

## 10月6日(土) 1日目

|            |  |
|------------|--|
| 講座名        | 見栄えが良くなるシガーボックスの基礎練習   |
| 講師名        | 応地 隆明  |
| 開催日時       | 2018年10月6日(土) 11:30~12:00  |
| 開催場所       | スポーツ棟 B1 小体育室 第5体育室  |
| 到達目標       | シガーボックスジャグリングでの身体の使い方に気をつかえるようになる。   |
| 対象者のレベル    | ジャグリング歴、シガーボックス歴共に1~2年未満の方 大回転ができることが望ましいです。   |
| 受講者が用意するもの | <ul style="list-style-type: none"> <li>・シガーボックス3箱</li> <li>・健康な身体</li> </ul>   |
| 講師から一言     | <p>シガーボックスを始めて歴が浅い方を対象に、見栄えを良くするための下半身を意識した基礎練習について。</p> <p>目新しい技を教授するワークショップではありません。内容は地味ではありますが、人前で披露することを踏まえた練習方法や考え方について提案できればと考えています。</p> <p>また、講師が昔していた基礎練習(シガーボックスルーチンを安定させること/4シガーボックスのトリックに繋げるための練習)についても、当日に需要の有無を見て説明できればと思います。</p> <p>気楽にご参加いただければと思います。</p>                   |
| 講師紹介       | <p>応地 隆明&lt; Ryumei Ouchi &gt;<br/>         1989年生まれ<br/>         和歌山県出身、身長180cmの社会人ジャグラー<br/>         ジャグリング歴は19歳から現在まで。</p> <p>経歴</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・社会人ジャグリング大会 moaicup2013(2位)</li> <li>・じゃぐなぎ杯2014(4位)</li> <li>・ジャグリングストーリープロジェクト第二回公演「リアンスの旗」出演</li> </ul> |

10月6日(土) 1日目

|            |  |
|------------|--|
| 講座名        | はじめてのクラブパッシング  |
| 講師名        | くったん   |
| 開催日時       | 2018年10月6日(土) 12:00~13:00  |
| 開催場所       | スポーツ棟 B1 小体育室 第5体育室  |
| 到達目標       | クラブパッシング(6カウント)を体験する。できれば4カウントにも挑戦する。  |
| 対象者のレベル    | これからクラブパッシングをできるようになりたい人。※クラブカスケードが安定している(200キャッチできる)こと。                                     |
| 受講者が用意するもの | クラブ3本以上  |
| 講師から一言     | これは超入門講座なので、既に4カウントができる方には他の講座をおすすめします。クラブパッシングを覚えて、世界中のジャグラーとパス・コミュニケーションしましょう!             |
| 講師紹介       | くったん(今瀬卓志)<br>JJF2005 チャンピオンシップ・チーム部門 出場<br>JJF2009 in Chiba 実行委員長<br>千葉大ジャグリングチーム Possum OB |

**10月6日(土) 1日目**

|               |  |
|---------------|--|
| <b>講座名</b>    | Jugglorious交流会                               |
| <b>講師名</b>    | まゆこ  |
| <b>開催日時</b>   | 2018年10月6日(土) 13:00~14:00                    |
| <b>開催場所</b>   | センター棟 会議室 513                                |
| <b>到達目標</b>   | 普段はネット上でしか繋がりのないJuggloriousの人同士で交流する         |
| <b>講師から一言</b> | 交流と同時に、完成したJuggloriousTの受け渡しも行います。           |
| <b>講師紹介</b>   | 明治大学2年、Jugglorious代表のコンタクトジャグラー。パントマイムも出来ます。 |

10月6日(土) 1日目

|            |   |
|------------|---|
| 講座名        | ジャグリング道具自作ブレイクアウト   |
| 講師名        | きぞはる  |
| 開催日時       | 2018年10月6日(土) 14:00~15:00   |
| 開催場所       | センター棟 会議室 513   |
| 到達目標       | ・道具のお披露目・周りからの意見募集・ボツ道具の供養・自作者同士の交流   |
| 対象者のレベル    | 自作道具を作ったことのある人  |
| 受講者が用意するもの | 自作道具を持参する(クソ道具からガチ道具までなんでも可)  |
| 講師から一言     | <p>ジャグリングに絶対欠かせないものと言えば「道具」<br/>         そんな道具を自ら製作している方は多いかと思えます。<br/>         この企画はそんな道具作りに熱を出す方々同士で交流を深められたらなと願っています。<br/>         最初に輪になり、手短に自己紹介と持参道具の紹介、その後、自由交流を計画しています。</p> <p>※注意点※ 床を気をつける・汚す可能性のある道具を持参する方は、床を保護する用意も併せてご持参ください。</p> |
| 講師紹介       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・きぞは工房代表</li> <li>・真面目な道具も、不真面目な道具も作っています。</li> <li>・長所: 苦手作業を設計と発想で回避する。</li> <li>・短所: 苦手な事が成長しない。</li> <li>・得意な工作: 特になし。</li> <li>・苦手な工作: 布やロープが絡む柔らかいもの全般。</li> </ul>                                 |

**10月6日(土) 1日目**

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>講座名</b>        | アスパラジャグリングの基礎   |
| <b>講師名</b>        | ホワイトアスパラガス  |
| <b>開催日時</b>       | 2018年10月6日(土) 15:00~16:00   |
| <b>開催場所</b>       | スポーツ棟 B1 小体育室 第5体育室   |
| <b>到達目標</b>       | 二人組のジャグリングを体感する   |
| <b>対象者のレベル</b>    | 中級者   |
| <b>受講者が用意するもの</b> | ボール3個   |
| <b>ワークショップの構成</b> | ウォーミングアップとして軽いボディスローから、二人組を作ってもらい手本を見せつつチームならではのジャグリングを教えます。                        |
| <b>講師から一言</b>     | コンビでのジャグリングテクニックを紹介します。<br>テクニックを通して基本的な見せ方や構造をみなさんに知っていただけたら幸いです。<br>動きやすい服装がオススメ！ |

