

# 目次

目次

はじめに

この教材の使い方

第1章 「ナンバ」とは

第2章 身体を動かす

第3章 動きの違いと音

第4章 個性的な身体

第5章 自分を導く

第6章 遺伝と学習

第7章 身体との対話-1

身体との対話-2

第8章 全身の連動-1

全身の連動-2

第9章 ピアノ演奏への展開-1

ピアノ演奏への展開-2

第10章 骨を意識する-1

骨を意識する-2

第11章 ピアニストの腕の筋肉

第12章 連動させる演奏法

【行動分析カード】 [\(プリントして使用可\)](#)

著者経歴

おわりに