

# JJF2015 ワークショップ情報 (最終版)

## 【Ver.1からの変更点】

- ・1日目「皿回しだってジャグリングです」を追加
- ・1日目「回れ！トリックロープ」を追加
- ・1日目「コンタクトジャグリング交流会」の時間を13:00～に変更
- ・別室でのワークショップの場所を「控室2」に決定

当日ご不明な点がございましたら、ワークショップ担当（板津, 那須）までお願いします。たくさんのワークショップに参加して、JJFをお楽しみください！

## スケジュール

### 1日目 (10/10 土曜日)

時間	WSエリア1	WSエリア2	WSエリア3	WSエリア4 (マットあり)	控室2
11:00	ピザ回しを始めよう！  そいそい	傘回しをやるう  宿里美緒	バウンス初心者からの5バウンス講座  reno	皿回しだってジャグリングです  まさやん	
12:00	流れの仕組みを考えよう  神庭広希	傘回し 中級  くるせ	バウンスの集い in 郡山  よしなお	カワイイ+ジャグリング！  うさもみ	
13:00	回れ！トリックロープ  松岡 寿典			コンタクトジャグリング交流会  Teku (プラス他の上級者)	

## 2日目 (10/11 日曜日)

時間	WSエリア1	WSエリア2	WSエリア3	WSエリア4 (マットあり)	控室2
9:00					第5回JJFマスターズの集い ※この講座は本部付近での開催です  西野順二
10:00	クラブの集い  たくぞー	デビルスティックダグル基礎編 ～遥かなる光への扉～  井手スサーン	1ハットで遊ぶ  山口ナオキ	poiで作る複数人シークエンス  KiM	大会に出たいかい  ひろた
11:00	続・明日から使えるリングジャグリング  小林智裕	デビル・フラワーブレイクアウト  サイエンティスト	ハットジャグリング中級  若生 直也 (わこう)	道具を使ったポージング  Daggle KOMEI	第14回サイトスワップシンポジウム(正式名「SSS0000000000e」): サイトスワップ上級  西野順二
12:00	リング大会 in JJF2015  小林智裕	ベアリング2ディアボロ  ハヤト	ハットブレイクアウト  トラヨシ	シガーボックス初級  竜半	
13:00	はじめてのクラブパッシング  くったん&こーのCLUB	ディアボロブレイクアウト  日本ディアボロ協会	ボール中級～ポディースロー～  武俣平	シガーボックス4つ初級  竜半	
14:00					

## 3日目 (10/12 月曜日)

時間	WSエリア1	WSエリア2	WSエリア3	WSエリア4 (マットあり)	控室2
10:00		ネットとボール  Tony Pezzo			
11:00		マイムで語る ジャグリング  くるくるシルク DX			EJC2015 みんなの レポート ～ブルーニ コの雲を見た人た ち～  青木直哉 (代表)、 EJC2015の参加者他
12:00		クラブ・マニピ ュレーションの 基礎  Anni Küpper			
13:00	(エンデュランス)				
14:00					

