

- ワークショップとは、ジャグリング等の講習会のことです。
- ワークショップは、JJFの参加者ならば誰でも受講することができ、無料となっております。何個受講しても別料金がかかるという事はありませんので、ぜひたくさんのワークショップを受講していただいて、技術向上にお役立てください。
- また、特定の道具・カテゴリーで、技の見せ合い等を行う「ブレイクアウト」も一部で用意されておりますので、奮ってご参加ください。
- 海外ゲストによるゲストワークショップもございます。
- **今年は初心者向け講座も多く用意されておりますので、初心者の方もお気軽にどうぞ！**

ワークショップ参加にあたって

- JJF参加者であれば、ワークショップやブレイクアウトに参加する場合に、事前の申し込み等は一切不要です。各ワークショップ・ブレイクアウトが始まる時間に、所定の開催場所にお集まりください。
- 各ワークショップは原則として一つ一つ独立しておりますので、興味を持ったワークショップのみを受講することができます。
- 内容としては、説明と練習を交ぜたものがほとんどになると思われます。参加時には、JJF後にも忘れないために、ノートなどを持参しメモをとるのもいいかもしれません。

道具

- ワークショップで使用する道具は、できるだけ各自で用意してください。紛失を避けるため、道具には自分の道具だとわかる目印を必ずつけておいてください。
- また、入門・初級クラスのワークショップの開催時は、会場の参加者から道具をお借りすることがございます。道具をお持ちの方は、できるだけ道具の貸出にご協力をお願いします。

スケジュール

- ワークショップの内容や時間・場所は現在の情報をもとに記載しております。
- 都合により変更となる場合もありますので、当日会場にてスケジュール表を再度ご確認ください。
- もしかすると当日飛び入りワークショップもあるかも？

JJF2012ワークショップ・ブレイクアウト 道具別一覧

2

道具	ワークショップ名	講師名	時間	場所
ボール	ボールジャグリング ～弱点の発見と克服～	中野慧	2日目11時	第4体育室
	クリスタルボール アイソレーション講座	TESSY	1日目11時	第4体育室
	ステージボールでコンタクトジャグリング	やなぞー	2日目13時	第4体育室
クラブ	クラブカスケード入門	種村裕幸	2日目12時	大体育室
	3クラブスイング	潮木祐太	2日目15時	大体育室
	はじめてのクラブパッシング	くったん(今瀬卓志)、Kut-tans(一志友夫、加藤賢、菊池真歩、河野正寛)	1日目12時	大体育室
	クラブパッシング中級	笹野遼平、北島大輔、小野嶋勇介	2日目14時	大体育室
ディアボロ	クラブブレイクアウト	たくすけ	2日目16時	大体育室
	1ディアボロ講座	齋藤哲範	1日目14時	大体育室
	ディアボロ複数のハイトス安定に向けて	浦和新	2日目16時	第3体育室
シガー	シガーボックス初級	竜半	1日目12時	第4体育室
	箱の集い	勝美恵一	3日目12時	第4体育室
デビル	デビルスティック入門	井上暢	2日目14時	第3体育室
	デビルスティックシングル中級	なごつき	2日目10時	大体育室
	基礎からのダブルスティッキング	隈本哲人	1日目14時	第4体育室
ハット	1ハット入門	Mr.ドミノ	2日目10時	第4体育室
	ハットジャグリング ～マルチハット入門～	naoto	2日目12時	第5体育室
	ハットブレイクアウト	松垣元彦	2日目13時	大体育室
けんだま	けんだま初級教室	嶋寺克彰	2日目13時	第5体育室
	けんだま中級教室	田島 朗	2日目14時	第5体育室
	糸なしけん玉入門	おっけん	2日目16時	第4体育室
傘	傘と鞠の曲入門	くろせ	1日目11時	第5体育室
	傘と鞠の曲中級	くろせ	1日目12時	第5体育室
ハチリン	∞ハチリンで学ぶフシギな動き論∞	こーたろー	1日目13時	第5体育室
その他	短い流れの作り方	岡本晃樹	1日目13時	大体育室
	ピルエットワークショップ	ジャグラーここあ	2日目11時	大体育室
	第11回サイトスワップシンポジウム(正式名「[[SSSb]]」):サイトスワップ上級	にしの	2日目12時	第1研修室
	イタリア留学した大学生の気ままなジャグリング生活について	べいだー(青木直哉)	2日目15時	第1研修室
	第2回JJFマスターズの集い	にしの	2日目9時	大体育室

