



玉手箱

上智大学ソマティクス授業
フィードバック集

理工学部物質生命理工学科2年

体を優しく触っているだけのように一見見えるけど、首の関節には思っていたより可動

域があり、頭との付け根の部分の思っていたより上の部分が動くことに驚かされた。ま

た、自分の長年の悩みであった肩こりについても解決してもらうことができて嬉しかった。

今までには腕を動かすとき腕にしか意識を持っていってなかったけど、腕の付け根は

鎖骨あたりの体の中央にあり、全体を使いながら腕を動かすことを意識すると力みすぎ

ず体を上手に使えると思った。同じ体でも使い方の意識を変えるだけで可能性が大きく

広がるということを学べてとても興味深い講義だった。

理工学部物質生命理工学科 1 年

竹内先生の手による誘導「頭と脊椎のマッサージ」で、頭が背骨の上に自然に乗った瞬

間、身体の緊張が一気に抜け、「本来の楽な状態(ナメクジ??)」を体験し、ほんとうに

頭が飛んでいきそうな感覚を味わうことができた。これは、自分が長年「正しい」ある

いは「普通」だと思って続けてきた姿勢や動作が、実は無駄な力（過剰な緊張）を生

み、疲労や不調の原因になっていたのではないかと考えた。このテクニックは、身体に

「頑張って姿勢を良くする」ことを求めるのではなく、「余計な力をやめる」ことで、

身体が本来持つ自然な作用を引き出すことができると実感した。この体験から考えさせ

られたのは、心と身体は切り離せないというソマティクスの基本的な理念である。身体

が整い、余分な力が抜けると、思考や感情にもゆとりが生まれ、焦りや不安が軽減され



るのを感じた。逆に、「完璧でなければならない」といった精神的な緊張が、無意識の

うちに首や背中を固めていたことにも気づいた。アレクサンダー・テクニークは、「不

調の原因を根本から自分で変える力」を養うということだと考える。一時的なマッサー

ジや矯正ではなく、「どう動くか」というプロセスに意識を向け、「より良く動く選択

肢」を学ぶ。これにより、楽器演奏、スポーツ、日常生活といったあらゆる場面で、パ

フォーマンスの向上と不調の予防を同時に実現できる、非常に深い気づきをもたらすも

のではないだろうか。

心理学科1年

今日はアレクサンダー・テニークのゲストスピーカーの方のお話を聞く機会を頂けた。

最初から、いすゞ先生のワールドに引き込まれてしまい、とても圧倒したが、授業内容

はとても興味深く、面白かった。特に印象的だったことは、ボイスのレクチャーの時

に、みんなの前に立った時だ。最初は前に立って声を出すということにとっても緊張して

萎縮してしまったが、先生が生徒に対して「温かい目で、自分もしているように見てあ

げてください」と言ったことで、その後の雰囲気気がガラリと変わり、自分自身、萎縮や

緊張を感じなくなった。ここから、周りの雰囲気によって自分の感じ方が変わることを

実感し、ソマティックの授業でも、周りの雰囲気によって実践者の感じ方が変わるので

はないかと考えた。また、声の出し方は、体の使い方によって自由自在に変化するこ

とが可能ということを知り、より歌うことの魅力を感じた。実際に歌うときも声がどこ



から出ているのかを考えることや、息の使い方を意識することを実践していこうと考えた。

文学部哲学科2年

非常に独創的な方法で授業を展開する先生方に始めは驚いたが、胴体と腕や頭部のつな

がりについての学びを通じて自分の身体のルーツをより深く知ることが出来、感動し

た。また、「情緒を安定させたい」という私の漠然とした要望に関して、先生方が2人が

かりで対応してくださり、「ピンクもグレーの色鉛筆で自分の気分のバロメーターを作

成する」というアドバイスもくださったため、
これから実践して内側から身体を整えて
いきたいと思った。

総合グローバル学部総合グローバル学科2年

今回の授業では、今までにないアクティビティ
ばかりで驚くばかりでありながらも、学

ぶことが非常に多かった。まず、いすゞ先生は
とても明るく、常に笑顔である反面、す

ごく独自の世界観を持っていて、初めて顔を合
わせた時はその世界に飛び込むのに勇気

が必要であった。しかし、授業が進んでいくう
ちに、なにか引かれるような、心が楽し

いと思うような瞬間も多く、いすゞ先生はすご
く人に好かれるのだらうなと思いながら

授業を受けていた。また、アクティビティに関
しても、アレクサンダー・テクニークを

学んできたいすゞ先生の相方の先生が私の体に触れたとき、とても柔らかく、本当にシ

ルクのようで感動した。首は力を抜くとダラーっと垂れてしまい、そこに重力を感じる



ものだと思っていた。しかし、相方の先生に委ねてみると、確実に触られているのに、

その感覚がなく、支えてくれているから重力も感じず、とても心地よかった。これがア

レクサNDER・テクニクを学んだ境地なのかと考えた。また、全体を通して自分の体

を知ることが自分の実力を発揮するのに繋がるのかと考えた。質問コーナーの発声方法