## ワークショップ内容紹介

次のページからは、各講座の内容紹介です。

「ワークショップ」とは、講師が参加者に教えるスタイルの講座のこと。

「ブレイクアウト」とは、参加者同士の技の見せ合いや交流を目的とした講座のことです。

## ワークショップ名

ピザ回しを始めよう！

## 講師名

そいそい

## 到達目標

ピザ回しの基礎を一通り学ぶ

## 対象者（レベル）

まったくやったことない人からピザ回し初心者まで

## ワークショップの構成

ピザ回しの基本の3つの動き(トス、ウィップ、指回し)を順に教えていきます。

## 受講者が用意するもの

こちら側でピザ回し練習用ラバーを用意します(数に限りがあるのでご注意ください)。

## 講師から一言

「ピザ回し」て何だろう？という方のためのワークショップです！初心者の方のために基本から丁寧にさらっていきます。これを機にピザ回しを始めましょう！

## 講師紹介

2010年にピザ回しを始める。

2011年よりピザ回しパフォーマンス、ワークショップを開始。

2014年3月 第二回関東ジャグリング交流会主催・わたべ杯 優勝

同年8月 第四回ジャグリングジャムセッション関東大会 フリースタイル部門 優勝

月に一回東京の代々木公園にてピザ回し練習会を開催しております！ピザ回しワークショップも随時行っております。興味のある方はtwitter @SOYx2 にて開催時期を公開しておりますのでぜひご覧ください。

## ワークショップ名

傘回しをやるう

## 講師名

宿里美緒

## 到達目標

傘回しの練習方法を知る

## 対象者（レベル）

傘回しの練習方法を知りたい人

（未経験者～布教のために練習方法を知りたい人）

## ワークショップの構成

- 1.傘を持つ
- 2.傘の上に物をのせてバランスをとる
- 3.少し移動させてみる
- 4.続ける

## 受講者が用意するもの

和傘、回すもの（80g以下の軽いボールのようなまるいものを推奨）

※貸し出し用の傘はほとんどありませんので、

各自ご用意いただきますようご協力お願いいたします。

複数お持ちの方は持っていない方に貸し出してくださいと助かります・・・

## 講師から一言

和傘を購入して用意される場合は、舞傘（直径80cm前後）サイズがおすすめで  
す。

はじめての方は番傘では大きすぎると思います。

WSで練習方法を学び、この機会に傘回しを習得してみませんか。

## 講師紹介

JJF2014 広幡杯受賞

第一回中部学生ジャグリング大会 優勝

<https://www.youtube.com/channel/UCJ1Nz9QYmWRU2vqbYfyMy2A>

## ワークショップ名

バウンス初心者からの5バウンス講座

## 講師名

reno

## 到達目標

バウンスボール5個の技に触れてみる

## 対象者（レベル）

バウンスジャグリング初心者の方

バウンスジャグリングをやったことのない方

## ワークショップの構成

ボール2個のバウンスジャグリングからはじめ、簡単な技を紹介しつつ数を増やしていきます。

最終的に5個の技に挑戦するところまでいきたいと思います。

## 受講者が用意するもの

バウンスボール5個(お持ちであれば)

お持ちでない方には貸し出しも行いますが、受講者が多い場合は複数人で交代しながら使う形にさせていただきます。

## 講師から一言

ボール5個というとハードルが高い印象がありますが、トスジャグリングよりも難易度の低い技を中心に楽しい技を紹介していきます。

見学での参加もOKですので、気になる方は是非ご参加下さい！

## ワークショップ名

皿回しだってジャグリングです

## 講師名

まさやん

## 到達目標

ジャグリングっぽい皿回しの技を習得する。

## 対象者（レベル）

初めて～常連さんまで

## ワークショップの構成

参加者の到達度をみながら、皿のまわし方、投げ方、2スティックのイントロダクションと進めていきます。

## 受講者が用意するもの

皿、スティック2本。少数ですが貸し出しは可能です。

## 講師から一言

普段あまり練習しない道具だと思いますが、この機に皿回しに触れてみてはいかがでしょうか？

## 講師紹介

<https://www.youtube.com/watch?v=hayBz0MEp1g>

## ワークショップ名

流れの仕組みを考えよう

## 講師名

神庭広希

## 到達目標

一見複雑に見える技やシークエンス、つながりがどのように構成されているのかを理解し、自分なりにアレンジする。

今回は3ボールでの流れについてのみ扱います。

## 対象者（レベル）

基礎的な3ボールの技ができる人、ボディースローやストールなども多少できると望ましいですが、できずとも大丈夫です。

## ワークショップの構成

講師によるデモンストレーション,WSの説明

↓

流れの説明をしつつ、参加者にも実践してもらう

↓

参加者にも流れを組んでもらい、みんなで発表会

## 受講者が用意するもの

ボールを三つ以上

## 講師から一言

技は結構できるようになってきたけど、ルーティンに組む時に毎回技をただ並べるだけになってしまっている…あの子の真似をして見たいけど何をやってるかわからない…という人たちにオススメです。一緒に頭を悩ましましょう。