10月6日(土) 1日目

|            |  |
|------------|--|
| 講座名        | 癖ジャグリングのススメ  |
| 講師名        | 渡邊尚  |
| 開催日時       | 2018年10月6日(土) 16:00~17:00  |
| 開催場所       | スポーツ棟 B1 小体育室 第5体育室  |
| 到達目標       | 身体の癖を使って快適に動けるようになる  |
| 対象者のレベル    | どなたでも  |
| 受講者が用意するもの | 動きやすい服装  |
| ワークショップの構成 | 物への関わり方を通して、段階的にそれぞれの身体の傾向を探っていきます。  |
| 講師から一言     | 身体の数だけジャグリングの形があります。<br>自分でも予想外の魅力が身体に隠れており、<br>それが新たなテクニックを積み重ねられる金脈になるかもしれません。 |

10月7日(日) 2日目

|            |                                 |
|------------|---------------------------------|
| 講座名        | 第8回JJFマスターズの集い                  |
| 講師名        | (主催)西野順二                        |
| 開催日時       | 2018年10月7日(日) 9:00~10:00        |
| 開催場所       | スポーツ棟 1F 大体育室                   |
| 到達目標       | 生涯スポーツとしてのジャグリングを盛りあげ、愛と健康を維持する |
| 対象者のレベル    | 30歳以上(自称・精神年齢も可)のジャグリング愛好者      |
| 受講者が用意するもの | 話のタネになる適当な道具                    |
| 講師から一言     | 交流が主目的です。茶飲み話がもりあがれば成功です。       |

## 10月7日(日) 2日目

|            |   |
|------------|---|
| 講座名        | 2ディアボロ中級  |
| 講師名        | 工藤正景  |
| 開催日時       | 2018年10月7日(日) 9:00~10:00  |
| 開催場所       | スポーツ棟 B1 小体育室 第4体育室   |
| 到達目標       | 2ディアボロのマルチアップをウインドミル、FTSから出来るようになること。講師が2ディアボロのトリックを考える時のアプローチの仕方を共有すること。   |
| 対象者のレベル    | 2ディアボロウインドミル、2ディアボロFTSを習得している。  |
| 受講者が用意するもの | ディアボロ2個とスティックセット1つ。FTSを行うため固定軸が望ましい。<br>(ベアリングでも問題ありません。)   |
| 講師から一言     | みんなで2ディアボロをうまくみましょう。前半でマルチアップの練習、後半でアプローチの仕方を講師が実践しつつ講義を行います。<br>途中参加途中抜けOKです。  |
| 講師紹介       | ディアボロが得意なSE。最近の趣味はカレーを作ること。<br>千葉大学ジャグリングチームPossum出身<br>JJF2017CS男子個人部門 優勝<br>2018年12月1,2日 aube vol.3「ビタースイートクリスマス」出演予定 |

## 10月7日(日) 2日目

|            |  |
|------------|--|
| 講座名        | 5ボール入門   |
| 講師名        | 山本賢哉   |
| 開催日時       | 2018年10月7日(日) 9:00～10:00   |
| 開催場所       | スポーツ棟 B1 小体育室 第5体育室  |
| 到達目標       | 5ボール習得までの道のりを知る  |
| 対象者のレベル    | ジャグリング歴1～3年の方、4ボールファウンテン、5ボールカスケードの練習中の方   |
| 受講者が用意するもの | ボール  |
| 講師から一言     | <p>ボールはとっても面白い！でも、きちんとステップを踏んだ練習をしないと、「練習してるのに上達しない…」なんてつまづくこともあります。周りに教えてくれる人の、あんまりいない方、4ボールや5ボールにつまずいて困ってる方、そんな皆さんに少しでも助けになる、アドバイスが出来ればと思っています！！気楽にお話をききにきてください！</p> <p>3分の1から半分講義、残りは個別にアドバイスをしたいと思っています。</p> |
| 講師紹介       | <p>経歴<br/>MJF2014優勝、JJF2014本選出場、インフィニティプロップ2014トスフリー部門優勝</p>   |

10月7日(日) 2日目

|            |   |
|------------|---|
| 講座名        | シガーボックスサイモンセッズ  |
| 講師名        | 応地 隆明   |
| 開催日時       | 2018年10月7日(日) 10:00~11:00   |
| 開催場所       | スポーツ棟 1F 大体育室   |
| 到達目標       | シガーボックスでサイモンセッズを楽しむ   |
| 対象者のレベル    | <初級>大回転までの基礎技ができるぐらい<上級>大回転が安定していること、3・4シガーの技がある程度できることが望ましい。   |
| 受講者が用意するもの | <初級>シガーボックス3箱<br><上級>シガーボックス4箱<br><共通>健康な身体・ゲームを楽しむ心構え  |
| 講師から一言     | ワークショップの時間帯をお借りしてシガーボックスでサイモンセッズを行います。<br><初級>今年からシガーボックスを始めた方でも参加できるレベル<br><上級>ある程度歴のある方を対象としたレベル<br>を現在用意しております。<br>以下ルールです。講師紹介も含めて事前にご一読ください。<br><br>サイモンセッズ<simon-says>とは？<br>ルール<br>・プレイヤーはマスターが「サイモンセッズ」と頭につけた時の指示を遂行すること。<br>・指示された行為を遂行できなかった場合は失格。<br>・マスターの「サイモンセッズ……」で始まらない指示に従ってしまった場合は失格。<br>・開始時はシガーボックスを床に置いた状態とし、プレイヤーの姿勢は立位とする。<br>・失格となったプレイヤーはその場で座って待機すること。<br>・最後の1人になったプレイヤーが勝者。 |
| 講師紹介       | 応地 隆明<Ryumei Ouchi><br>和歌山県出身、身長180cmの社会人ジャグラー<br>ジャグリング歴は19歳から現在まで。<br><br>メインはシガーボックス(dubeウツディ)<br>サブはバウンスボール(シリコンボール)  |

