

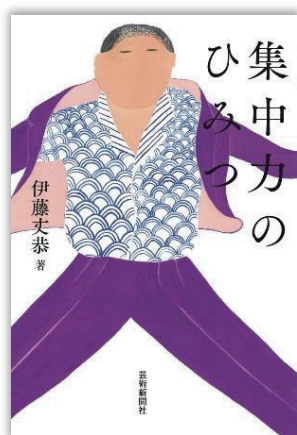
『緊張をとる』 『集中力のひみつ』 ワークショップ

人前での
パフォーマンス
向上につながる

人前で緊張したことはありませんか？

『緊張をとる』『集中力のひみつ』の著者、伊藤丈恭氏をお招きして、緊張をとる・集中するためのトレーニングを実践します。

ワークショップへの参加を通して、プレゼン、音楽、ダンス、演劇などさまざまな場面で役立つメソッドを学びましょう。



楽しいときは緊張しない・楽しいときは集中してる、発想力もある。
自然と本能が働いて、気づけば集中してる、緊張も取れているというものです。
楽しみやすくなる法則が身につけば、多くのものはクリアしやすくなります。

——アイゼン演技ワークショップHPより抜粋

日時：2018年11月1日, 2日
14:00~17:00

場所：神戸大学 鶴甲第2キャンパス
F164教室

ワークショップへの参加は事前申し込みが必要です。裏面をご覧ください。



講師 伊藤丈恭氏

演技トレーナー。アイゼ演技ワークショップ代表。
故・吉沢京夫よりスタニスラフスキー・システム、
ゼン・ヒラノ氏よりメソッド演技を学ぶ。

緊張をとる

なぜ俳優は舞台上で緊張しないのか？
人前に強くなる！
日常で自分の殻を破る！
“瞬間的緊張”と“慢性的緊張”
をとるための
演劇的アプローチを大公開。



集中力のひみつ

演劇的アプローチによる
集中力の“作り方”と
“使い方”を物語形式で紹介。
創造性を高める
集中力のひみつは
“感受性の集中”と
“論理性の集中”にある！



ワークショップへの参加をご希望の方

- なるべく11月1日, 2日両日の参加をお願いします。
- 事前にアイゼ演技ワークショップのHP (<https://boo-aize.ssl-lollipop.jp/engi/>) に目を通しておくことをお勧めします。
- 本ワークショップでは、学術的目的のための録音・録画を行います。そこでの内容・発言などは個人が特定できないように処理したうえで、報告書や論文に記載されることがあります。

上記の内容をご確認のうえ、以下の事項を谷正人研究室までご連絡ください。

- ・ 氏名
- ・ 所属（学内の方）
- ・ 連絡先（当日連絡のつく電話番号・メールアドレス等）
- ・ 参加を希望する理由

締切：10月10日

人数：10名程度

申し込み多数の場合は両日参加者を優先の上選考し、
10月20日までに参加の可否をご連絡いたします。