## ワークショップ名

傘回し 中級

## 講師名

くろせ

## 到達目標

鞠を回すだけでは物足りなくなった方へ、もう一歩先へ進むステップを教えます

## 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

鞠による乱回しのやり方、乱回しの練習方法を学んでもらいます。

希望者には柁・金輪・茶碗の回し方も解説します。

## 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）。

鞠以外を学びたい方は回したいものをご持参ください。

## 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/>

## ブレイクアウト名

バウンスの集い in 郡山

## 主催者

よしなお

## 到達目標

みんなで楽しくバウンスした結果、明日からもっとバウンスをしたくなっちゃう。

## 対象者（レベル）

よくバウンスジャグリングを練習している方。

JJFのときくらいバウンスジャグリングをやろうかなーという方。

バウンスジャグリングを見たことがある方。

## ブレイクアウトの構成

ブレイクアウト形式ですが、技を見せ合うだけではなく、覚えたい技を見せてもらったり、練習中の技のコツを聞いたり、みんなで交流できる機会になればいいと思います。

## 受講者が用意するもの

バウンスジャグリングができるボール

(ある程度貸し出し用のボールもあります。)

## 主催者から一言

バウンスは普段多人数で練習することは少ないと思うので、みんなで集まって楽しく交流しましょう。

この技見せたいなーとか、こういう技できたら面白いんじゃないかとか、練習してる技が続かないから練習方法を聞きたいとか、いろいろお待ちしております。

見るだけでも大歓迎です。

## 主催者紹介

Twitter:@yoshinaog

## ブレイクアウト名

カワイイ+ジャグリング！

## 主催者

うさもみ

## 到達目標

簡単な道具デコレーションをできるようになる（道具の修繕も含めて）

## 対象者（レベル）

道具にもっと！個性を出したい人・デコレーションのアイデアを共有したい人・ワクワクしたい人

## ブレイクアウトの構成

ブレイクアウト形式でやりたいと思っています。

なんとなく集合→交流→作業開始→集合写真の撮影

## 受講者が用意するもの

- ①今までたくさんの戦いをともに乗り越えてきた大事な道具たち
- ②使い道は不明だけど何かに使えそうな雰囲気を感じる、道具デコレーションに使えそうなもの
- ③小さな可能性を信じる気合

## 主催者から一言

昨年度の目標はかわいらしい女性ジャグラーの皆様が集まっていただくことでした。

結果、たくさんの女性ジャグラーとお話をすることができました！

今年もやります。やらせていただきます！！集まれ！女性ジャグラー！集まれ！カワイイもの好き！もちろんカワイイものが好きな男性ジャグラーも参加していただいてかまいません。技の見せ合いっこ、道具くくりの交流会がたくさんあります・・・その中に紛れ込んでしまった、ちょっと不思議で変わったブレイクアウト、参加してみませんか？

## 主催者紹介

PONTE編集部の一人数です。ハンドメイドで道具を製作・小物製作をしています。基本的にオーダーメイド形式です。出店もしているので、興味のある方はぜひごらんください！

## ワークショップ名

回れ！トリックロープ

## 講師名

松岡 寿典

## 到達目標

フラットロープが回せるようになる 他

## 対象者（レベル）

だれでも

## ワークショップの構成

- 1.トリックロープの解説
- 2.フラットロープの回し方
- 3.スポークジャンピングとメリーゴーラウンド
- 4.キャッチ
- 5.ウエディングリング
- 6.その他