10月7日(日) 2日目

|            |  |
|------------|--|
| 講座名        | シャワーWorkshop   |
| 講師名        | 鈴木竣平   |
| 開催日時       | 2018年10月7日(日) 10:00~11:00                              |
| 開催場所       | スポーツ棟 B1 小体育室 第4体育室                                    |
| 到達目標       | シャワーの正しいフォームを身に付ける                                     |
| 対象者のレベル    | 初心者~中級者  |
| 受講者が用意するもの | ボール3個以上  |
| 講師から一言     | シャワーを基本から発展まで教えます！5ボールシャワーを目指して頑張りましょう。                |
| 講師紹介       | 広島大学JugるxJugる4年生<br>独学でジャグリングを始める<br>5ボールシャワー300キャッチ達成 |

10月7日(日) 2日目

|            |   |
|------------|---|
| 講座名        | 手元系の持ち技を増やす   |
| 講師名        | 榊原 聖瑛   |
| 開催日時       | 2018年10月7日(日) 10:00~11:00   |
| 開催場所       | スポーツ棟 B1 小体育室 第5体育室   |
| 到達目標       | 手元系の持ち技を増やし、手元系に対する考えを深める   |
| 対象者のレベル    | 3ボールの基礎技(この場合シャワー、シャッフル、ボックスなど)のどれか1つでもできる方   |
| 受講者が用意するもの | ボール3つ   |
| 講師から一言     | 2010年あたりから人気が出たものの、最近影が薄れてきてしまった手元系の技をできるようにし、また手元系の技をつくるにあたっての考え方を学んでいただければ幸いです                              |
| 講師紹介       | サレジオ学院中学高等学校<br>ジャグリング部GIOCOLIERE所属<br>好きな技はInline3、ジャグリングは2013年から始めているが、3、4ボールを中心に練習していたためナンバーズとボディースローは下手です |

10月7日(日) 2日目

|            |  |
|------------|--|
| 講座名        | ロボットから学ぶポージング講座                                  |
| 講師名        | まえけん   |
| 開催日時       | 2018年10月7日(日) 10:00~11:00                        |
| 開催場所       | カルチャー棟 小練習室 24                                   |
| 到達目標       | ビデオなどで見たポーズをある程度意識的に真似できるようになる                   |
| 対象者のレベル    | 思った様に技を真似出来ない人。決めポーズが決まらない人。                     |
| 受講者が用意するもの | 元気！  |
| 講師から一言     | 今回はポーズをとる上で、身体をどのように意識すれば簡単かをロボットを例に上げて解説、実践します。 |
| 講師紹介       | 団体:アールティパフォーマンスサークル<br>グリップテールポイという道具を主に扱っています。  |

10月7日(日) 2日目

|            |   |
|------------|---|
| 講座名        | コンタクトジャグリングを体感しよう                                 |
| 講師名        | たろりん  |
| 開催日時       | 2018年10月7日(日) 10:00~11:00                         |
| 開催場所       | カルチャー棟 小練習室 25                                    |
| 到達目標       | 自分のジャグリングの可能性を広げる                                 |
| 対象者のレベル    | 特になし  |
| 受講者が用意するもの | 自分のメイン道具<br>メモが出来るもの                              |
| 講師から一言     | コンタクトジャグリングに興味ある方やこれからもっと上手になりたい方！是非参加してください。     |
| 講師紹介       | 関東学生大会 二連覇<br>JJS 三度の優勝<br>空転劇場 二度出演<br>Aube 出演予定 |

10月7日(日) 2日目

|            |   |
|------------|---|
| 講座名        | ジャグリングと「関わって」いく   |
| 講師名        | 中西みみず(Juggling Unit ピントクル代表) / 青木 直哉(PONTE編集長)  |
| 開催日時       | 2018年10月7日(日) 10:00~11:00   |
| 開催場所       | センター棟 会議室 513   |
| 到達目標       | ジャグラーができる広範な「活動」について考える。  |
| 対象者のレベル    | 誰でも   |
| 受講者が用意するもの | 特になし  |
| 講師から一言     | ジャグリングは、ジャグリングを「する」以外にどんな関わり方ができるのか？<br>ジャグリングで、人とは違った活動をしている、こんな活動があったらいいな、というアイデアがある方、ジャグリングを様々な角度から楽しむ人たちの話が聞いてみたい、という方、お待ちしております。   |
| 講師紹介       | 中西みみず：<br>1991年岐阜県生まれ。ジャグラー、演出家<br>Juggling Unit ピントクル代表。京都でジャグリングの実験場「秘密基地」を運営したり、作品をつくったりするひとです<br><br>青木 直哉：<br>「書くジャグリングの雑誌:PONTE」編集長。<br>1991年生まれ、ジャグリングは2006年からはじめました。<br>現在は主に一人で雑誌制作を行い、別で仕事しながら、ジャグリングを続けています。<br>時々、コンベンションやイベントで、パフォーマンスをしたりもします。<br>EJCや、その他ヨーロッパ、アジア各国のコンベンションに何度か参加しています。 |