ワークショップレベル一覧

※当該レベル分析はワークショップ担当の独断であり、最低参加レベルを想定しています。 3

入門:その道具に触ったことがない初心者でも大丈夫！			
傘と鞠の曲入門	くろせ	1日目11時	第5体育室
シガーボックス初級	竜半	1日目12時	第4体育室
∞ハチリンで学ぶフシギな動き論∞	こーたろー	1日目13時	第5体育室
第2回JJFマスターズの集い	にしの	2日目9時	大体育室
1ハット入門	Mr.ドミノ	2日目10時	第4体育室
ピルエットワークショップ	ジャグラーここあ	2日目11時	大体育室
クラブカスケード入門	種村 裕幸	2日目12時	大体育室
けんだま初級教室	嶋寺 克彰	2日目13時	第5体育室
デビルスティック入門	井上 暢	2日目14時	第3体育室
イタリア留学した大学生の気ままなジャグリング生活について	べいだー(青木直哉)	2日目15時	第1研修室
糸なしけん玉入門	おっけん	2日目16時	第4体育室
初級:その道具の基本技程度を習得していれば参加可能かと			
はじめてのクラブパッシング	くったん(今瀬卓志)、Kut-tans(一志友夫、加藤賢、菊池真歩、河野正寛)	1日目12時	大体育室
1ディアボロ講座	齋藤 哲範	1日目14時	大体育室
ボールジャグリング ～弱点の発見と克服～	中野 慧	2日目11時	第4体育室
ハットジャグリング ～マルチハット入門～	naoto	2日目12時	第5体育室
ハットブレイクアウト	松垣 元彦	2日目13時	大体育室
けんだま中級教室	田島 朗	2日目14時	第5体育室
3クラブスイング	潮木 祐太	2日目15時	大体育室
クラブブレイクアウト	たくすけ	2日目16時	大体育室
箱の集い	勝美 恵一	3日目12時	第4体育室
中級:それなりの中級者以上向け			
クリスタルボール アイソレーション講座	TESSY	1日目11時	第4体育室
傘と鞠の曲中級	くろせ	1日目12時	第5体育室
短い流れの作り方	岡本 晃樹	1日目13時	大体育室
基礎からのダブルスティッキング	隈本 哲人	1日目14時	第4体育室
デビルスティックシングル中級	なごつき	2日目10時	大体育室
ステージボールでコンタクトジャグリング	やなぞー	2日目13時	第4体育室
クラブパッシング中級	笹野 遼平、北島 大輔、小野嶋 勇介	2日目14時	大体育室
ディアボロ複数個のハイトス安定に向けて	浦和新	2日目16時	第3体育室
マニア:マニアックな内容なのでご注意ください			
第11回サイトスワップシンポジウム(正式名「[SSSb]」):サイトスワップ上級	にしの	2日目12時	第1研修室

JJF2012ワークショップ・ブレイクアウト スケジュール 1日目(10月6日)

4

時間	スポーツ棟 大体育室 (第1・第2体育室)	スポーツ棟 中体育室 (第3体育室)	スポーツ棟 小体育室 (第4体育室)	スポーツ棟 小体育室 (第5体育室)
11:00	—	—	クリスタルボール アイ ソレーション講座 TESSY	傘と鞆の曲入門 くろせ
11:30				
12:00	はじめてのクラブパッシン グ	—	シガーボックス初級 竜半	傘と鞆の曲中級 くろせ
12:30	くったん(今瀬卓志)、Kut- tans(一志友夫、加藤賢、菊 池真歩、河野正寛)			
13:00	短い流れの作り方 岡本晃樹	13:30～ フリーパフォーマンス	—	∞ハチリンで学ぶフシ ギな動き論∞ こーたろー
13:30				
14:00	1ディアボロ講座	13:30～ フリーパフォーマンス	基礎からのダブルス ティックング 隈本哲人	—
14:30	齋藤哲範			

※事情により時間と場所が変更となる可能性があります

9月27日作成 ver.3

JJF2012ワークショップ・ブレイクアウト スケジュール 2日目(10月7日)

5

時間	スポーツ棟 大体育室 (第1・第2体育室)	スポーツ棟 中体育室 (第3体育室)	スポーツ棟 小体育室 (第4体育室)	スポーツ棟 小体育室 (第5体育室)	スポーツ棟第1研修室(40人室)
9:00	第2回JJFマスターズの集い にしの	閉鎖			
9:30					
10:00					
10:30	デビルスティックシングル中級 なごつき	10:00～ フリーパフォーマンス	1ハット入門 Mr.ドミノ	10:00～ ジャグリング検定	
11:00			ボールジャグリング ～弱点の発見と克服～		
11:30			中野慧		
12:00	クラブカスケード入門 種村裕幸	12:00～ エンデュランス	—	ハットジャグリング ～マルチハット入門～ naoto	第11回サイトスワップシンポジウム:サイトスワップ上級 にしの
12:30					
13:00	ハットブレイクアウト 松垣元彦		ステージボールでコンタクトジャグリング やなぞー	けんだま初級教室 嶋寺克彰	
13:30					
14:00	クラブパッシング中級 笹野遼平、北島大輔、小野嶋勇介	デビルスティック入門 井上暢	—	けんだま中級教室 田島 朗	
14:30					
15:00	3クラブスイング 潮木祐太	—	—	イタリア留学した大学生の気ままなジャグリング生活について べいだー(青木直哉)	
15:30					
16:00	クラブブレイクアウト たくすけ	ディアボロ複数個のハイトス安定に向けて 浦和 新			糸なしけん玉入門 おっけん
16:30					

※事情により時間と場所が変更となる可能性がございます

9月27日作成 ver.3

時間	スポーツ棟 中体育室 (第3体育室)	スポーツ棟 小体育室 (第4体育室)	センター棟 80人室 (409号室)
9:30	3人リングパターン Patrick Elmnert	—	閉鎖
10:00			
10:30			
10:45	—		ジャグリング道具の歴史 Erik Åberg
11:00			
11:30			
12:00	Assisted Multiplex & Switch Out	箱の集い 勝美恵一	閉鎖
12:30	Wes Peden & Jay Gilligan		
13:00	3人でのジャグリング Wes Peden & Jay Gilligan & Patrik Elmnert	—	
13:30			
14:00			
14:30	14:00～ エクストリームジャグリング		
15:00			