## 受講者が用意するもの

トリックロープを持っていれば持ってきてください。貸し出しもあります。

## 講師から一言

言葉で伝えられないくらい、回ると楽しいですよ。

## 講師紹介

JJF2010山口からトリックロープやってます。

## ブレイクアウト名

コンタクトジャグリング交流会

## 主催者

Teku (プラス他の上級者)

## 到達目標

みんなで交流して新しい技少しでもできるようになります！

## 対象者 (レベル)

初心者からやなぞまで

## ブレイクアウトの構成

なかなかコンタクトジャグラーを集めて交流する機会がないので、この時間をたっぷり使って、みんなで見せたり教えたりしましょう！トスにコンタクトの技入れたい人も是非参加してください！

## 受講者が用意するもの

クリスタル・ステージボール (なくても問題ない！)

## 主催者から一言

順番に技を教えるのではなく、各人に気になる・できるようになりたい技のコツや練習方法を教えます。複数の上級者がいるので、何のコンタクトでも教える先生がいます！

## 主催者紹介

JJFチャンピオンシップ2014年出演

社会人ナイト所属

<http://www.youtube.com/tekufat>

## ブレイクアウト名

第5回JJFマスターズの集い

## 主催者

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（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

## 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）

## 受講者が用意するもの

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。

## ～ ワークショップ担当より ～

本講座は、10月11日日曜（2日目）朝9時から、会場の本部付近にて行われます。

## ブレイクアウト名

クラブの集い

## 主催者

たくぞー

## 到達目標

クラブ仲間を増やす

## 対象者（レベル）

クラブが好きな方

クラブに興味がある方

## ブレイクアウトの構成

交流が主目的です。体育館で話しかけずらい相手などにもここで話しかけクラブジャグラー同士仲良くなりましょう。

## 受講者が用意するもの

クラブ

(若干数なら貸し出せます)

## 主催者から一言

是非お越しください

## 主催者紹介

<https://www.youtube.com/watch?v=MpVOGMQmFKc>

## ワークショップ名

デビルスティックダグル基礎編 ～遙かなる光への扉～

## 講師名

井出スサーン

## 到達目標

受講者の個々のレベルに見合った技を行いつつ簡単なステップを踏めるようになる。

## 対象者（レベル）

主にデビルスティックまたはフラワースティックでアイドリングができる方、アイドリングの習得意欲のある方はこの限りではない。

ワークショップの内容にデビルスティックに限らない部分を多く含みますので他の道具をご使用の方も参考になるとお考えのかたもどうぞご参加ください。

だれでもって書いちゃうとけっこう語弊があるので上記の表記ですけどおおむねだれでもオッケーです。

## ワークショップの構成

- ダグル（ジャグリングジャムセッション）の概要説明
- 準備運動
- いくつかのステップをレクチャー
- ステップ練習
- デビルの基礎技をやりながらステップのレクチャー
- 上半身と下半身のリズムを分離する練習のレクチャー
- ダグル練習
- 簡単な発表会

## 受講者が用意するもの

- デビルスティックまたはフラワースティック（他の道具でもわりと可）
- 服装は動きやすいもの（ダサくても可）
- たぶんけっこう汗をかくのでタオル携帯推奨
- 室内履きスニーカー、運動靴などがあったほうがよいです。

## 講師から一言

フリースタイルジャグリングの楽しさを知ってほしくて開催を思い立ちました。しかしながらフリースタイルジャグリング、やりかたがよく分からないうえに「ダンスできなくちゃダメなんでしょ？」的な意見を聞くこともあり  
実際のハードルは高くないこともダンスができなくてもダグルは出来るようになるようになることも伝えたい、そんな思いです。

フリースタイルジャグリングを身につけた場合の効能としては  
カウントキープを意識しつづけるのでルーティン曲選びの際のテンポ制約が減る  
流れのメリハリをつくりやすくなる。  
動きながらの道具操作なのでイレギュラーヒット耐性がつく  
しょうもないザコ技の使用方法が見つかる  
などが挙げられます。

