちのレッスン」では、『野口体操』によって「からだ」の強張りをとほぐし、深い呼吸を取り戻し、その場に静かに安らぐ自分を見つけます。『竹内レッスン』は「こえ」と「ことば」の解放を目指します。明るくしなやかに、全身に響きわたる一人一人の本来の「こえ」を取り戻し、「ことば」のリズム(=息づかい)がひらかれることで、詩や物語の言葉に籠められたイメージを呼び起こします。

「からだことばといのちのレッスン」の内容は、言葉での説明が難しいのですが、「からだ」と「こえ」「ことば」への様々なアプローチをもって、無理なくいいに充分に時間かけて一人一人の個性的な表現を見出して行きます。その成果に見(まみ)えるのが、最終日の朗読劇です。(レッスンの実際の内容はブログをご参照ください。ホームページには動画を掲載しています。)

自分自身の新たな表現の可能性を発見することは、自己への信頼を回復することです。山を下り日常に帰り、いきいきと生活を楽しむために、合宿ではその手がかりを発見できることでしよう。

さまざまな方々の参加をお待ちしています。初めての方でもどうぞ。「からだ」と「ことば」の豊かさを、ひいてはご自身の本来の豊かさを、共に育てていきましょう。

2017.11.18 記 人間と演劇研究所代表 瀬戸嶋 充・ばん