10月7日(日) 2日目

|            |  |
|------------|--|
| 講座名        | はじめての皿回し                                     |
| 講師名        | まさやん   |
| 開催日時       | 2018年10月7日(日) 11:00~11:30                    |
| 開催場所       | カルチャー棟 小練習室 24                               |
| 到達目標       | 皿が回せるようになる、基本的な技がいくつかできるようになる                |
| 対象者のレベル    | はじめて~初級者                                     |
| 受講者が用意するもの | できれば皿とスティック                                  |
| 講師紹介       | IJA2018優勝、JJF2016ファイナリスト。スピニングプレートINNE発売中です！ |

## 10月7日(日) 2日目

|            |   |
|------------|---|
| 講座名        | EJC2018報告会 ～その他、ヨーロッパのコンベンション文化について～  |
| 講師名        | 青木 直哉   |
| 開催日時       | 2018年10月7日(日) 11:00～12:00   |
| 開催場所       | センター棟 会議室 513   |
| 到達目標       | ヨーロッパのジャグリング・シーン、特に「コンベンション」に焦点を置いた実情を知る。   |
| 対象者のレベル    | 特になし  |
| 受講者が用意するもの | 特になし  |
| 講師から一言     | <p>EJC2018(ヨーロッパ・ジャグリング・コンベンション)が、アゾレス諸島で開かれました。その報告会です。(その他フランスやイギリス、フィンランドでのコンベンションについても、時間の許す限り話します。)</p> <p>ヨーロッパのジャグリングコンベンションの「楽しみ方」についても共有できれば、と思っています。EJCに行ってみたい、という方、その他コンベンションに行ってみたい、という方、ともあれ海外に出てみたい、という方、聴きにいらしてください。具体的な旅行のコツなども共有するつもりです。海外経験のある方も、ぜひ混じってください。わいわいやりましょう。</p> |
| 講師紹介       | <p>青木 直哉:<br/>「書くジャグリングの雑誌:PONTE」編集長。<br/>1991年生まれ、ジャグリングは2006年から始めました。<br/>現在は主に一人で雑誌制作を行い、別で仕事しながら、ジャグリングを続けています。<br/>時々、コンベンションやイベントで、パフォーマンスをしたりもします。<br/>EJCや、その他ヨーロッパ、アジア各国のコンベンションに何度か参加しています。</p>   |

**10月7日(日) 2日目**

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>講座名</b>        | スタッフのフィッシュテール！   |
| <b>講師名</b>        | KK Staff(かどけい & クラタ クミ)  |
| <b>開催日時</b>       | 2018年10月7日(日) 12:00～13:00  |
| <b>開催場所</b>       | スポーツ棟 B1 小体育室 第5体育室  |
| <b>到達目標</b>       | フィッシュテールの基礎やトリックの習得  |
| <b>対象者のレベル</b>    | 初級～中級  |
| <b>受講者が用意するもの</b> | 棒状の道具全般(スタッフ推奨)  |
| <b>講師から一言</b>     | スタッフのフィッシュテールをマスターしましょう！初心者の方はフィッシュテールが出来るようになる為の練習の仕方から。中級者以上の方は応用的なトリックまで！フィッシュテールの楽しさをお伝えします。 |
| <b>講師紹介</b>       | IJA2018チーム部門2位<br>空転劇場vol.18 出演  |

10月7日(日) 2日目

|            |   |
|------------|---|
| 講座名        | チャンピオンシップ審査体験会  |
| 講師名        | 加藤邦道  |
| 開催日時       | 2018年10月7日(日) 12:00~13:00   |
| 開催場所       | センター棟 会議室 513   |
| 到達目標       | 審査委員の募集があったときに応募できるようにする  |
| 対象者のレベル    | 誰でも。ただしJJF2018チャンピオンシップ決勝を観覧していること<br>会場の都合上、受講者人数は先着40名までとさせていただきます。ご了承ください。   |
| 受講者が用意するもの | スマートフォンなどインターネットに繋がるデバイス、筆記具  |
| 講師から一言     | チャンピオンシップ開催要項の「3.審査基準」は受講前に読んでおいてください<br>チャンピオンシップ開催要項 <a href="https://www.juggling.jp/jjf/2018/jp/JJF2018CS.pdf">https://www.juggling.jp/jjf/2018/jp/JJF2018CS.pdf</a><br>審査委員(候補)の倫理規定 <a href="https://www.juggling.jp/jjf/championship_ethics.html">https://www.juggling.jp/jjf/championship_ethics.html</a> |
| 講師紹介       | 2014年度までにJJFチャンピオンシップ審査委員7回(うち2回は審査委員長)<br>現在は審査システムの開発や保守を行なうWeb運用開発者  |

10月7日(日) 2日目

|            |   |
|------------|---|
| 講座名        | 『第17回サイトスワップシンポジウム(正式名 “[SSS17]” ): サイトスワップ上級』  |
| 講師名        | 西野順二  |
| 開催日時       | 2018年10月7日(日) 13:00~14:00   |
| 開催場所       | センター棟 会議室 513   |
| 到達目標       | サイトスワップやジャグリング標記法、パターン生成法に関連する最近の話題について、参加者相互に情報交換を行なう。   |
| 対象者のレベル    | サイトスワップに興味を持っている方。実際に投げることに増して、複雑なパターンを夢想するのが好きな方。  |
| 受講者が用意するもの | できれば筆記用具一式。数学にアタックする気持ち。  |
| 講師から一言     | 5名ほどの話者が各5分程度ずつ交替でピックを説明し、議論する。詳細は参加者次第です。話者が集まらない場合は中止となります。かなりマニアックな内容です。あらかじめご覚悟下さい。途中参加、退席も自由です。                                    |
| 講師紹介       | サイトスワップシンポジウムを主催しています。<br><a href="https://www.juggling.jp/siteswap/symposium.html">https://www.juggling.jp/siteswap/symposium.html</a> |