なので実用的なスキルアップを望みたい方にもおすすめです。

## 講師紹介

井出スサーン 44歳 男性

オールジャパンジャグリングジャムセッション全国大会フリースタイル部門決勝  
トーナメント出場（結果は2015年9月20日！）

趣味は手芸とお料理

## ワークショップ名

1 ハットで遊ぶ

## 講師名

山口ナオキ

## 到達目標

- 1) 基礎技ができるようになる
- 2) 基礎技を応用させて遊ぶ

## 対象者（レベル）

初級者。ハットが好きな人。基礎技をこねくり回したい人。

## ワークショップの構成

持ち方、トス、アームロール、アームタンブルといった基礎技のレクチャーとその応用。

最後に簡単なショートルーティンを作って遊べます。

## 受講者が用意するもの

ハット1個と好奇心

（いくつかはハットを貸せますが、数に限りがあるのでなるべく持参してください。）

## 講師から一言

初級者の方に合わせて進行する予定ですので気軽に参加してください。

難しい技をガンガン紹介していくWSではありませんのでその点ご注意ください。

楽しくハットをやりましょう。

## 講師紹介

JJF2007 CSチーム部門3位。

JJF2008、2009でWS実施。

動画「Japanese hat Jugglers」シリーズ

## ワークショップ名

poiで作る複数人シークエンス

## 講師名

KiM

## 到達目標

ポイを使って複数人での何かしらの流れを作ってみたい（願望）

## 対象者（レベル）

ポイを持つことができる。

## ワークショップの構成

説明→グループわけ→創作→発表（撮影？）

## 受講者が用意するもの

ポイ、あるいは何か考える気持ち

## 講師から一言

何かを教えるというよりはみんなで考えようといった趣旨の場になります。  
その中で自分の中で出せるものがあれば伝えていきます。

## 講師紹介

主な活動として、年末にjapanese poi spinnersを作っています。

## ワークショップ名

大会に出たいかい

## 講師名

ひろた

## 到達目標

大会について少しでも興味を持ってくれたら嬉しいです。

## 対象者（レベル）

大会に出てみたい人にオススメです。大会出場経験者もどうぞご参加ください。

## ワークショップの構成

中部学生大会などを例に、大会についてご紹介します。プリントを配布し、そのプリントに沿って大会を紹介します。大会の雰囲気や評価の仕組みなどを紹介していく予定です。

## 受講者が用意するもの

特にありません。

## 講師から一言

ENJOY！大会は増え続ける！  
IT'S JOIN！届けたいその実情！

## 講師紹介

受賞歴

2013年三玉王優勝

2014年IJA個人部門優勝

2014年・2015年じゃぐなぎ杯優勝

2015年中部学生大会男子個人部門3位、チーム部門2位

## ワークショップ名

続・明日から使えるリングジャグリング

## 講師名

小林智裕

## 到達目標

30秒程度の簡単なシークエンスを習得することで、リングの基本的な操作(マニピレーション)に慣れてもらう。また、受講者が今後リングを用いてルーティンを作成する際の参考となるような基礎を築く。

## 対象者 (レベル)

リングに興味のある方。初心者歓迎。受講者のスキルに応じて取り組むルーティンの難度は調節します。3リングカスケードができると楽ですが、できなくても大丈夫です。

## ワークショップの構成

講師の作成したエチュード的な短いルーティンを皆で練習します。  
(参考: 昨年の練習用ルーティン動画 <http://t.co/AYozlkKK9D>)

## 受講者が用意するもの

リング3枚(ノーマルorラージ推奨。フープやTKリングではやりづらい部分がある可能性があります。)

