

動きの感性トレーニング

山西 哲郎 先生



8月3日 10:00~12:00

人数制限：人数は1人でも50人でも、楽しくやります。

「軽いからだ、さわやかな心になれるよう、はだしや軽装になれる準備が必要かもしれません。」山西先生談

歩き、走ると風を感じ、跳ぶと大地の弾みが伝わり、目を閉じて草地に横たわれれば自然の音を聞く。純粋な感性的体験や感覚は、われわれのこころも体も揺さぶり感動させながら、豊かな自分にしてくれる。それを可能にするために、体を伸ばし、筋肉に力を入れ、深呼吸をしながらゆっくりと体の隅々までかき続けるからだのスキルを創っていくのがこの学習。

運動、体育、スポーツの原点であり、いつも求めていきたい動きを、自分の体の声を聞き、相手と声や表情で共通感覚を持ちながら感性的動きにして楽しもう。

ルソーの「自然に還れ」の思想をもとめつつ。

講師紹介

山西哲郎（やまにし てつろう）

1943年生まれ。田園と山と海の豊かな鳥取で育つ。自然の力で元気になり、文学より体育を目指し、東京教育大学体育学部（現、筑波大学）に入学。武蔵野や都内を走り、箱根駅伝やマラソンも走る。そして、群馬大学に移り教員をしつつ、上州を走り続ける。自転車でも。ランニング学会を創設し、会員とともに「人はなぜ走るのか」「楽走哲学」を追い求め、学生、一般の人たちに語り共走す。

書いた本は「走れ」、「山西哲郎の走る世界」「自然体験学入門」そのほかいろいろ。今年、9月発刊雑誌の「ランニングの世界」編集長。