

エレメンタリーダンス

講師：アレクサ・ハーン

エレメンタリーダンスとは、身体作り体操と並ぶ、ダンスにおける基礎であり人が身につける基本的な動きに基づいています。基本的な動きとは、歩く・走る・跳ぶ・飛び跳ねる・振る・回るなどです。

そして、これらの動きに空間と形の変化、リズムと強弱の変化をつけさらにほぼ無限といえる動きの要素を組み合わせることにより、ダンスにまで発展していきます。

さらに、芸術的發展をさせ、エレメンタリーダンスの領域を切り開くために下記の3つの要素が支えとなります。

- テクニック／トレーニング
- インプロビゼーション（即興）
- 動きの構成

これらの要素は講義中に頻繁に使われるものであり、いつも1つの要素に重点を置くのではなく、これら全てのものを組み合わせて講義を進めていきます。ハーン氏のダンス教育はこれらが基盤となっています。ハーン氏のエレメンタリーダンスの教え方の特色は、

- 身体育成
- 正確なリズムと音楽の使い方の育成
- 動きの可能性と独創的なダンス能力の育成

～セミナーの内容と目的～

（セミナーはドイツ語、英語、フランス語によって行われます）

<テクニック／トレーニング>

- ・ **身体づくりの基礎**
 - ダンスに必要な身体づくり
 - 身体を意識する
- ・ **リズム的な動きの教育**
 - 技術能力をあげる
 - 新しい動きの要素の発見
- ・ **模倣と反復性の効果**
 - 動きの厳密さと性質を知る
- ・ **自身への挑戦、想像力の豊かさと組織的な動きの可能性**
 - 人の感受性の窮境と限界を知る

<インプロビゼーション（即興）>

- リズム、音楽または空間、動きの形の変化
→ダンス即興の出発点
- 手具や物を使って試す
→自由にのびのびとアプローチする
→自由に動きの質を作り出す
- 関係—適応—対比
→ダンスのパートナーやグループの人との交わり
- 運動伴奏や無音での即興
→自身の多彩なダイナミックさへの挑戦と展開
- ダンスのテーマの提案
→独創的な能力の発見

<動きの構成>

- ダンスのモチーフの展開とバリエーション
→構成の一連への準備
- 音楽の分析
→様々なニュアンスを聞き分ける
→様々な演出の可能性を知る
- 構成と空間の中での郡部、構成と様式上のダンスの要素についての追求
→芸術的で美学的な構成の基礎を身につける
- 意識した形作りのための直感と経験からの即興
→独自のダンス表現のあり方を知る

～技術を磨くためのコース～

ハーン氏は個人の異なった能力と要望に耳を傾け、異なった目的を持った生徒であっても興味を持たせ指導をします。また、生徒を立ち止まらせることなくエレメンタリーダンスの入り口へと導きます。

皆さんの要望と目的に合うクラスを用意しております。

- ダンスに興味のある初心者の方のクラス
- ダンスおよび運動の教育者の方のクラス

●ダンス学校の生徒とダンサーの方のクラス

～エレメンタリーダンスの成り立ち～

エレメンタリーダンスの創造的な動きのコンセプトはダンサーであり振り付け師であるマヤ・レックスによって生み出されました。マヤ・レックスはカール・オルフとドロテ・グンターから刺激を受け成功をし、様式的で抽象的なダンスの方向性を生み出しました。この明確なダンスの方向性は20年代でいちばん表現豊かな動きのスタイルとして浮き出しました。

身体を鍛えリズムカルな動きの基礎を習得する一方、基礎的な音楽教育をするという教育方法を、マヤ・レックスは見いだしました。これは後にエレメンタリーダンスとして知られるようになります。彼女は自分のソロとグループのダンスの作品の中に音楽と動きの間にある非常に強くまた微妙な意味合いを持った相互作用を記録しました。

振り付け師であるマヤ・レックスは、観客や評論家を熱狂させ、高評価を得ると同時に多数の国際的な賞を贈られました。1930年マヤ・レックスは“Der Tanz”という雑誌にこう書き記しました。

なんと素晴らしい…ポジティブな熱意はダンスに変わります、どのように独自の方法によりリズムや技術的な正確さを得られたのか、これは新しいダンスの歴史の中で初めてバレエの正確さと比較することができます。

戦後マヤ・レックスはドイツのケルン体育大学に招かれ、体育学生に芸術-音楽の分野を教えることになりました。ここで、彼女は特別学科の学生と後の後継者のグラッィエラ・パディリアと共にダンスの基本教育を創造しました。

“マヤ・レックス”のダンスグループはエレメンタリーダンスの学科を終えた選ばれた卒業生から成り立っており、彼女の作品は映画やテレビで放映されました。それと同時にヨーロッパ、アジア、アメリカなどの世界中での公演では観客を感動させました。

～論評の新聞雑誌～

Bonner Rundschau (ドイツ・ボンの新聞) 1983年3月14日

ダンスパフォーマンスの全てにおいて、表現豊かな動きの中に変化のある音楽、
“マヤ・レックス”によるダンスアンサンブルの実演

Helsingin Sanomat (フィンランド・ヘルシンキの新聞) 1981年11月9日

ドイツ・ケルン体育大学のグループは独特で柔軟性のある、魔法のような影響力のある完璧な動きをしていた。ケルン体育大学のグループは上演を進行させる中、観客は驚愕し背筋がぞっとなりそしてひとつになった。誰もがケルンのグループが最優秀の技術があると疑わなかった。彼女たちはプロのように舞台の上で動いた、あれはプロだけができるものようだった…

～ダンス教育者アレクサ・ハーンの経歴～

- 幼少時代、体操のトレーニングをしバレエを習う
- ケルン体育大学で学び、体育教員資格を得る
- 体操指導者国家資格を得る
- スキー指導員
- マヤ・レックスとグラッィエラ・パディリアのダンス専門学校に通う
- “マヤ・レックス”のダンスグループメンバーとなり
 - 世界の映画とテレビに出演
 - アルゼンチン、ベルギー、ブラジル、ドイツ、フィンランド、フランス、イスラエル、オーストリア、スイスでの巡業
- 継続的に国内外にてダンスのレッスンを受ける
- 運動様式と芸術的ダンスの非常勤講師をケルンにて勤める
- 1984年冬学期からモダンダンス、インプロビゼーション、運動様式の講師として体操指導者、理学療法士職業訓練学校のメダウ学校にて勤務
- メダウ学校のダンスグループにて振り付けを行い、フィンランドとデンマークにて客演
- 呼吸療法士養成専門学校に通う
- 2年間ダンス療法を学ぶ
- 緊張緩和療法士養成学校に通う
- 国際セミナー、ドイツ、ヨーロッパ、日本にてエレメンタリーダンスについての研究公演を行う

～連絡先～



Alexa Hahn • Strassburger Str. 13 B • D-96450 Coburg • Germany • Tel.: + 49(0)9561 / 2 54 22

E-Mail: atem@alexa-hahn.com • www.alexa-hahn.com