や肩こりの治し方を教えてくれた際にも、ひとまず自身を落ち着かせて、力を抜くから

こそベストな形にできるような感じがした。そして、何をするにも頑張り過ぎないくら

い方がいいのかなと感じることが出来た。

経済学部経済学科4年

今回の講義では、竹内いすゞ先生からアレクサンダー・テクニークについて学んだ。講

義の中で最も印象に残ったのは、脊椎を意識したワークである。初めは自分で頭に触れ

たり動かしたりしてみたが、頭と胴体が分離するような感覚はあまり得られなかった。

しかし、竹内先生に実際に頭を触れていただいた際、まるで頭がふわりと浮くような感

覚を覚え、その変化に大きな驚きを感じた。

さらに、人前で緊張をほぐすためには、

周囲の人々も当事者意識を持ち、自分が体験しているような感覚を共有することが大切

だという先生の言葉にも深く感銘を受けた。実際にその意識を持つことで、場の空気が

一変し、各自が自分の世界に没入できる様子が印象的であった。この体験はソマティ

ックな学びにとどまらず、日常生活や社会においても応用できると感じた。今後は、

日々の生活の中でアレクサンダー・テクニークを実践できる場面を意識的に探していき



たい。

文学部哲学科2年

今日はゲストスピーカーのお二人からアレクサンダー・テクニークを教えていただき、

体、特に頭から首にかけての使い方とほぐし方を学んだ。私自身、普段から姿勢が悪

く、スマホやPCも長時間使用するため、肩こりや片頭痛がひどかった。しかし、頭と首

をつなぐ筋肉の緊張を和らげ、どのような方向にも自由に動かすことができるというこ

とを知ること、縮こまっていた両肩が自然と緩まり、徐々に強張りが無くなっていっ

た。直接体に関わるテクニックではないが、人と関わる上で大切な“互いを理解し合

う”という部分にも先生ならではの工夫が生かされており、とても楽しく学びを深める

ことができた。例えば単なる自己紹介でも、名前の前に「自分の好きなもの」を付け加

えることで、その人の好みはもちろん、個性やキャラクターをも同時に知ることがで

き、クラスメートとの心の距離もすぐに近づいて場の雰囲気や和んだ。しかし、こうし

た何気ない工夫の一つ一つが自身の体の緊張・強張り・収縮を解いていくための要因に

なっていることを実感し、興味深かった。こうした実践をこれからの日頃の生活にも取

り入れ、心と体のバランスを意識しながら、より自然な自分でいられるようになりたい

と思う。

法学部法律学科2年

アレクサンダーテクニックというものについて、前回の授業でビデオを少し見た際に、



役者の人達に必要なテクニックである、と認識していました。自分には関係ないと考え

ていたのですが、今回の授業を通じて、このテクニックにより緊張している部位をほぐ

すことができたり、何か発表など重要な場面で誰にでも役に立つものなのだと知ること

ができました。頭は本来ぐらぐらと自由に動く物であることを、先生に触れて頂くこと

で体感でき、体が楽になったような気がしました。また、正しく体を痛めない姿勢が少

し前傾した姿勢であることは、ヨガの立ち方とも共通しているのかもしれないと考えま

した。歌を歌う時の声の出し方や、作業する時の座り方、気持ちの整え方など、日常生

活の至る部分において、自分の身体とどう向き合うかと言う問題は付き纏って来ます。

その中でアレクサンダーテクニクを習得していれば、強張ったり、硬くなったりせず

どんな場面も自然体で乗り越えられるのだと思いました。

理工学部物質生命理工学科1年

本日の授業で感じたことは、骨格のつくりの理解と、筋肉や関節を緩めるイメージを活

用して、肩こりの解消や歌声の響きに応用しているのが凄かったということである。自

分の頭蓋骨の脊椎がどこでつながっているのか、腕がどこからはえているか聞かれても

わからなかったが、模型を見てより頭の深くまで脊椎がつながっていることや、腕の付

け根が胸の中心あたりという考えは、新鮮であった。また、アレクサンダーテクニク

を応用した、歌声の改善の内容では、肩の力や腕の力や関節の緩めるといった歌声との

かわりがそこまで大きくないであろうことが、響きにあからかな変化をもたらしてい



たのが驚きであった。音は、空洞のほうが響く感じがするが、そのイメージが体にも適

用されたように響きに違いがあった。頭蓋骨を優しく持って、ナメクジがいるかのよう

に滑らかに浮いている感覚を味わう内容では、自分の体験も含めて正しい感覚だったの

かは不明確であったため今後に期待したい。

理工学部物質生命理工学科1年

私は今回の授業を受けて様々なことを考えた。何よりも1番衝撃だったことは最後の願

い事をランダムに引いてそれをアレクサンダー法で解決するというものだった。姿勢や

身体が関わっている声の問題だけでなく、身体が関係していない情緒の問題もアレクサ

ンダー法で解決していた。私は他の人よりもイスズさんやアシスタントの先生に頭や身