## 10月7日(日) 2日目

|            |   |
|------------|---|
| 講座名        | 0からはじめる4箱入門   |
| 講師名        | hanehituji  |
| 開催日時       | 2018年10月7日(日) 14:00~15:00   |
| 開催場所       | スポーツ棟 1F 大体育室   |
| 到達目標       | 4シガーの練習方法、考え方、扱いについて受講前よりなにかしら身に付ける   |
| 対象者のレベル    | 4箱できません！～安定してルーティンで1分間扱えないくらい   |
| 受講者が用意するもの | 必須:シガー4箱～、降ってくるシガーへの注意力 任意:のみもの、タオル、メモなど  |
| 講師から一言     | <p>WS講師を務めるのは3年目になります。ハネです。<br/>一応4箱が比較的得意ということで、これまで4箱をやってきた、教えてきた経験を活かして、4～5の技をやる際の参考になればと思います。</p> <p>扱う箱の数は4つとなっておりますが、3つを扱う時間もつくります。できる限り4つははじめて触るよという人でもできるようにしたいと考えています。集まった受講者のレベルで臨機応変に対応します。</p> <p>時間については30～60分を予定しております(以下の内容は暫定です)<br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・4箱をやる前に3つで確認</li> <li>・なぜできない・・・?→考えるポイントはココ!</li> <li>・4箱ルーティン使用、派生をやる際の注意点</li> </ul> </p> <p>もしどうしてもこの技やってほしいとかあれば、できる技なら解説とかはします。また、WS時間でなくとも、面識有無問わず会場内にいるときは気軽に話してくれれば私でよければ、対応します。</p> <p>最後になりますが、箱の数「4」は必修じゃないです。また、本WSは担当者の経験からの内容になりますので一意見として、参加者が今後シガーをやっていく上での参考になれば幸いです。</p> <p>お時間ある方で足を運んでくれると嬉しいです!</p> <p>備考<br/>できれば、3ポップコーン、ミルズメス、オールリリースができる。4ダイヤモンド安定してないが、できたことはあるくらいのレベルがあることが望ましい。4ダンシーズができるよりよし。</p> |
| 講師紹介       | 南の島、おそらく日本最南端のジャグリングサークルスタジオジャグリの出身。2014年3月～で本州遠征を始める。旅先でこれまで一番突発的に起きたWSは5ダンシーズデビルメント。2018年以降はパフォーマーとして沖縄県内を中心に活動中。   |

10月7日(日) 2日目

|            |  |
|------------|--|
| 講座名        | フラワースティック独自の技を知ろう  |
| 講師名        | よってい   |
| 開催日時       | 2018年10月7日(日) 15:00~16:00  |
| 開催場所       | スポーツ棟 B1 小体育室 第4体育室  |
| 到達目標       | シングルフラワースティックの奥深さを感じられるようになる。  |
| 対象者のレベル    | 初心者(自称でも可)~中級者。技開拓をしたい方、マニアックな技が欲しい方なども歓迎。   |
| 受講者が用意するもの | フラワースティックが1セットあれば大丈夫です。なくても周りの人(講師含む)がきつと貸してくれます。  |
| 講師から一言     | <p>最近、フラワースティックの(個数の)インフレ化が進んでいますが、3本投げるだけがフラワースティックではありません。シングルだって面白い技がたくさんあります。このワークショップで、フラワースティックの自由度の高さを再認識しましょう。</p> <p>また、このワークショップでは技を教えるだけでなく、私が普段どのような練習をしているか、どのように技を作っているかなども話す予定です。今後の練習の助けになれば幸いです。</p> <p>その他質問等ありましたら気兼ねなく聞いてください。(可能な範囲で)快く回答します。皆さんでワイワイ盛り上がりましょう!</p> <p>※1:教える技の内容は、当日の参加者のレベルによって決めたいと思います。<br/>         ※2:講師の独断でワークショップの手伝いをお願いするかもしれないので、フラワースティック上級者(他称でも可)は何卒よろしくお願いします。<br/>         ※3:なんと、フラワースティックのワークショップは7年ぶりらしいです。これを逃したら次はまた数年後かも……?</p> |
| 講師紹介       | <p>早稲田大学ジャグリングサークル~infinity~OBの社会人。<br/>         2008年からフラワースティックを始める。<br/>         練習動画などはこちらにあげています→@heuristics_ttt</p> <p>---主な入賞歴---</p> <p>ブラ棒2015 2位<br/>         Fantastick2015 STICKING 優勝<br/>         infinity prop 2018 スティックフリー部門 3位<br/>         etc…</p>   |

## 10月7日(日) 2日目

|            |                           |
|------------|---------------------------|
| 講座名        | コンバット                     |
| 講師名        | たくぞー                      |
| 開催日時       | 2018年10月7日(日) 15:00~16:00 |
| 開催場所       | スポーツ棟 B1 小体育室 第5体育室       |
| 到達目標       | 特になし                      |
| 対象者のレベル    | どなたでも                     |
| 受講者が用意するもの | クラブ3本                     |
| 講師から一言     | 怪我なく楽しく。見学だけでも可。          |
| 講師紹介       | JJFCS2011,2014出場          |

10月7日(日) 2日目

|            |   |
|------------|---|
| 講座名        | 叩いて遊ぼう!カップスの部屋vol.2   |
| 講師名        | ぐるくん  |
| 開催日時       | 2018年10月7日(日) 15:00~16:00   |
| 開催場所       | センター棟 会議室 513   |
| 到達目標       | 隣の人と仲良くなる   |
| 対象者のレベル    | 特になし。ほぼ未経験者だと思うのでお気軽に。  |
| 受講者が用意するもの | あそび心  |
| 講師から一言     | 去年に引き続き、カップスワークショップです。コップを使って音を出すだけ。普段のジャグリングとはちょっぴり違う頭の体操。アリーナの練習で疲れたら、息抜きにでも遊びに来てください。手ぶらでOK。 |
| 講師紹介       | 沖縄<br>スタジオジャグリオB  |