更新履歴

9月23日 ver.1 公開

9月26日 ver.2 ゲストWSの時間を一部変更

9月27日 ver.3 ディアボロWS(ディアボロ複数個のハイトス安定に向けて)を追加

10月3日 更新はしてありませんが、これを最終版といたしました。

1日目 10月6日(土)

ワークショップ名	講師名	時間	場所
クリスタルボール アイソレーション講座	TESSY	1日目11時	第4体育室
傘と鞠の曲入門	くろせ	1日目11時	第5体育室
はじめてのクラブパッシング	くったん(今瀬卓志)、Kut-tans(一志友夫、加藤賢、菊池真歩、河野正寛)	1日目12時	大体育室
シガーボックス初級	竜半	1日目12時	第4体育室
傘と鞠の曲中級	くろせ	1日目12時	第5体育室
短い流れの作り方	岡本晃樹	1日目13時	大体育室
∞ハチリンで学ぶフシギな動き論∞	こーたろー	1日目13時	第5体育室
1ディアボロ講座	齋藤哲範	1日目14時	大体育室
基礎からのダブルスティッキング	隈本哲人	1日目14時	第4体育室

10月6日(土) 11時～

クリスタルボール アイソレーション講座

講師名

TESSY

到達目標

アイソレーションの動きを滑らかにする。バリエーションを増やす

対象者(レベル)

パームサークルができる方

ワークショップの構成

アイソレーションの基礎から、綺麗に見せるための方法、マニアックなアイソレーションの動き等を紹介します。

受講者が用意するもの

クリスタルボール(1個)

講師から一言

ボールは、クリスタルボールを推奨しますが、ステージボールなどでも構いません。

講師紹介

http://www.geocities.jp/yoss_tessy/

傘と鞠の曲 入門

講師名

くろせ

到達目標

太神楽で最も有名な演目である、「和傘の上で鞠を回す」曲芸を教えます。

対象者(レベル)

初心者

ワークショップの構成

傘の構え方、回し方から始めて、紙風船や鞠を用いた回し方までを教えます。

受講者が用意するもの

和傘があれば持参してください。ない方には貸し出します(本数限定)。

講師から一言

事前に十分な腕と背中ストレッチをお願いします。

講師紹介

<http://juggling.blog.shinobi.jp/>

はじめてのクラブパッシング

講師名

くったん（今瀬卓志）、Kut-tans（一志友夫、加藤賢、菊池真歩、河野正寛）

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(レベル)

これからクラブパッシングをできるようにになりたい人。
※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。

ワークショップの構成

- (1) 受講レベルの確認、パートナーを見つける
- (2) 投げ方と取り方の練習
- (3) 5本での練習
- (4) スタートの方法とカウントの説明
- (5) 6本での練習

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】

JJF2005チャンピオンシップ（チーム部門） 決勝進出

JJF2009 in Chiba 実行委員長

千葉大ジャグリングチームPossum OB

【Kut-tans】

千葉大ジャグリングチームPossum 2年

シガーボックス初級

講師名

竜半（萩原大輔）

到達目標

シガーボックスの基本技を一通り紹介します。

対象者(レベル)

シガーボックス始めたての方、
これからシガーボックスをやってみようかなという方。

ワークショップの構成

中抜き、外抜き、手渡し、端投げ、オールリリース、
大回転、ビルエット

受講者が用意するもの

できればシガーボックス3つ。

会場のシガーボックス使いの方は箱を貸し出していただけるとありがたいです。

講師から一言

竜半です。

今回はシガーボックスの初級講座を開催いたします。

まだシガーボックスをやったことのない方などを対象とした、
易しい内容ですので、是非いらしてくださいませ。

講師紹介

「ジャグリングドラゴンヒョウガ」（の付き添い）として大道芸ワールドカップin静岡のオフ部門に出場します。

（※ヒョウガ君はドラゴンであって決して中の人はいません）
お越しになる方は、是非ともいらしてくださいませ。

ウェブサイト「ドラゴンの挑戦」

<http://fine.tok2.com/home/ryuhan/>

10月6日(土) 12時～

傘と鞠の曲中級

講師名

くろせ

到達目標

乱回しの練習方法を習得する

対象者(レベル)

傘の上で鞠が回せる方

ワークショップの構成

乱回しの手順解説と段階的練習方法の実践。希望者には枡・金輪の回し方も解説。

受講者が用意するもの

和傘があれば持参してください。ない方には貸し出します（本数限定）

講師から一言

事前に十分な腕と背中ストレッチをお願いします。乱回しは一朝一夕に習得できる芸ではありません。最も大切なものは毎日の反復練習に耐える心です。

講師紹介

<http://juggling.blog.shinobi.jp/>

10月6日(土) 13時～

∞ハチリンで学ぶフシギな動き論∞

講師名

コータロー

到達目標

アイソレーション、アンチスピンなど見てる人にフシギと感じさせる動きのタネについて学ぶ。

ワークショップ後に自分である程度動きを考えられるようになるためにベースを覚える。

対象者(レベル)

とりあえず、フシギな動きに興味がある人。ないし、ハチリンはもちろん棒状のものをアイソレーションしたい人など。

未経験者歓迎です。

ワークショップの構成

ハチリンの回し方

基本の動き (アイソレーション、アンチスピン)

基本+α (切り替え、移動)

基本のコツ (ポップ、水平鉛直、平面、固い柔らかい、移動)

