

2019  
自分を  
つくる  
学校

第15回 箕面芸術祭

Minoh Art Festival vol.15  
School of Creating Myself

「自分をつくる学校」は、  
演技の基礎から学べる場所。  
演技を通して、新しい自分と出会う場所。  
姿勢と声。歩き方、話し方から、はじめよう。

演技指導  
倉田 操

参加者募集

詳しくは中面へ

# 第15回 箕面芸術祭 自分をつくる学校に参加して、

当財団の要の事業である市民協働事業「箕面芸術祭」が15回目を迎えます。これまで関わってくださった、全ての皆様に心から感謝申し上げます。今年の箕面芸術祭では、2016年、2017年に続き、「自分をつくる学校」を開校します。参加者お一人お一人が主役となって、恥ずかしがらず自己表現へとチャレンジし、その体験の中から新しい自分と出会っていただく場となります。

地域文化をより一層活性化させるためには、携わる方々が能動的に行動し互いに尊重しあえる人間関係を築くことが必要不可欠です。そのためには、能動的に生きるすべ、知識(スキルといってもよいかもしれません)の習得が重要であり、その知識を「自分をつくる学校」では、じっくりと学んでいただきたいと考えています。週に一度、共に、メイプルホールでの「学校」に関わること。そこから得られる気づきが、お一人お一人の日常に、よい影響をもたらしてくれることを願っております。

公益財団法人箕面市メイプル文化財団 理事長 小枝 正幸



姿勢や歩き方が良くなり、堂々と歩くようになりました(腰痛も減りました)。

五感が冴がり、日々の愉しみが広がりました。

自分を出す事が非常に苦手でしたが、少しずつ出せるようになり、表現する事がだんだん面白いと思えるようになりました。

回を重ねるごとに、少しずつ身体も心も解放されていく感覚を覚えました。そして気がつくとも長年自分に自信を持てなかった私が、等身大の自分を認められるようになっていました。

もともと人前や話す事も苦手。極度の緊張しいで、最初は消え入るように参加。それでも、緊張しながら楽しみながら参加でき、最終的に舞台に立てたのは、この講座での学び、体感のおかげです。(以前の私にはとんでもなくありえない!!)

何より、素敵なお先生や仲間、温かいスタッフの方々に恵まれて、感謝の気持ちでいっぱいです。この講座を見つけて躊躇いながらも申し込んだ、あの時の私、えらい!(笑)

無意識に行っていることを意識して行うことで、客観的に自分の行動や感情を見ることができるようになり、感情をコントロールし安くなりました。なんの講座?という興味だけで受講しましたが、自分と向き合い、解放できる有意義な時間を過ごすことができました。



「自分を作る学校」というタイトルを見て、何をやるのか?想像できず、申込み迄時間かかりましたが、今振り返っても本当にやってよかったです。演習未経験の私達に先生の教え方が非常に分かりやすく、テクニックではなく身体の使い方、声の出し方、呼吸等から教えて頂けたことで、日常の姿勢や声の出し方も意識するようになりました。何より人生楽しくなりました!表現することって簡単ではないが楽しい。そう気付かせてくれた素晴らしい「学校」です。



まずは「無料体験ワークショップ」でお試ください!

8月21日(水) ●時間 水曜日 19:00-21:00 ●会場 箕面市立メイプルホール 小ホール

※事前申込制。参加受付は6月20日(木)～ 定員20名(先着順)

# 自分の殻を破ろう。

## Message

日頃、どれくらい意識して自分の心や身体に向き合っていますか？

現代社会を生きる私たちにとって、自分なりのストレス解消法や自分らしくいるための時間をもつことは、とても大切なことだと感じています。「自分をつくる学校」では演技を学んで舞台上に立つということよりも、ワークショップを通してお伝えする演技技術を、日常生活に活かしていただきたいと思っています。

例えば、椅子に座って目線を床に向けながら立ち上がってみて下さい。次に、目線を斜め上に向けながら立ち上がってみて下さい。それぞれの違い、いかがですか？目線を下げると身体が重く感じ、目線を上げると身体が軽く感じませんか？このように日々の生活の中で、目線を変えるだけで、心と身体の意識や感覚が変わってきます。

普段、無意識にしていることを、意識してみるのが、演技技術の第一歩です。演技技術を日常や仕事に応用していただく事によって、健やかな生活を送る一助となれば幸いです。



富良野塾出身。  
ハリウッド映画「ラストサムライ」出演。  
シニア劇団「すずしろ」の演出家として  
NYオフブロードウェイ公演を果たす実力派。  
論理的な演技指導に定評あり。  
親しみやすい人柄も魅力。

演技指導 **倉田 操** (俳優・演出家)

## 募集内容

- 受講資格 18～59歳までの方 演劇経験は問いません
- 参加費 12,000円(一括払いか月額2,000円か選択できます)
- 定員 20名(先着順 6月20日(木)から受付)
- その他 参加者は普通傷害保険にご加入いただきます(自己負担 1,000円程度)

## 開催日程

全24回 ● 時間 水曜日 19:00-21:00 ● 会場 箕面市立メイプルホール 小ホール

9月	4日(水)・11日(水) 18日(水)・25日(水)	11月	6日(水)・13日(水) 20日(水)・27日(水)	1月	8日(水)・15日(水) 22日(水)・29日(水)
10月	2日(水)・9日(水)・16日(水) 23日(水)・30日(水)	12月	4日(水)・11日(水) 18日(水)	2月	5日(水)・12日(水) 19日(水)・26日(水)

## 申込方法 6月20日(木)から受付

申込用紙に記入し、メイプルホールへ持参、ファックス、または電子メール(maplehall@minoh-bunka.com 件名 第15回箕面芸術祭 申込用紙と同じ項目を記載)をお願いします。※ファックス、電子メールでの申込時には必ずお電話ください

### 申込用紙

申込選択	<input type="checkbox"/> 無料体験ワークショップに申し込む		<input type="checkbox"/> 「自分をつくる学校」に申し込む		
フリガナ					
お名前	生年月日		年	月	日
ご住所	〒 - -				
電話番号	- -		メール アドレス		



お問い合わせ

## 公益財団法人箕面市メイプル文化財団

〒562-0001

箕面市箕面5-11-23 箕面市立メイプルホール内

TEL 072-721-2123

FAX 072-721-0495

MAIL [maplehall@minoh-bunka.com](mailto:maplehall@minoh-bunka.com)



<http://minoh-bunka.com>

ブログ「箕面の文化情報、ココにあり!」更新中