

理学療法士と音楽家がタッグを組んだ「すごい体操」!

科学的な視点から演奏を上達させよう

## 理学療法で身体から変える

# ピアノ体操

4月21日発売!

理学療法士と音楽家が組んで考案された、上達したいピアニストのための体操。

「強さ、しなやかさ、俊敏性、持続力」が高まる身体を手に入れ、演奏パフォーマンスを向上させましょう。また、演奏家につきものの身体の不調や故障にたいしてのケアや予防法までフォロー。

なお、本書では著者と監修者による実体験に基づくパフォーマンス向上をテーマとした対談を掲載する他、演奏前後に短時間取り組んで高められる「セルフエフィカシー(自己効力感)」などにも言及しています。

かんたんな体操で、自分の音が変わるのを実感してください!

### 【目次】

- 第1章 演奏前の準備体操
- 第2章 演奏中のブレイク体操
- 第3章 演奏後のケア体操
- 第4章 カンタン筋力アップ
- 第5章 カンタン持久力アップ
- 第6章 カンタン平衡力アップ

### 【プロフィール】



■著者 高野賢一郎(たかの・けんいちろう)

一般社団法人 産業理学療法研究会会長。理学療法士、作業管理士。日本理学療法士協会、産業理学療法研究会、日本職業災害医学会、産業保健人間工学会、日本産業衛生学会、生活習慣病認知行動療法研究会、所属。主な執筆:産業理学療法(理学療法概論・2018年)、日本のこれからと理学療法 企業で働く理学療法士(理学療法学・42巻4号)、産業理学療法の展開(総合リハビリテーション医学書院)、勤労者における職種別の肩こりや腰痛の実態と職種別体操の効果(日本職業災害医学会会誌・第62巻第1号)など。

■監修 小倉貴久子(おぐら・きくこ)

ピアニスト。東京藝術大学を経て同大学大学院ピアノ科修了。アムステルダム音楽院を特別栄誉賞つき首席卒業。日本モーツァルト音楽コンクールピアノ部門第1位。ブルージュ国際古楽コンクールアンサンブル部門及びフォルテピアノ部門で第1位と聴衆賞受賞。さまざまな時代の楽器を弾き分け幅広いレパートリーで活躍。NHK『クラシック倶楽部』『ららら♪クラシック』などへの出演や、NHK『カルチャーラジオ芸術の魅力』の講師を務めるなど、TV、ラジオへの出演も多い。40点以上リリースのCDの多くが各新聞紙上や『レコード芸術』誌等で推薦盤や特選盤に選ばれている。

平成24年度文化庁芸術祭レコード部門〈大賞〉受賞。第30回ミュージック・ペンクラブ音楽賞クラシック部門〈独奏・独唱部門賞〉受賞。第48回JXTG音楽賞洋楽部門奨励賞受賞。著書にカラー図解『ピアノの歴史』他。シリーズコンサート「小倉貴久子の《モーツァルトのクラヴィエアのある部屋》」開催中。東京藝術大学古楽科非常勤講師。<http://kikuko-mdf.com>

## **理学療法で身体から変える ピアノ体操**

定価:1,700円(本体価格)+税

仕様:A5判/96ページ

発売日:2019年4月21日

ISBN:978-4-636-96074-7

商品コード:GTB01096074

<https://www.ymm.co.jp/p/detail.php?code=GTB01096074>

★ご予約受付中!

<https://www.amazon.co.jp/dp/4636960742/>

お求めは、全国ヤマハ特約楽器店・書店または弊社オンラインショップ<<https://www.ymm.co.jp>>まで。

### **【本商品に関するお問い合わせ】**

(株)ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス 出版部

TEL:03-6894-0250 <https://www.ymm.co.jp>