基本の応用とそのコツ(手を使う、二つ以上のものを使った動き)

応用+α (重ねる重ねない、対称性、周期)

特殊な動き (平面崩し、アイソレーションポイントの移動、スイッチ、対称性の乱れ、etc)

EX (ハチリン特有のうごきとか)

※ハチリンってな～に？

リングを二つ繋げた8の字状のリング、8の字状の時点でリングじゃないんじゃないかというツッコミが多数寄せられている。

※ハチリンを使った動画：

<http://www.youtube.com/watch?v=dvKDZEJkF4U>

受講者が用意するもの

出来たらリングないし棒状のなにか、ビニールテープを持ってきて下さい。ビニールテープ、リングはある程度こちらで用意するのでなくても参加は可能です。

第5体育室

短い流れの作り方

講師名

岡本晃樹

到達目標

ルーティンで使えるような流れをひとつ創る

対象者(レベル)

トス系、道具を持ってある程度自由に動ける中級者ぐらいの人

ワークショップの構成

簡単な流れの作り方をひとつ紹介します。

ルーティンを作ってもなんかひとつひとつの技がぶつ切りになってしまう、なんていう方々はぜひ。

受講者が用意するもの

自分の道具(できればトス系をお願いします。)

講師から一言

何か特定の技術を教えるわけではなくて考え方を紹介する、という形です。皆さんが何か自分に合ったルーティンや流れを作る際の参考のひとつにでもなれば嬉しいです。

大体育室

講師から一言

ハチリンの技を覚えるワークショップというよりは、ハチリンをベースにしてフシギな動きってどんな動きか？ その動きを不思議にみせるコツって何？みたいなことを考えるワークショップにしたいと思っています。

ある程度手が動かせる人はもちろん歓迎ですが、目標はワークショップ中にその動きを出来るようになるというよりは、とりあえず理論をワークショップ中に詰め込んで後の練習でふと思い出してくれることのため、初心者、未経験者も歓迎です。

講師紹介

コータロー

<http://www.youtube.com/user/3tamania?feature=watch>

10月6日(土) 14時～

1 ディアボロ講座

講師名

齋藤 哲範

到達目標

技を2～3個増やす

対象者(レベル)

ディアボロをまわせる方～上級者まで

ワークショップの構成

前半で台湾式ディアボロ練習方法、簡単で楽しい技など、後半で希望者がいれば最近流行りのインテグラル講座をやります。

受講者が用意するもの

ディアボロとスティック（何個かは準備しますが、なるべく各自でもってきてください）

講師から一言

技の習得に加え、台湾式練習法等も紹介できたらと思っています。

講師紹介

2011年のJJFでは台湾チームの通訳をしていました。今はディアボロ大会の運営等しています。

基礎からのダブルスティッキング

講師名

隈本 哲人

到達目標

クロスアームでダブルスティッキングが出来るくらい。

対象者(レベル)

中級者～上級者（具体的にはバックハンドで打ち返すのに慣れていれば大丈夫）

ワークショップの構成

クロスアームのダブルスティッキングを基礎段階から順々にやっていきます。

余裕があれば関連技の習得法に移っていきます。

受講者が用意するもの

デビルスティック（センター1本、ハンド2本）

講師から一言

デビルをひたすら叩きます。実用レベルになれば打楽器みたいになるかも？

バリエーションを増やしたい！マニアックな技やりたい！という人はぜひ受講してください。なお、以下の技が出来ると受講時に楽になると思います。

余裕があれば、なるべくやってきて欲しいです。

・ワンハンドアイドリング（なるべく両手で）

下側から抜くのではなく手前側に引き抜けると、時間的に余裕がで練習効率がupします。

・アイドリングチョップ

技の原型となるので…。安定してると気合いでいける人も。

・半回転のプロペラ

こちらは関連技を身に付ける上で必要になるので優先度は低めです。

講師紹介

youtube動画（紹介する技は入っていませんが…）

devilstick 1

<http://www.youtube.com/watch?v=vo4wPsZn640&feature=plcp>

devilstick 2

<http://www.youtube.com/watch?v=7-qkvqeXNdA&feature=plcp>

2日目 10月7日(日)

ワークショップ名	講師名	時間	場所
デビルスティックシングル中級	なごつき	2日目10時	大体育室
1ハット入門	Mr.ドミノ	2日目10時	第4体育室
ピルエットワークショップ	ジャグラーここあ	2日目11時	大体育室
ボールジャグリング ～弱点の発見と克服～	中野慧	2日目11時	第4体育室
クラブカスケード入門	種村裕幸	2日目12時	大体育室
ハットジャグリング ～マルチハット入門～	naoto	2日目12時	第5体育室
第11回サイトスワップシンポジウム(正式名[[SSSb]]):サイトスワップ上級	にしの	2日目12時	第1研修室
ステージボールでコンタクトジャグリング	やなぞー	2日目13時	第4体育室
けんだま初級教室	嶋寺克彰	2日目13時	第5体育室
クラブパッシング中級	笹野遼平、北島大輔、小野嶋勇介	2日目14時	大体育室
デビルスティック入門	井上暢	2日目14時	第3体育室
けんだま中級教室	田島 朗	2日目14時	第5体育室
3クラブスイング	潮木祐太	2日目15時	大体育室
イタリア留学した大学生の気ままなジャグリング生活について	べいだー(青木直哉)	2日目15時	第1研修室
ディアボロ複数個のハイトス安定に向けて	浦和新	2日目16時	第3体育室
糸なしけん玉入門	おっけん	2日目16時	第4体育室
ブレイクアウト名	主催者名	時間	場所
第2回JJFマスターズの集い	にしの	2日目9時	大体育室
ハットブレイクアウト	松垣元彦	2日目13時	大体育室
クラブブレイクアウト	たくすけ	2日目16時	大体育室