体を触ってもらいながらアレクサンダー法を体験でき、友達や周りの人がアレクサンダ

一法を受けているのを客観的に見ることでより
西洋のソマティクスを深めることができ
た。

理工学部物質生命理工学科1年

今回はアレクサンダーテクニークに関する講義
を経て、主に以下の二つのことについて

学んだ。一つは「目的を持って動作を行うこと
の効果」である。声を発することや歩

く、立つという動作には必ず目的があり、自分
が取りたいと思う行動の目的や相手を意

識することによってより心地よく動くことがで
きたり、より効果的に動くことができる

など、意識が行動に影響を及ぼす瞬間を感じる
ことができた。もう一つは、体の各部位



の接続部分を少なくとも意識的に、かつ物理的に和らげることによる活動の楽しさである。特に授業で示されていた、頭蓋骨と首のつながり、腕と胴体のつながり、下半身と

上半身のつながりの三つのポイントにおいて硬直を解くことでより滑らかに体を動かす

と同時に、ゆとりを持たせることができるので自然と体がりラックスするのではないか

と思いました。

文学部哲学科1年

体の力の抜き方を教わることができたように思います。触れられる際、変な緊張をして

しまうのですが、触れて頂いた後は肩の力が抜けリラックスしたような状態、筋肉がほ

ぐれたような感覚になり感動しました。これこそが正しい体の位置であるのかなと考え

ました。肩甲骨の位置を確認したり、腕と胴のつながりを確認した際に今までの講義と

通ずる点が多く、総振り返りのような感じを受けました。少しスピリチュアルを感じる

体験であったようにも思います。

外国語学部フランス語学科1年

アレクサンダー・テクニークの授業を通して、
自分の体の構造や意識の向け方について

多くの発見があった。普段、体をどのように使
っているかを深く考えることはあまりな

いが、今回の授業では、頭と体、腕と体など、
各部分がどのように繋がっているのかを

改めて知ることができた。特に、頭が首のどの
位置に乗っているのか、腕が体のどこか

ら繋がっているのかという点は、自分が想像し
ていたものと大きく違っていて驚いた。

腕を回すとき、これまでは肩を意識して動かし
ていたが、実際には鎖骨のあたりから



腕が繋がっていると知り、意識を変えてみると腕がより根本から滑らかに動く感覚があ

った。同じ動作でも、意識の向け方によって体の使い方や感覚が変わることを実感した。先生に頭を軽く動かしてもらったときは、普段意識しない頭の自由さを感じた。自分で

は頭を支えようとして首や肩を固めてしまうことが多いが、余分な力を抜くと頭が自然に

バランスをとって動くことが分かった。日常ではスマートフォンを見るときなどに首を前

に突き出してしまうことがあるので、今後はその点に気をつけ、体の自然な位置関係を保

てるようにしたいと思った。

発声についても多くの学びがあった。声を出すときは喉の開き方だけでなく、体全体の

バランスや意識の向け方も大切であると感じた。人前で話したり歌ったりするとき、観客の視線が自分に集中していると考えると緊張してしまうが、その視線は自分を通り抜けていくものだ意識することで、心が軽くなった気がした。また、観客側も緊張しているとその雰囲気が演者に伝わってしまうため、聴く側の気持ちも場の空気を作る要素の一つであることを知った。演奏会や舞台の空間は、発表する側だけでなく、観客の心の持ち方によっても変化するという考え方が印象に残った。

この授業を通して、アレクサンダー・テクニークは単なる姿勢の改善法ではなく、体と心のつながりを見直す学びであると感じた。普段の生活の中でも、自分の体の使い方を丁寧に感じ取り、無意識の癖を少しずつ変えていくことで、より自然で自由な動きや表現ができるようになりたいと思った。

心理学科1年

私は今回のアレクサンダー・テクニークの授業を通して、身体の緩め方について実践的

に学ぶことができた。授業を受けたあとは姿勢が楽になり、その結果以前よりリラックス

スしてポジティブに過ごせるようになったと感じている。私は長年自分の姿勢の悪さに

悩んでいたが、「力を緩めた状態では、自然と少し前かがみになることがある」という

お話を伺い、無理に正しい姿勢を作ろうとしなくてもよいのだと思えて安心することが

できた。また、体の緩め方を学んだことで普段自分では意識していない場面でも緊張し

ていることに気づき、それを緩めることで体の凝りが改善した。さらに、歌における声

の出し方についても貴重な指導をいただけてとても参考になった。今回学んだ知識を今



後の生活や活動に最大限活かせるようにしていきたい。

理工学部物質生命理工学科 1 年

アレクサンダー・テクニークの授業を受けて印象的だったのは、正しい姿勢を取ること

よりも、余計な力を抜くことに重点が置かれていた点です。これまで私は姿勢を正すこ

とは、背筋を伸ばすという意識が強かったけど、実際にはその意識そのものが身体を緊

張らせていたことに気づきました。 __