

# 動き・気持ち・言葉

## 動いて感じるワークショップ Vol. 1

私たちのコミュニケーションを支える言葉。スポーツや運動の場面では、身体が何かを感じ取っていてもアタマ/思考が追いつかないことや、それが言葉にならないことがしばしば起こります。ワークショップでは、踊ること・動くこと (Dance/movement) に伴う気持ちや感覚、イメージと、言葉のつながりを考えてみます。

フェルデンクライス メソッドを始めとする ボディアウェアネス ワークの 指導者・ダンサーの 島田 櫻さんがリードします。

言葉に添って動くフェルデンクライスレッスン。

動く道すじを自ら探索するプロセスを体験してみましよう。

**日時** 2026年6月7日 (日) 10:30 ~ 16:30 受付開始 10:00 昼休憩あり

**会場** 奈良女子大学 コラボレーションセンター 2階 多目的共同セミナー室  
近鉄奈良駅 1番出口より 北へ徒歩 約10分

### 島田 櫻 さん

米国バーモント州在住。'97年渡米。NYにてダンスを学び、パフォーマンス活動を開始。  
DanceAbility teacher certificate、Ferdenkrais Method Practitioner。  
パーキンソン病患者の動きの改善やトラウマ改善の個人レッスンも行う。フェルデンクライス、ダンス、メディテーション等を交え自分らしく生きるための活動を続けている。

- ◎ 参加費 無料 / 定員 15名
- ◎ スポーツやダンスの経験は必要ありません。
- ◎ ご参加は大人・学生に限ります。治療目的の参加はご遠慮ください。
- ◎ 動きやすい服装でご参加ください (寝転びの体勢になります)。床はフローリングです。
- ◎ 氏名・所属 (あれば) ・連絡先 (メールアドレス) を下記へお知らせください。  
5/31締め切り (定員になり次第締め切ります) 参加確定後に持参物など詳細をご連絡します。

**申し込み・問い合わせ** スポーツ健康科学コース 身体表現学研究室

成瀬九美 k.naruse@cc.nara-wu.ac.jp

「動いて感じるワークショップ Vol.2」は 6月14日 (日) に同会場で開催。  
荒川香代子さんのダンス/ムーブメントセラピーのアプローチで体験します。