10月7日(日) 9時～

第2回JJFマスターズの集い

主催者名

西野順二

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る

対象者

30歳以上（自称・精神年齢も可）のジャグリング愛好者

ブレイクアウトの構成

交流会・発表会・クラス別マジ競技会？（当日相談）

参加者が用意するもの

適当な道具

主催者から一言

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) 10時～

デビルスティックシリングル中級

講師名

なごつき

到達目標

デビルスティックのソー系の技、特にアルバートの構造と理念を理解する。

対象者

デビルスティックのソーが出来る人。フィッシュテイルが出来ると望ましい。

ワークショップの構成

集まった人のレベルにもよりますが、フィッシュテイルや単発のアルバートのやり方の説明をした後、連続アルバートの構造などを説明する予定。

受講者が用意するもの

デビルスティック一式。

講師から一言

アルバートは始めは難しく感じる技ですが、やり方を理解すればグッとやり易くなります。みんなでアルバートをしましょう！

講師紹介

JSJF2012優勝。

動画→

http://www.youtube.com/watch?v=sv7Hq5g6rmI&feature=youtu.be_gdata_player

1ハット入門

講師名

Mr. ドミノ

到達目標

いろんな技を覚える

対象者(レベル)

ハットをやったことがない人～1ハットの技が少しできる人

ワークショップの構成

ハットの持ち方、かぶり方、色々な技の紹介とその応用

受講者が用意するもの

ハット1個

講師から一言

ハットを複数お持ちの方は貸していただけると助かります。

講師紹介（HPリンク、今後の活動予定、など）

普段はおかしな（？）技ばかりやってますが、ワークショップは普通の技ばかりなのでご安心ください。好きなジャグラーはクリスクレモです。よろしく。

You Tube 「hat juggling ～御法度～」

<http://www.youtube.com/watch?v=mfgBAtdbxMO>

10月7日(日) 11時～

ピルエットワークショップ

講師名

ジャグラーここあ、(他、上手な人を講師として現地調達)

到達目標

回り方の基本知識の習得

対象者(レベル)

だれでもOKです。

ワークショップの構成

回り方の基礎知識、デモンストレーション
体験(時間に余裕があれば)

受講者が用意するもの

ボール、あるいは好きな道具

講師から一言

習得には少し時間がかかります。

今回は知識やコツだけ知ってもらえたらOKです。

講師紹介

ジャグラーここあ

JJF2002チャンピオンシップ個人部門優勝 他

現地調達講師

???

ボールジャグリング ～弱点の発見と克服～

講師名

中野慧

到達目標

ボールジャグリングで、

1. 失敗の原因を把握できるようになること
2. それを解決するための練習方法を考案できるようになること

対象者(レベル)

初心者 ～ 5ボールカスケード安定を目指しているくらいのかた

ワークショップの構成

上記の目標を達成するためには、まず他者のジャグリングを批判的に見るトレーニングが必要です。そこで今回は、希望者に技を披露していただいた上で、その改善すべき点を参加者の皆さんに提案・議論していただきます。私からも適宜コメントを行い、練習全般について重要と考えているポイントを指摘いたします。

受講者が用意するもの

安定して投げつづけることができる数+2個くらいボール。

話題が多岐にわたると思われますので、筆記用具やビデオカメラなど、記録できるものがあるとよいかもしれません(私以外の方のジャグリングの撮影については、そのつど可否をお尋ねすることにします)。

講師から一言

あえて「批判的」という言葉を使いましたが、ワークショップ自体は和やかな雰囲気に進めたいと思います。見学だけでも歓迎いたしますので、気軽にご参加ください。ただし、技の披露や発言など、積極的に参加していただいたほうが、より深い理解につながると思います。

このワークショップの詳細は私のブログ

(<http://mascaret.blog12.fc2.com/>)に記載いたしますので、興味をお持ちのかたはご覧ください。

講師紹介

JJF2011にて、チャンピオンシップ決勝進出、5ボール／7ボールエンデュランス1位

10月7日(日) 12時～

クラブカスケード入門

講師名

種村裕幸

到達目標

3クラブカスケードをきれいにできるようにする

対象者(レベル)

クラブに触れたことすらない方大歓迎です。そのほか、クラブカスケードできるけどフォームに自信がない、他の道具をやってるけどクラブもやってみたい、ワークショップ参加してみたいけどJJF出場レベルのジャグラーの講座はちょっと敷居が高いなあと思っている方、などなど。

ワークショップ構成

クラブの投げ方を説明した後に、お手本を見せながらクラブカスケードの練習をします。時間が余ったり、要望があればカスケードの次に練習する技の紹介など行います。

受講者が用意するもの

クラブ3本。持っていない方にはこちらから貸出いたしますのでお気軽にご参加ください。

講師から一言

クラブはボールと違って、そもそもどのように投げたらいいかわからないという方も少なくないと思います。また、良いフォームで投げないときれいに見えなかったり、上達が遅れてしまうといったこともあります。クラブジャグリングができるとパッシングやコンバットができてとても楽しいので、ぜひJJFでクラブカスケードを習得しましょう。