**10月7日(日) 2日目**

|                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| <b>講座名</b>        | 皿回しだってジャグリングです            |
| <b>講師名</b>        | まさやん                      |
| <b>開催日時</b>       | 2018年10月7日(日) 16:00~17:00 |
| <b>開催場所</b>       | スポーツ棟 B1 小体育室 第4体育室       |
| <b>到達目標</b>       | いくつかの技を覚える                |
| <b>対象者のレベル</b>    | 回せる、トス、キャッチが出来る方          |
| <b>受講者が用意するもの</b> | できれば皿とスティック               |
| <b>講師から一言</b>     | いろんな技に取り組んで行きましょう         |

10月7日(日) 2日目

|            |  |
|------------|--|
| 講座名        | 3poi、4poiのためのワンハンド2poi講座   |
| 講師名        | ポイ魔人   |
| 開催日時       | 2018年10月7日(日) 16:00~17:00  |
| 開催場所       | スポーツ棟 B1 小体育室 第5体育室  |
| 到達目標       | ワンハンドポイのバリエーションを増やす  |
| 対象者のレベル    | ポイが回せる   |
| 受講者が用意するもの | ポイ   |
| 講師から一言     | 3poi、4poi人口を増やすぞー  |
| 講師紹介       | ポイ魔人です。<br>北海道でポイしてます。<br>ポイこれで過去、2回2位になりました。<br>3poi、4poiが得意です。 |

10月7日(日) 2日目

|            |   |
|------------|---|
| 講座名        | ベアリング3ディアボロ上級編  |
| 講師名        | 渡邊隼人  |
| 開催日時       | 2018年10月7日(日) 17:00~18:00   |
| 開催場所       | スポーツ棟 B1 小体育室 第4体育室   |
| 到達目標       | ベアリング3ディアボロの構造を少しでも理解する   |
| 対象者のレベル    | 3ミルが回せ、フィンガーストールができる  |
| 受講者が用意するもの | ベアリングディアボロ3個、紐が長めのスティック   |
| 講師から一言     | まだまだプレイヤーが少ないベアリング3ディアボロ。私自身が始めたばかりでは苦労したところ、習得しておいて良かった技など、少しでも共有して仲間が増えたら嬉しいです。 |
| 講師紹介       | 株式会社ナランハ勤務<br>JJF2016 男子個人3位<br>IJA2017 Individual1位                              |

10月7日(日) 2日目

|            |  |
|------------|--|
| 講座名        | 筋トレWS ver.2  |
| 講師名        | 武藤大河(黒珈琲)  |
| 開催日時       | 2018年10月7日(日) 17:00~18:00  |
| 開催場所       | スポーツ棟 B1 小体育室 第5体育室  |
| 到達目標       | 筋トレについて、より深く知って楽しむ   |
| 対象者のレベル    | だれでも参加できます！！   |
| 受講者が用意するもの | 健康な体！(とできればメモ帳)  |
| 講師から一言     | 今回のWSでは「三日坊主のための筋トレ」「道具別、鍛えると良い筋肉」の2つを大きなテーマとしています。<br>また、今年もレジュメを作り準備しておきますが、昨年のWSでレジュメが足りなくなったので、参加する時はできればPDFをプリントアウトorダウンロードしておいてもらえれば助かります。 |
| 講師紹介       | ラグビーを高校までの10年間しており、全国大会にレギュラーで出場経験あり<br>JJF2017ジャグラー体力測定 握力部門No.1<br>筋肉ディアポロで大会優勝経験あり  |

10月8日(月) 3日目

|            |   |
|------------|---|
| 講座名        | はじめてのトリップロープ  |
| 講師名        | 松岡寿典  |
| 開催日時       | 2018年10月8日(月) 9:00~10:00  |
| 開催場所       | スポーツ棟 B1 小体育室 第5体育室   |
| 到達目標       | 回せるようになる。   |
| 対象者のレベル    | どなたでも   |
| 受講者が用意するもの | 持っていればロープ(金剛打などの編みロープ)  |
| 講師から一言     | トリックロープはカウボーイがロープの輪っかを回して遊んでいたものから始まり、アメリカのロデオでパフォーマンスとして競い合う中で多種多様な技が生まれました。<br><br>このワークショップでは、トリックロープの手始めにフラットループ、キャッチを体験してもらいます。<br><br>おとなも子どももカウボーイも。 |
| 講師紹介       | 2010年にトリックロープの教本の翻訳をして、2011年のJJFでトリックロープのワークショップを初めて行いました。<br>岐阜に住んでいます。  |

## 10月8日(月) 3日目

|            |  |
|------------|--|
| 講座名        | デビルスティックワークショップ  |
| 講師名        | 隈本哲人   |
| 開催日時       | 2018年10月8日(月) 10:00~11:00  |
| 開催場所       | スポーツ棟 B1 小体育室 第4体育室  |
| 到達目標       | トラピーズなど叩かないトリックについて有用なものを身につける。  |
| 対象者のレベル    | 初心者～   |
| 受講者が用意するもの | ハンドスティック2本、センタースティック1本   |
| ワークショップの構成 | 概要説明 1割<br>基本 2割<br>応用 4割<br>残りは適当に。   |
| 講師から一言     | 事前に何か身につける必要のある技はありません。極論アイドリングできなくても大丈夫です。<br>ハンドスティック2本でセンタースティックを挟んで色々やります。 |

