泉谷地春　公開講座

上達を阻む思い込みに気付く

第２回（全５回）　パワーラインの違いが演奏を変える！

～4 スタンス理論で A タイプと B タイプを徹底解剖～

同じ楽器を演奏しているのに、ある人にとって自然な動きが、別の人にとっては不自然になることがあります。

例えば、脇を締めた方が力を発揮できる人もいれば、脇を開いた方が自然に動ける人もいます。その違いは、単なる癖や習慣なのでしょうか？

4 スタンス理論では、人によって身体の使い方に異なる特性があると考えます。

今回は、その中でも A タイプと B タイプの違いに注目します。

手のひらや指先のパワーライン、身体を伸び上がらせる動きと圧縮する動きなどを実際に体験しながら、それぞれの身体がどのように力を発揮するのかを探っていきます。

そして、その違いが楽器の扱い方や音色、演奏表現にどのようにつながっているのかを考えます。自分にとっての「当たり前」が、誰にとっても当たり前とは限らない。

そのことに気付くだけでも、練習や指導の景色が変わってくるかもしれません。



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。レパー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。

講座内容

- 4 スタンス理論における A タイプと B タイプとは？
- 手のひらや指先のパワーラインはどう違う？
- 伸び上がる A タイプ、圧縮する B タイプ。それぞれの身体の使い方
- 脇を締める？　開く？　自然に力を発揮できる動きの違い
- 身体の特性によって、音色や演奏はどう変わる？
- 自分には合っていても、他人には合わない指導や練習法がある？

セミナー終了後、希望者はグループ形式のリポーズ（13：30～90 分）にご参加いただけます。
■午前の講座から引き続き参加される方：3,200 円　■午後のリポーズのみ参加される方：5,200 円
※「リポーズとは？」リポーズは、自分で自分の身体を整える「自己整体」です。
簡単な動作で身体の余計な緊張を緩め、本来の軸のある、無理のない動きを取り戻していきます。

※パンツスタイルでご参加ください。
また床に敷いても良いバスタオルなどをお持ちください。

※希望者には個別タイプチェックも行います。（有料・事前予約制）※時間・人数に限りがありますので、詳細はお問い合わせください。

シリーズ【第 3 回】予告「譜読みも練習法も、タイプによってこんなに違う！」～1 タイプと 2 タイプを徹底解剖～

●日　時
2027 年 3 月 2 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

2027 年 3 月 2 日（火）

パワーラインの違いが
演奏を変える！

申込書

宮地楽器 ららぽーと立川立飛店（FAX.042-540-6635）行　　申込日　　月　　日

お名前			
ご住所	〒		
ＴＥＬ		ＦＡＸ	
E-Mail		リポーズ	□引き続き参加　□午後のみ参加
種　別	MTC　・　大人の音楽教養倶楽部　／　PTNA　・　一般		

※○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。