※クラブカスケードの「正しいフォーム」は人によって考え方が異なります。本講座紹介する投げ方は、フォームの一例として参考にしてください。

講師紹介

マラバリスタ所属(6年目)。東京国際ディアボロ競技会2012チーム部門5位。

<http://youtu.be/4mz24vEMQ8E>

<http://youtu.be/MDz54Jp3xi0>

<http://youtu.be/R3VvkkmZt8s>

大体育室

ハットジャグリング ～マルチハット入門～

講師名 naoto

到達目標 マルチハット(2ハット以上)の技を習得する

対象者(レベル) 1ハットの技が多少できる方

ワークショップの構成

マルチスロー(投げ方の基本、複数箇所同時キャッチ)

マニピュレーション シャッフル

受講者が用意するもの ハット2個以上

講師から一言

1つしかハットを持っていない方には、道具の貸出をいたします(数に限りがございます)。

なるべくたくさんの方に参加していただきたいので、ハットを複数お持ちの方は貸出にご協力ください。

講師紹介 youtube動画

「たまには HAT JUGGLING!」

<http://www.youtube.com/watch?v=najhvePWILM>

「たまには HAT JUGGLING! その2」

<http://www.youtube.com/watch?v=hN8YbXzYhYA> **第5体育室**

第11回サイトスワップシンポジウム 第1研修室 (正式名「[SSSb]」): サイトスワップ上級

講師名 (主催) 西野順二

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(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。

ワークショップの構成

5名ほどの話者が各5分程度ずつ交替でトピックを説明し、議論する。詳細は参加者次第です。

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

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。

10月7日(日) 13時～

ステージボールでコンタクトジャグリング

講師名 やなぞー

到達目標

ロール、ストールの使い方を増やす

対象者(レベル)

チェストロール、フォールディングライン、エルボーストールが安定して出来る方

ボディーロールなどの技を増やしたい方

ワークショップの構成

基本となるロール・ストールの紹介

ボールコントロールのポイント

ボディーロールの組み合わせ紹介

ボディバウンスとの組み合わせ

2ボールボディーロールの基礎 など

受講者が用意するもの

ステージボール1～2個

講師から一言

クリスタルボールとはまた違った面白さを伝えられるようがんばります。

講師紹介 (HPリンク、今後の活動予定、など)

JCJC (Japan Contact Juggling Convention) 主催

YOUTUBE動画

http://www.youtube.com/watch?v=QCx-mS4Z_IU

第4体育室

ハットフレイクアウト

主催者名 松垣元彦

到達目標 みんなでハット見て、なんとなく楽しむ

対象者 ハット使いなら誰でも

フレイクアウトの構成

その場の流れで交流会や発表会など。ルーティンを披露いただいても結構です。

参加者が用意するもの ハット

主催者から一言

ゲリラで開催している年が多いですが、今年は事前告知します

大体育室

けんだま初級教室

講師名

嶋寺克彰

到達目標

けん玉の級の技を体験し、基本的な動作を習得する。

対象者(レベル)

けん玉が初めての方～けん玉の初級者

(玉を皿に乗せられる程度)

ワークショップの構成

－ 級の技体験

大皿、小皿、中皿、ろうそく、とめけん、飛行機、ふりけん

日本一周、世界一周、灯台、もしかめ

－ 段の技・高度な技のデモンストレーション

受講者が用意するもの

ご自分のけん玉をお持ちでしたらご持参ください。

お持ちでない場合は、こちらで貸し出し用のけん玉を20本程度用意します。

講師から一言

数千～数万あると言われるけん玉の技の基本をご紹介します。

ワークショップの最後に、ご希望の方を対象に級位認定会を行なう予定です。

級位に応じて、日本けん玉協会公式の認定書を発行させていただきます。

ぜひチャレンジしてみてください！

講師紹介

嶋寺克彰 (しまでら かつあき)

けん玉道六段、日本けん玉協会公認1級指導員

2002 全日本学生けん玉選手権大会 優勝

2003 全日本けん玉フリースタイル選手権 優勝

2011 European Kendama Championship 第3位

ほか

第5体育室

10月7日(日) 14時～

クラブパッシング中級

講師名

笹野遼平、北島大輔、小野嶋勇介（フレディ）

到達目標

クラブパッシングのいろいろな技・パターンを知る。
クラブソロの技をパッシングに取り入れられるようになる。

対象者(レベル)

クラブパッシングでいろいろな技・パターンを投げたい方・考えたい方
※座学中心のためレベルは問いませんが、6クラブ2カウントパッシングが安定していないとすぐに実践するのは難しいと思います。

ワークショップの構成

- 6クラブ2カウントにおいて投げられるパターンの紹介
- クラブパッシングにおけるいろいろな投げ方の紹介
- 奇数カウントや7本以上の投げ方の紹介
- クラブパッシングにおける技の開発と実践

受講者が用意するもの

座学中心ですので、筆記用具などメモできるものがあると良いかもしれません。また、時間があれば練習時間をとるので適当な本数のクラブがあると良いと思います。

講師から一言

ラダーノーテーションやサイトスワップ的な考え方を知っていると理解しやすいと思います。クラブパッシングでいろいろな技を投げられるようになりたい方は是非いらしてください。また、クラブパッシングはほとんどしたことないけれどソロクラブは得意、という方も歓迎です。

