

第 1 回スポーツ科学セミナー

ジャイロキネシス

日時：2014 年 7 月 18 日（金）18:00～19:30

場所：広島大学学士会館 2 階レセプションホール

講師：ロビンス森山尚子 氏

（ジャイロキネシス/ ジャイロトニック認定マスタートレーナー）

1988 年に New York に渡り、プロダンサーとして数々の舞台に立つかわら、Peridance Center、92 Street Y、Ballet Tech、Central Park Dance 等でバレエ・クリエイティブダンスの講師としても活躍。また Dance Education Laboratory で学び、ダンス教育にも精通し、Brotherhood Synagogue、East Side Park Avenue Synagogue、幼稚園や小学校での指導も行っている。Peridance Capezio Center ではバレエの指導を兼ねながら全世界から集まる留学生アドバイザーをつとめている。自身のダンスによる怪我から GYROKINESIS®、GYROTONIC®を始め、ついにはマスタートレーナーとなり、現在、GYROTONIC® on Broadway のスタジオをニューヨークの中心地に設立、アメリカ人のみならず各国からの生徒指導に携わっている。

セミナーの概要

ジャイロキネシスは、バレエダンサーだったジュリオ・ホバスが、自らの怪我や慢性の痛みを克服するために生み出したエクササイズです。ヨガ、ダンス、体操、太極拳、水泳などの動きをベースとし、円・螺旋を描くような曲線的な動きと呼吸を融合させる事によって、身体を全体から活性化させるメソッドです。そのため、動的なヨガとも言われています。現在、欧米では多くのセレブ、ダンサー、役者、アスリートが、より効果的に身体を動かし、怪我などから身体を守るために、ジャイロキネシスを取り入れています。今回のワークショップでは、ジャイロキネシスの基本を紹介し、その良さや楽しさ、効果のほどを知っていただき、身体も心もほぐしていただきます。



参加資格：広島大学の学生・教職員および学外の皆様 参加費：無料 定員：70 名

参加申込：参加希望者は下記メール宛先に必要事項を 7 月 7 日（月）13 時までにお知らせください。①氏名 ②氏名のふりがな ③性別 ④所属と職種（学外の方は勤務先と職名）⑤電話（携帯 or 勤務先 or 自宅） ⑥メールアドレス（パソコンからのメールを受信できるもの）

kyoiku-group@office.hiroshima-u.ac.jp

教育・国際室 教育支援グループ（総務担当）

宮原 菜々子/MIYAHARA Nanako tel：082-424-2460 fax：082-424-6170

注意事項：当日は運動しやすい服装でお越しください。カーペット敷きの会場にて裸足で行いますが、ソックスを着用しても結構です。ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。お持ちでない場合は、バスタオルもしくは薄手の座布団をご持参ください。更衣室はありません。