10月8日(月) 3日目

|            |   |
|------------|---|
| 講座名        | ハット☆ブレイクアウト！  |
| 講師名        | 伊トさん&ヤハウエイ  |
| 開催日時       | 2018年10月8日(月) 10:00～11:00   |
| 開催場所       | スポーツ棟 B1 小体育室 第5体育室   |
| 到達目標       | 今までよりもっとハットジャグリングが好きになる！  |
| 対象者のレベル    | ハットに興味がある人なら誰でもOK！  |
| 受講者が用意するもの | 持ってる人は自分のハット<br>持っていない人は貸し出しします！  |
| 講師から一言     | 毎年恒例のハットブレイクアウトを、今年は我々2人が開催させていただきます！<br>ハットを触ったことない人から上級者まで、技を見せ合ったり教え合ったりして、誰でも気軽に楽しめる1時間にしたいと思います。<br>また、ブレイクアウトの様子を撮影し、毎年恒例「Japanese Hat Jugglers」動画を作成します。<br>みんなで楽しくハットジャグリングしましょう！お待ちしております！ |
| 講師紹介       | 伊トさん<br>JJF2015Championship チーム部門 ファイナリスト<br>IaKOT(エアコト) 第3回公演 出演<br>JJF2018 Web広報担当 等<br><br>ヤハウエイ<br>JJF2017Championship 男子個人部門 ファイナリスト<br>空転劇場 Vol.18 出演 等                                       |

10月8日(月) 3日目

|            |  |
|------------|--|
| 講座名        | レアなシガーボックスルーチン上映会・座談会  |
| 講師名        | 応地 隆明  |
| 開催日時       | 2018年10月8日(月) 10:00~11:00  |
| 開催場所       | センター棟 会議室 513  |
| 到達目標       | 特にありません。気楽にご参加ください。強いていうならば「参加者各々がどんな演技が好きな<br>のか認識できること」です。   |
| 対象者のレベル    | シガーボックスルーチンに興味のあるジャグラー(メイン道具の種類問わず)  |
| 受講者が用意するもの | ・健康な身体<br>・シガーボックスルーチンへの興味   |
| 講師から一言     | 動画投稿サイトに上がっていないが、講師が個人的に紹介したいレアなシガーボックスルーチン<br>をご本人の許可を得て上映します。<br>また上映後に少人数でのディスカッションを経て、参加者皆さまのルーチン作成に活かすきっか<br>けにもなればと考えています。<br><br>気楽に参加いただければと思います。<br>皆様のご参加お待ちしております。<br><br>注意事項<br>上映している動画の動画撮影は禁止です。 |
| 講師紹介       | 応地 隆明<Ryumei Ouchi><br>1989年生まれ<br>和歌山県出身、身長180cmの社会人ジャグラー<br>ジャグリング歴は19歳から現在まで。<br><br>JJF2011 シガーボックスレインボーループエンデュランス 3位<br>JJF2012 広幡杯受賞<br>シガーボックス大会2012~2018運営、統括  |

10月8日(月) 3日目

|            |   |
|------------|---|
| 講座名        | The Art of Magic  |
| 講師名        | MagicJo ( 山下譲二)   |
| 開催日時       | 2018年10月8日(月) 10:00~11:00   |
| 開催場所       | センター棟 会議室 513   |
| 到達目標       | Juggling-Magic Fusion   |
| 対象者のレベル    | 手品未経験者。   |
| 受講者が用意するもの | なし  |
| 講師から一言     | <p>日常品を使った初心者向きの手品ワークショップ。<br/>                 一步一步丁寧に教えますので誰でもすぐできます。<br/>                 難しい技術はなし。終了後には4~5個の手品を自信をもってできます。</p> <p>手品とは現実では上可能な事を可能に出来る技法。<br/>                 ある物対が他の物対を通り抜けることは上可能、でも手品を使えば可能です。<br/>                 第1 Workshop:<br/>                 LESSON 1: コルク、輪ゴム、ストロ等で上記を自照します。</p> <p>マジシャンの事典に ”大きな動きは小さな動きををかくす”と書かれています。<br/>                 LESSON 2: 割り箸とサイコロで上記を解説します。</p> |
| 講師紹介       | <p>手品歴10年、I.B.M. Ring92 メンバー<br/> <a href="http://vancouvermagiccircle.com">http://vancouvermagiccircle.com</a></p> <p><a href="http://magicjos.magix.net/public">http://magicjos.magix.net/public</a></p>  |

10月8日(月) 3日目

|            |   |
|------------|---|
| 講座名        | Ring things   |
| 講師名        | Emil Dahl   |
| 開催日時       | 2018年10月8日(月) 11:00~12:00   |
| 開催場所       | スポーツ棟 B1 小体育室 第4体育室   |
| 到達目標       | 講師が開発した、リングのいろいろなトラッピングやバランスを学びます。<br>The workshop goes through different ring trapping techniques, mixed with some balance.  |
| 対象者のレベル    | 初級、中級   |
| 受講者が用意するもの | リング3本   |
| ワークショップの構成 | 説明と実技練習を交互に行います。  |
| 講師から一言     | ワークショップで会えるのを楽しみにしています！<br>I will hold a workshop called "ring things" and is about ring traps.<br>It's based on my research with rings but holds a level that most jugglers can attend and enjoy.<br>I'm looking forward to see you at the workshop! |

10月8日(月) 3日目

|            |                                       |
|------------|---------------------------------------|
| 講座名        | 4ボール以上のミルズメス講座                        |
| 講師名        | こ～ら                                   |
| 開催日時       | 2018年10月8日(月) 12:00～13:00             |
| 開催場所       | スポーツ棟 B1 小体育室 第5体育室                   |
| 到達目標       | 4ボール以上のミルズメスの練習法、特徴を覚える               |
| 対象者のレベル    | 3ボールミルズメス、4ボールファウンテンがある程度できる人         |
| 受講者が用意するもの | ボールなど                                 |
| 講師から一言     | ミルズメスは、ちょっとしたコツを掴むことが大切です。気軽に参加してください |
| 講師紹介       | 横浜でジャグリングやってる大学生のこ～らです                |

