

※参加費無料、事前申し込み



特定非営利活動法人 日本伝統芸能教育普及協会 むすびの会 主催

日本人の身体づかい

—丹田・体幹・深部筋をキーワードに—

茶の湯では、心に響くおもてなしの表現として心地良い動作が大切とされています。
心地よい動作とは、どのような動きなのでしょう？

本講座では、茶の湯での身体づかいを手掛かりに丹田・体幹・深部筋に注目し、
スポーツ科学からみたこれらの特徴、さらに日本人の身体づかいを代表する表現芸術
の日本舞踊を取り上げ、第一線で活躍中の舞踊家に実演披露を行って頂きます。

日時：2014年11月30日（日曜日）13：00～15：50 同会場で交流会16：30迄
場所：千代田区立 日比谷図書文化館 小ホール 4F（スタジオプラス）



講師：中澤宗寿

茶道表千家講師

学習院女子大学非常勤講師、文教大学付属
小学校特別講師、(株)ポーラ茶道部顧問 等
本年、日西 400 周年記念行事の一環として
マドリッド国際交流基金等にて講義・茶会
海外での茶の湯紹介多数



講師：小林寛道

東京大学名誉教授、静岡産業大学
客員教授、元日本体育学会会長
日本発育発達学会会長、日本介護
福祉・健康づくり学会会長 等

著書に『健康寿命をのばす認知動作型 QOM トレーニング』等
体幹や深部筋を鍛えるマシンを開発、十坪ジムを運営



デモンストレーター：西川祐子

日本舞踊家(宗家西川流) 西川祐子日本舞踊研究所主宰

公益財団法人日本舞踊振興財団評議員 等

川村学園女子大学非常勤講師、大妻中学・高等学校

日本舞踊クラブコーチ、祐子の会主宰

平成 22 年度文化庁芸術祭優秀賞受賞

先着：60名様 参加費：無料

申し込み先 むすびの会：

E-mail info@musubinokai.org

もしくは FAX 03-6459-7224

講演終了後、同教室で交流会を行います！

奮ってご参加くださいませ

会場 千代田区立日比谷図書文化館 小ホール4F(スタジオプラス)
千代田区日比谷公園1番4号(旧・都立日比谷図書館)
東京メトロ 丸の内線・日比谷線・千代田線「霞ヶ関」駅B2,C3出口
都営地下鉄 三田線「内幸町」駅A7出口 徒歩3分 徒歩5分
東京メトロ 千代田線・日比谷線「日比谷」駅A14出口 徒歩5分

問い合わせ先

特定非営利活動法人 日本伝統芸能教育普及協会 むすびの会

TEL & FAX 03-6459-7224 E-mail info@musubinokai.org

<http://www.musubinokai.org>