## 講師から一言

昨年の「明日から使えるリングジャグリング」の続編になります。練習するルーティンも新しいものを用意するので、前回受講した方もそうでない方もふるって参加ください。

## 講師紹介

職業ジャグラー。JJF2005優勝、IJA2011三位、空転軌道/空転劇場主宰など。  
[www.tomohiro-kobayashi.com](http://www.tomohiro-kobayashi.com)

## ブレイクアウト名

デビル・フラワーブレイクアウト

## 主催者

サイエンティスト

## 対象者（レベル）

デビル・フラワースティックが好きな人

## 受講者が用意するもの

デビルスティックもしくはフラワースティック

## 主催者から一言

普段練習している技、新しく考えた技、得意な技などなど、気軽に見せ合いましょ  
う。スティッカーがたくさん集まるJJFだからこそできる複数人技の開発とかも  
面白いかも。見学だけでも大歓迎です。

## 主催者紹介

電気通信大学ジャグリングサークルPassage所属

関東スティック練習会主催

デビル・フラワースティックの技をまとめた再生リスト作ってます。

[http://www.youtube.com/playlist?](http://www.youtube.com/playlist?list=PLf3u-7jAsQLxGwX9_1KL6E9Xjc7cUngSq)

[list=PLf3u-7jAsQLxGwX9\\_1KL6E9Xjc7cUngSq](http://www.youtube.com/playlist?list=PLf3u-7jAsQLxGwX9_1KL6E9Xjc7cUngSq)

## ワークショップ名

ハットジャグリング中級

## 講師名

若生 直也（わこう）

## 到達目標

- (1)シャッフルが出来るようになる
- (2)プレイス系(マニピュレーション)が出来るようになる
- (3)(1)(2)の自分だけのパターンを見つけられるようになる

## 対象者（レベル）

- (1)これから3個以上のハットをやってみたい方
- (2)ハットを1個持ってて3個買おうか迷っている方
- (3)ハットを3個持っていて練習方法がわからない方

## ワークショップの構成

- (1)シャッフル(投げてかぶってを連続でやる技)
  - (1-1)シャッフルの基本
  - (1-2)シャッフルの基本の練習
  - (1-3)ちょっとしたアレンジ
- (2)プレイス系(体の色々なポイントにかけるシーケンス)
  - (2-1)プレイス系の基本
  - (2-2)プレイス系の基本の練習
  - (2-3)パターンの変化のさせ方
  - (2-4)2個、4個で行うプレイス系

## 受講者が用意するもの

(可能なら)ハット3個

ハットの数不足している方には、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。

## 講師から一言

全国的にもハットジャグラーの数が少ないので、練習方法に困っている人も多いと思います。

1人でも多くの受講者が、自分で練習方法を考えられるようなWSになればと思います。

## 講師紹介

laKOTやっています。

YouTube動画

<https://www.youtube.com/watch?v=8j5ieysqyMI>

<https://www.youtube.com/watch?v=hOm1Vff5A8A>

## ワークショップ名

道具を使ったポージング

## 講師名

Daggle KOMEI

## 到達目標

オリジナルのポージングを作り、繋げてショートルーティン、振りを作る。

## 対象者（レベル）

誰でもOK

## ワークショップの構成

説明→実践

## 受講者が用意するもの

各々好きな道具(静止できる道具が無難)

