



# リトミック講座

リトミックで遊びながら、豊かな心を育てませんか？



講師：坂本真理子

(全日本リトミック音楽教育研究会常任理事 本部指導講師)



2016 10.3 月 11.7 月 12.5 月  
2017 2.6 月 3.6 月

## 親子のリトミック



各日とも 11:00開講

参加料 ¥200 (親子ペア / 1回)

0～3歳のお子さんと保護者のペアが対象です。手先が未発達で楽器がうまく弾けない子どもたちでも、自分が感じるままに音楽を表現することができるリトミック。幼児のリトミックでは、種をまく前に、種が育ちやすくなるよう音楽の土壌を整えることが大切です。親子で音楽を楽しみながら動き、深い感受性や豊かな表現力を自然と身に付けていきます。憂うつな月曜日をリトミックで心豊かに過ごしましょう。

## 大人のリトミック



各日とも 13:00開講

参加料 ¥500 (1回) ※ピアノの経験は問いません

お子さんがピアノやヴァイオリンなどを習っているお母さんや、大人でピアノを習っている方が対象です。お子さんのレッスンに熱心に付き合うあまりつい叱り役になってしまい、親子とも音楽を楽しむ気持ちを忘れかけていませんか？習っている方は思うようにピアノが弾けず、レッスンがつまらなくなっていないですか？リトミックは身体表現から始まり、即興演奏や作曲まで学ぶ教育法。お子さんの演奏に合わせてちょっとした共演ができたり、ご家族のリクエストに応じてちょっとした即興ができるようになったら、どんなに素晴らしいでしょう！その入口が、リトミックです。

NCACチケットオンライン先行発売 2016年7月7日[木]10:00～

一般発売 7月9日[土]10:00～

●NCACチケットオンライン [インターネット予約] <https://www.nagano-arts.or.jp/>

●NCACチケットセンター 026-219-3191 [窓口・電話] (10:00-19:00 / 火曜定休) ●ホクト文化ホール 026-226-0008

●出演者・公演内容・その他に変更が生じる場合がございます。 ●不可抗力による公演中止の場合を除き、チケットの払い戻し、他公演との交換はいたしません。

●駐車場(有料)には限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

主催 = 一般財団法人長野市文化芸術振興財団



# リトミック講座

- 「親子で心地よいひとときを過ごせた」
- 「音楽を楽しむ気持ちが分かった」
- 「家で自然に歌を口ずさむようになった」
- 「子どもが進んでピアノを練習するようになった」
- 「大人も音楽表現の幅が広がった」

技術を習得する前に、まずは音楽を感じる「心」を育てるリトミックは、年齢を問わず受け入れやすい自然な音楽教育法です。

演奏に関して上級者であっても、リトミックを体験して音楽表現の幅が大きく広がり、レッスンの先生を驚かせることは珍しいことではありません。

講師は、全日本リトミック音楽教育研究会の常任理事を務める坂本真理子先生。全国各地の講習会での指導のほか、NHK教育テレビで番組の制作や作曲、ラ・フォル・ジュルネ音楽祭のキッズ・プログラムでの講師などで知られる、リトミック界屈指の人気指導者です。

その素顔は、とってもやさしくてお茶目。キラキラの笑顔で奏でられるピアノの音に、自然と心が動き出し、いつの間にか音楽のとりこになってしまいます。

坂本真理子先生と一緒に、リトミックの扉を開いてみましょう！

## 坂本真理子

全日本リトミック音楽教育研究会  
常任理事 本部指導講師

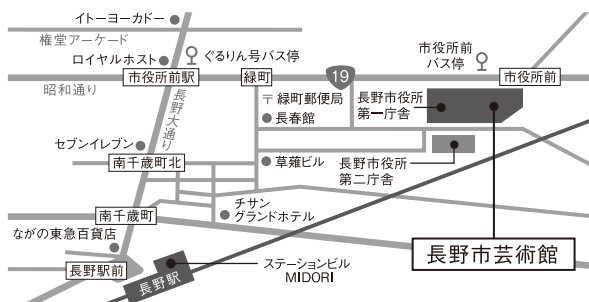


国立音楽大学教育音楽学科Ⅱ類(リトミック専攻)卒業。リトミック音楽教室「子供の庭」主宰。NHK文化センター「教師のためのリトミック講座」講師。全日本リトミック音楽教育研究会常任理事、本部指導講師。

国立音楽大学夏期音楽講習会リトミック講座、ワークショップ「即興」「幼児のリトミック」講師。1999年～2000年NHK教育テレビ学校放送でリトミックを担当、作詞、作曲と番組制作委員を務める。昭和音楽大学附属リトミック教室主任、国立音楽大学附属中学、高等学校講師を経て今日に至る。2009～2011年ラ・フォル・ジュルネ・オ・ジャポン音楽祭のキッズ・プログラムにてリトミックを指導する。

2012年4月、東京・清瀬けやきホールにて、坂本真理子作品コンサート開催(東日本大震災チャリティ)。

著書「こんにちは!リトミック」単著、「こんにちは!リトミックさあはじめよう」単著 「歌おう 遊ぼう 小学校英語アクティビティ」共著 (オブラパブリケーション)



長野市芸術館  
NAGANO CITY ARTS CENTER

〒380-8512 長野県長野市大字鶴賀緑町1613番地

- 電車** 長野電鉄「市役所前」駅下車。2番出口より昭和通りを東へ徒歩約3分
- 徒歩** JR長野駅善光寺口より長野大通りを北へ。「市役所前駅交差点」を右折して昭和通りを東へ。約12分
- バス**
  - ◎長野駅前バス停(C-16)より、ぐるりん号で「市役所入口」下車。通りを渡って徒歩約3分
  - ◎長野駅⑤番乗り場より、45番市役所経由北屋島行き、または46番大豆島東団地行きに乗り「市役所前」下車。通りを渡って目の前
- 車** ◎上信越自動車道・長野ICより約20分(8km) ◎須坂長野東ICより約25分(10km)