講師紹介

笹野遼平

J J F 2005チャンピオンシップ チーム部門1位 (Einsatz)

北島大輔

J J F 2009チャンピオンシップ チーム部門1位 (Freddy's)

J J F 2011チャンピオンシップ チーム部門2位 (Passacaglia)

小野嶋勇介（フレディ）

(ルーティン製作) J J F 2009チャンピオンシップ チーム部門1位 (Freddy's)

J J F 2011チャンピオンシップ チーム部門2位 (Passacaglia)

大体育室

けんだま中級教室

講師名

田島 朗

到達目標

初段取得に向けた応用技の習得
パフォーマンスで使える技の習得

対象者(レベル)

飛行機、ふりけんが10回中2,3回程度できる方
(日本けん玉協会級位で5級～準初段程度)

ワークショップの構成

- 5級～初段の技の体験
飛行機、ふりけん、日本一周、世界一周、灯台、もしかめ、けん先すべり、地球まわし、さか落とし、うらふりけん、宇宙一周、うぐいす、つるしとめけん、はねけん
- パフォーマンスで使える技の体験
- 自由練習

受講者が用意するもの

ご自分のけん玉をお持ちでしたらご持参ください。
お持ちでない場合は、こちらで貸し出し用のけん玉を20本程度用意します。

講師から一言

JJFだからこそできる、けん玉の経験者向けの講座です。
講師が一方的に技を紹介するだけでなく、「この技のコツを教えて！」など、
受講者の質問にも積極的にお答えしたいと思います。

講師紹介

田島 朗（たじま あきら）

けん玉道五段、日本けん玉協会公認2級指導員

2007 全日本けん玉道選手権大会 準優勝

ほか

第5体育室

10月7日(日) 14時～

デビルスティック入門

講師名

井上 暢

到達目標

アイドリング

対象者(レベル)

これからデビルを始めようという方
なかなかアイドリングが安定せずに困っている方

ワークショップの構成

アイドリングの練習法、安定させるためのポイントの紹介

受講者が用意するもの

デビルスティック 1セット

講師から一言

「あとは時間をかければアイドリングは大丈夫」というところまで安定性が上がるのお手伝いできればと思います。

講師紹介

井上 暢 (いのうえ とおる)

マラバリスタでジャグリングを始め、現在はmoaiに主に所属。

10月7日(日) 15時～

3クラブスイング

講師名

潮木 祐太

到達目標

基本技の仕組みと組み合わせ
マイクスメスとその発展

対象者(レベル)

カスケードが余裕でできる方

ワークショップの構成

クラブスイングの基本原理の説明、実践。
その他派生技の仕組みの説明、実践。

受講者が用意するもの

クラブ3本

講師から一言

クラブってほんと楽しいね！

講師紹介

スイング技ってこんな感じです。

<http://www.youtube.com/watch?v=1vAE74qeRBA>

<http://www.youtube.com/watch?v=IeuVify0YCI&feature=plcp>

イタリア留学した大学生の気ままな ジャグリング生活について

講師名

べいだー(青木直哉)

到達目標

ヨーロッパのジャグリングコンベンションがどんなものかを
なんとなく理解する。ヨーロッパ留學生活の一端を知る。

対象者(レベル)

ヨーロッパってなんかいいよね、と思っている方、既に海外
のコンベンションに参加したことがあって経験を共有したい
方、留學に興味のある方、ジャグリングに疲れた方、どなた
でもお待ちしております。

ワークショップの構成

海外のジャグリングコンベンションに参加して見てきたこと
を小一時間語ります。途中参加、途中退出もご自由にどうぞ。

受講者が用意するもの

未知なる世界への好奇心

講師から一言

何か事前にご質問ある方や絡みたいかたは、yukimarobashi
あつとakane.waseda.jpまで。

講師紹介

2011年夏から2012年夏にかけてイタリアに留學、その間イタ
リアの大きなコンベンション2つ、BJC(British Juggling
Convention)、NJC(Nordic Juggling Convention)、EJC、
FDC(Finnish Diabolo Convention)に参加。FDCではガラ
ショーのパフォーマーとしてゲストで参加。台湾の雑技大会
でちゃっかり入賞経験もあります。

10月7日(日) 16時～

クラブフレイクアウト

主催者名

たくすけ(たくぞー、みちすけ)

到達目標

ひとつでも技が増えれば嬉しいです

対象者

どなたでも

フレイクアウトの構成

講師が教えるWSという形ではなく、参加者同士で技やルーチンを見せあい、技や発想など共有する。
見るだけでも可です。

参加者が用意するもの

クラブ

主催者から一言

レベルなどは関係なく、クラブが好きな方は是非参加していただきたいです。

主催者紹介

「たくぞー」

川口駅前ジャグラーズハイ代表。JJF2011ファイナリスト。
2012棍棒神。7クラブ公式記録保持者。

「みちすけ」

電気通信大学Passage所属。JJF2011チーム部門ファイナリスト
ト(ちよろすけ)。2012棍棒祭3位。

糸なしけん玉入門

講師名

おっけん

到達目標

糸なしけん玉の基本技習得

対象者(レベル)

