



RIHGA ROYAL HOTEL

2023年8月25日

リーガロイヤルホテル

【PRESS RELEASE】

リーガロイヤルホテルの文化教室「エコー ド ロイヤル」

【大阪初開講】 和文化新健康プログラム ～和儀～

日時：2023年9月29日（金）13：30～

講師：<sup>しげやま せんざぶろう</sup>茂山 千三郎氏（大藏流狂言師 和儀創設者・儀主）

リーガロイヤルホテル（大阪市北区中之島、総支配人 <sup>なかがわ ともこ</sup>中川 智子）の文化教室「エコー ド ロイヤル」は、茂山 千三郎氏（大藏流狂言師 和儀創設者・儀主）を迎えて、2023年9月29日（金）に「和文化新健康プログラム ～和儀～」を開催します。「和儀」とは、古来、伝承された和文化である狂言の鍛錬を、健康メソッドとして構築。心身健康でいるには、「わらい」「太もも」「自分軸」などの狂言の型（カタ）に秘訣があり、本来の日本人の健康を取り戻すことを目的としています。

【講座名】 和文化新健康プログラム ～和儀～

【講師】 茂山 千三郎氏（大藏流狂言師 和儀創設者・儀主）

【日時】 2023年9月29日（金） ※事前予約制

13:30～15:00（約90分間） 受付・開場 13:00～

【会場】 エコー ド ロイヤル Aスタジオ（ウエストウイング 2階）

【料金】 5,500円（税金含む）

【講座内容】 ◆座学（約45分間）

古き良き日本の生活から学ぶ「和儀」

◆実技（約35分間）

○狂言の呼吸法[腹式・丹田呼吸法]

深層筋を鍛え、体幹強化

○構え、歩き[すり足]

骨盤底筋強化、引き上げ、疲れない身のこなし

【申込・問合せ】 エコー ド ロイヤル

電話予約：06-6441-2938（直通）

受付時間：9:30～17:00（日・祝日休み）

インターネット予約：<https://www.rihga.co.jp/osaka/culture/ecole-open/#0929>

～狂言の型を用いた健康プログラム「和儀」～  
 <わらい>  
 正しい呼吸と正しい丹田発生で、内筋を鍛えます。  
 <太もも>  
 腰を入れて摺り足をする事で太ももの筋肉を使います。  
 <自分軸>  
 腰を落とし丹田を意識した摺り足で軸を整えます。

## 【講師プロフィール】

茂山 千三郎（しげやま せんざぶろう）氏

1964年生まれ。大藏流狂言師。和儀創設者・儀主。

祖父三世茂山千作（人間国宝）、父四世茂山千作（人間国宝）に師事。三歳、「業平餅」童にて初舞台。古典研鑽を積みつつ大阪芸術大学にて、学生劇団にも参加し能楽狂言の世界に留まらず、様々な世界と交流・共演を試みる。狂言師として50カ国におよぶ海外公演も参加。FM 京都 αステーションにてパーソナリティ、KBS 京都テレビではキャスターやレポーターを歴任、国内外の若者たちへ古典芸能“狂言”の魅力を紹介。

1999年「京都府文化奨励賞」、2004年「京都市芸術新人賞」、2014年「京都府文化功労賞」を受賞。

2015年自身の狂言会「三ノ会」を発会。2020年コロナ禍でもオンラインレクチャーや配信を続け、芸術文化の伝播を試み活動を行う。

2022年670年の歴史を誇る能狂言の技芸を基に、狂言健康法「和儀」を創始。（社）和儀を設立。

和儀を持って日本人の健康長寿の根源を追求。日本人の素晴らしさを世界に向けて発信する。

\*\*\*\* 本件に関する取材の問い合わせ先 \*\*\*\*

リーガロイヤルホテル 総支配人室 広報担当 <sup>なかしま じゅんこ</sup>中島 順子、<sup>つしる しゅうへい</sup>津城 周平、<sup>つじい ちはる</sup>辻井 ちはる

〒530-0005 大阪府大阪市北区中之島 5-3-68 TEL. 06-6441-1684（直通） FAX. 06-6441-1677