

第1回

すべての演奏家、指導者、音楽を学ぶ方へ（楽器・ジャンル不問）  
 ～ その身体の使い方、本当にあなたに合っていますか？ ～

最新の身体理論『4スタンス理論』から紐解く

「正しい身体の使い方」「効率的な練習法」「頑張れば上達する」  
 私たちは知らず知らずのうちに、さまざまな思い込みを抱えながら音楽に向き合っています。

シリーズ第1回となる今回は、「身体の使い方」に注目してみます。

その身体の使い方は、本当にあなたに合っていますか？  
 最新の身体理論「4スタンス理論」を手がかりに、一人ひとり異なる身体の特長や感覚を知り、自分に合った演奏や練習方法を紐解いていきます。

上達を阻む思い込みに気づき、自分らしく音楽と向き合うための第一歩となる講座です。

講座内容

- ・演奏や指導における「当たり前」を検証する
- ・身体のタイプによらず全員に共通する自然な立ち方・身体の支え方を知る
- ・身体タイプによる感覚や動き方の違いを体験する
- ・4スタンス理論を通して自分の身体特性を知る
- ・自分に合った演奏や練習方法のヒントを得る



当日は床に敷いても良いバスタオルをお持ちください



泉谷地春

(いずみや ちはる)

ピアニスト、4スタンス理論マスター級トレーナー。国内外で演奏活動を行う傍ら、身体の個性を活かした演奏法や指導法を研究。東京学芸大学、東京音楽大学での講義や講座、『ムジカノーヴァ』連載などを通して、演奏と教育の両面から発信を続けている。

Music Salon 主宰。レパトリー研究会やアンサンブルラボなどを通して、音楽家が共に学び合う場づくりを行っている。最新の身体理論「4スタンス理論」を通して、演奏や指導における「当たり前」を問い直し、一人ひとりに合った演奏や上達法を提案している。

セミナー終了後、13:30～希望者は個別にタイプチェックとアドバイス（税込 3,200円〈10分程度〉）が受けられます（お申込み順）

シリーズ **第2回** 「練習は、長く苦しいほど効果があると思いませんか？」（2027年3月上旬開催予定）

●日時

2026年 12月8日(火) 10:30～12:30

●会場

ららぽーとホール（ららぽーと立川立飛内 3F）

●受講料（税込） ※前売り券は 500円引き

MTC：3,500円（前売り券：3,000円）  
 大人の音楽教養倶楽部／PTNA：4,000円  
 （前売り券：3,500円）  
 一般：4,500円（前売り券：4,000円）

店舗情報は  
こちら↓



●教材

『ムジカノーヴァ 2025年10月号』

（音楽之友社）＊当日会場で販売いたします

●お問い合わせ・お申込先

宮地楽器  
 ららぽーと立川立飛店  
 〒190-0015 立川市泉町 935-1  
 3階 30500

TEL.042-540-6636  
 FAX.042-540-6635



キリトリ線

泉谷地春 公開講座

宮地楽器 ららぽーと立川立飛店(FAX.042-540-6635)行

申込日 月 日

2026年12月8日(火)

上達を阻む“思い込み”に気づく  
 最新の身体理論  
 『4スタンス理論』とは？

お名前			
ご住所	〒		
TEL		FAX	
E-Mail		タイプチェック	<input type="checkbox"/> 参加希望します
種別	MTC ・ 大人の音楽教養倶楽部 / PTNA ・ 一般		

申込書

※〇印をおつけください。ご記入いただいたお客様の個人情報は、この講座の控えとしてのみ使用させていただきます。