誰でもOKですが、初心者優先で11人まで（けん玉の数の関係で）

ワークショップの構成

持ち方の説明→基本技実践（10種類程度）

受講者が用意するもの

なし

講師から一言

糸がないためドロップすることもあります、ドロップを恐れず楽しんでいきましょう。
ジャグリング界でけん玉人口が増えることを願っています。

講師紹介

私が所属するジャグリングサークルDROPのHP→<http://juggling-drop.digiweb.jp/main.html>

今後こちらのHPに糸なしけん玉の技動画をupする計画があります。（時期は未定）

10月7日(日) 16時～

ディアボロ複数個のハイトス安定に向けて

講師名

浦和新

到達目標

ハイトスのフォームを身につける

対象者(レベル)

複数個のハイトスが上手になりたい人。1ディアボロのハイトスができ、今後2ディアボロ以上も挑戦したい方ならば受講可能です。

ワークショップの構成

ハイトスのフォーム矯正をメインに、スローイン、スタートなどを練習します。

受講者が用意するもの

ディアボロ1～4個（各自自分の力量に合わせて個数を持ってくるください）。スティック（ヒモは通常より長めをお勧めします。その場で長さを調節できるようにしたいためです）。

講師から一言

超初心者から上級者まで勉強になることだと思いますので是非奮ってご参加ください。

3日目 10月8日(月・祝)

ゲストワークショップ名	講師名	時間	場所
3リングパターン	Patrick Elmnert	3日目9時30分	第3体育室
ジャグリング道具の歴史	Erik Åberg	3日目10時45分	センター棟 4階 409号室
Assisted Multiplex & Switch Out	Wes Peden & Jay Gilligan	3日目13時	第3体育室
3人でのジャグリング	Wes Peden & Jay Gilligan & Patrik Elmnert	3日目14時	第3体育室

ブレイクアウト名	主催者名	時間	場所
箱の集い	勝美恵一	3日目12時	第4体育室

10月8日(月・祝) 9時30分～

★ゲストワークショップ 3 Ring Patterns 3リングパターン

講師名

Patrik Elmnert
パトリック・エルムナート

ワークショップの内容

Patrik will teach 3 ring patterns focusing around the head. We will learn tricks where rings are tilting, spinning, and flipping off of the head.

頭の周りに着目した3リングのパターンをお教えます。
頭でリングを傾けたり、回したり、はじいたりする技です。

受講者が用意するもの

Please bring 3 rings each.
参加者はリングを3枚持ってきてください。

講師から一言

Any skill level welcome!
技術レベルは問いません。

10月8日(月・祝) 10時45分～

★ゲストワークショップ History of Juggling Props ジャグリング道具の歴史

講師名

Erik Åberg
エリック・オーベリ

ワークショップの内容

This is a lecture on the history of juggling props. Discover how the first juggling clubs were made, along with many other interesting facts!

Lecture includes historical pictures and videos.

ジャグリングの道具の歴史についての講義になります。

クラブが初めてできた歴史などを様々な事実と合わせてお話しします。

講義は歴史的な写真やビデオをご紹介します。進めていきます。

受講者が用意するもの

No props are needed at this workshop.
道具は必要ありません。

講師から一言

Lecture will be given in English.

講義は英語で行われます。

(担当注：参加者の中で通訳していただける方を用意する予定です)

10月8日(月・祝) 12時～

★ゲストワークショップ Assisted Multiplex & Switch Out

講師名

Wes Peden & Jay Gilligan
ウェス・ピデン、ジェイ・ギリガン

ワークショップの内容

Duet juggling ideas for 4 hands are given, with special focus given to the concept of assisted multiplex and also switch out. We will each be working in groups of 2 for this class.
2人で4つの手がある状態で、「Assisted Multiplex & Switch Out」に主眼を置いたワークショップになります。
2人1組で参加してください。

受講者が用意するもの

Please bring a friend to work with (the patterns are for 2 jugglers), along with 4 balls, 3 rings, and 3 clubs, for each group of 2 (total of 10 props for 2 jugglers).
友達を1人連れて(2人のジャグラーで行います。)、ボールを4つ、リングを3枚、クラブを3つ持って参加してください。
(合計10個の道具を2人で用意してください。)

講師から一言

Any skill level welcome!
技術レベルは問いません。

箱の集い

主催者名

勝美恵一

到達目標

シガーボックスのいろいろな技・動きを持ち寄り、共有する。

対象者

初心者から上級者まで

ブレイクアウトの構成

自己紹介→技や演技を披露→盛大な拍手をくり返します。

参加者が用意するもの

シガーボックス

主催者から一言

技の共有だけでなく、人前で演技をする気軽な機会やシガージャグラーの交流の場にもなれば幸いです。初心者の方もぜひご参加ください。

主催者紹介

勝美恵一
東京大学ジャグリングサークル "マラバリスタ" 所属。大学4年生。

10月8日(月・祝) 13時～

★ゲストワークショップ

Trio Juggling

3人でのジャグリング

講師名

Wes Peden & Jay Gilligan & Patrik Elmnert

ウェス・ピデン、ジェイ・ギリガン、パトリック・エルムナー
ト

ワークショップの内容

This workshop will cover all the possible ways to change a trick, using a basic pattern with 3 balls and 3 jugglers.

このワークショップでは3つのボールと3人のジャグラーで行う基本パターンを応用し、別の技にするワークショップです。
考えられる全てのパターンを網羅していきます。

受講者が用意するもの

Please bring along 2 friends (for a total of 3 jugglers) and 3 balls total for everyone (one ball each).

友達を2人連れて、合計3つ(1人1つ)のボールを持って参加してください。

講師から一言

All skill levels welcome!

技術レベルは問いません。