10月8日(月) 3日目

|            |  |
|------------|--|
| 講座名        | ヨーロッパ・プロジャグラーたちの世界。<br>～ジャグラーがジャグリングをしていくための「仕組み」～   |
| 講師名        | 青木直哉<br>ゲスト：渡邊尚  |
| 開催日時       | 2018年10月8日(月) 12:30～13:30  |
| 開催場所       | センター棟 会議室 513  |
| 到達目標       | ヨーロッパのプロ・サーカス/ジャグリング界の実情の一端を知る。  |
| 対象者のレベル    | 海外(特にヨーロッパ)で、サーカス / ジャグリングに関わる仕事をしていきたいと思っている方。<br>その他、なんとなく話を聞いてみたい方。誰でもどうぞ。  |
| 受講者が用意するもの | 特になし   |
| 講師から一言     | ジャグリングで生きていけたら、と思っている方はたくさんいると思います。<br>人とは違う、自分のジャグリングで、舞台上に立てたら、と思っている人も多いと思います。<br>ヨーロッパでは、ジャグラーがジャグリングをしていくための「仕組み」がある程度整っています。<br>その仕組みについて、興味のある方に向けて、わいわいとお話できたらと思っています。<br>何か情報をご存知の方もお待ちしております。<br>ゲストには現役バリバリにヨーロッパで活躍中の、渡邊尚さんを迎えます。<br>「プロ・サーカス界」の裏話を聞くチャンスかも！？  |
| 講師紹介       | <p>青木直哉：<br/>2006年、クラスでペンをジャグリングする友達を目撃。以来、独学でジャグリングをしている。<br/>かつては台湾のディアボロの大会などに出場経験もあったが、最近はナリを潜めている。<br/>大学5年生で、「ジェイ・ギリガンについて僕の語ること」という作品を卒業論文として提出。<br/>以後、もっとジャグリングで書きた～い！ と志し、「書くジャグリングの雑誌:PONTE」編集長となる。<br/>ここ数年は、海外のジャグリングイベントに狂ったように参加、出演している。<br/>オランダから帰ってきた日の深夜に韓国に行ったり、シンガポールで安宿のマネージャーをしながら数週間過ごしたり、直近では、友達の家を渡り歩き、インスタントラーメンをすすりながら、宿泊ほぼ0で1ヶ月半、夏のヨーロッパ滞在をした。<br/>すべてはジャグリングイベントのため。<br/>おかげで知識だけは豊富です。</p> <p>渡邊尚：<br/>JJF2018ゲスト。<br/>1986年生まれ。20歳で独学でジャグリングを始め、身体性の必要性からダンサーとしても活動を始める。<br/>プロダンサーとして3年間ダンスカンパニーに所属後、独立しジャグリングカンパニー「頭と口」を発足。<br/>旗揚げ公演が注目を集め、新人カンパニーとしては異例の抜擢を受けKAAT神奈川芸術劇場による主催公演を行う。<br/>その後、約1年間渡欧。<br/>現在は沖縄を拠点にヨーロッパ、アジアのサーカス、ダンス、ジャグリングの各フェスティバルに出演中。<br/>フランスのジャグリングカンパニーDefractoとの共同新作プロジェクトを進行中。</p> |

## 10月8日(月) 3日目

|            |  |
|------------|--|
| 講座名        | (インバーテッド)スプリング サイトスワップ   |
| 講師名        | Mike Moore (マイク ムーア)   |
| 開催日時       | 2018年10月8日(月) 13:00~14:00  |
| 開催場所       | スポーツ棟 B1 小体育室 第5体育室  |
| 到達目標       | ボックスとインバーテッドボックス系の技のテクニックと練習法を上達させること。普段とは違った視点からこれらの技を考えてみること。                                    |
| 対象者のレベル    | 中級、上級  |
| 受講者が用意するもの | ボール4個 (できれば1つは違う色)。<br>技は、ボックス(もしくはインバーテッドボックス)が既にできること。   |
| 講師から一言     | インバーテッドボックス系のパターンや応用技を上達させたい人にとって有用です。WS中、できる限り日本語でみなさんと話したいと思っています。                               |
| 講師紹介       | 僕は、3-4ボールにこだわっているカナダ、オンタリオ州出身のジャグラーです。僕のジャグリングは、2012年に日本を訪れたときに大勢のすごいジャグラーたちに魅力され、そこから想像力をいただきました! |

## 10月8日(月) 3日目

|            |   |
|------------|---|
| 講座名        | NEWピンボール講座  |
| 講師名        | 武 倅平  |
| 開催日時       | 2018年10月8日(月) 14:00~14:30   |
| 開催場所       | スポーツ棟 B1 小体育室 第5体育室   |
| 到達目標       | ピンボールの極意を知る   |
| 対象者のレベル    | 特になし  |
| 受講者が用意するもの | ロシアンボール   |
| 講師から一言     | コツを掴みたい人、ルーティーンに入れたいけどよく分からない人、綺麗にみせたい人、他の系統と組合わせたい人…<br>目的は違えど、少しでもピンボールに興味のある人は来て損はないはずです!  |
| 講師紹介       | 1998年生まれ<br>8歳の頃よりジャグリングを始める。中高時代は開成学園JGK(Jugglers Group of Kaisei)に所属していた。JJF2014CS男子個人部門優勝。JSJF2015男子個人部門優勝。現在慶應義塾大学ジャグリングサークルI-Wing所属。 |