## 講師から一言

それぞれの道具の特徴を活かしたポージングを皆で考えてそれを繋げてショートルーティンや振りを作ります。

ルーティンや振り作り、オリジナル技やシーケンス、ダグルやフリースタイルなどにも役立つと思います。

## 講師紹介

ダグルのオリジネーター

JUGGLING JAM SESSION主催の一人

ブログ

<http://s.ameblo.jp/daggle-komei/>

JJS

<http://jugglingjamsession.wix.com/home>

### ブレイクアウト名

第14回サイトスワップシンポジウム（正式名「SSS0000000000e」）：サイトスワップ上級

### 主催者

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。

### ブレイクアウトの構成

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。

### 主催者から一言

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。

## ブレイクアウト名

リング大会 in JJF2015

## 主催者

小林智裕

## 到達目標

参加者同士で技やアイデアを発表・交換し、それぞれのスキル上昇とリングジャグリングという分野自体の発展を目指す。

## 対象者（レベル）

リングの技やシーケンスを発表したい人。観覧のみの参加も歓迎です。

## ブレイクアウトの構成

参加者の有志がそれぞれ自分の持ち技を披露するブレイクアウト形式です。  
リング・フープ・ハチリンなど幅広く、あまり硬くない感じにできれば。

## 受講者が用意するもの

リング類。観覧のみの場合は特になし

## 主催者から一言

ガチ技術から一発ネタまで、気兼ねなく参加・観覧ください。

## 主催者紹介

職業ジャグラー。JJF2005優勝、IJA2011三位、空転軌道/空転劇場主宰など。  
[www.tomohiro-kobayashi.com](http://www.tomohiro-kobayashi.com)

## ワークショップ名

ベアリング2ディアボロ

## 講師名

ハヤト

## 到達目標

ベアリング2ディアの可能性を広げる

## 対象者（レベル）

2ディア中級～上級者

## 受講者が用意するもの

ベアリングディアボロ2つ、スティック

## 講師から一言

近年、プレイヤーが増え、大会上位入賞者の多い、ベアリングタイプのディアボロでの2ディアボロ。その可能性と楽しさをお伝えします。

## 講師紹介

渡邊隼人

普段はナランハで働きながら、ディアボロプレイヤーとしても活動。

主な受賞歴

全日本ディアボロ競技会2014

2ディア1位 3ディア1位 総合1位

東京国際ディアボロ競技会2015

1ディア ベアリング1位 2ディア ベアリング1位

3ディア 2位 総合3位

### ブレイクアウト名

ハットブレイクアウト

### 主催者

トラヨシ

### 到達目標

ハットブレイクアウトで技を見せ合い、教え合い、楽しみましょう！見るだけでもいいです。ハットジャグリング人口は少ないので、交流の場になればいいなと思います。

### 対象者（レベル）

ハットに興味のある方でしたら、誰でもOKです。ハット持ってても持ってなくても、ぜひご参加ください。見るだけでもいいです。初心者から上級者まで楽しめると思います。

### ブレイクアウトの構成

- (1) みんなで、ハットの技をみんなに見せます。※どんな技でもかまいません。恥ずかしがる必要は無いです。（できない人は見るだけでいいです。）
- (2) その技をみんなで練習してみましょう。
- (3) みんなで交流を深めましょう。

### 受講者が用意するもの

ハット。持って無くてもかまいません～。ハットを楽しむ心があればOKです。

### 主催者から一言

有志で、2008、2011、2012、2013、2014年と、youtube動画に載せてもいいという人の、ブレイクアウトで披露した技を撮影し、「Japanese hat jugglers」シリーズでyoutubeに動画載せています。今年も動画に載せてもいいという人がいれば、「Japanese hat jugglers 2015」としてアップしたいと考えています。  
※動画NGの人は、絶対動画に載せないで、安心して技を披露していただければと思います。

### 主催者紹介

これまでのブレイクアウトの様子「Japanese hat jugglers」シリーズのプレイリスト  
↓

(※動画してアップしてOKという人だけ了承とって撮影しています。)

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=CjdG8GhsA5Y&list=PL50FE9EF7004AE4AE&spfreload=10)

[v=CjdG8GhsA5Y&list=PL50FE9EF7004AE4AE&spfreload=10](https://www.youtube.com/watch?v=CjdG8GhsA5Y&list=PL50FE9EF7004AE4AE&spfreload=10)

## ワークショップ名

シガーボックス初級

## 講師名

竜半

## 到達目標

シガーボックスの初級技と、その応用技を覚えてください。

## 対象者（レベル）

シガーボックス初心者から対象です。

経験者でも、応用技は面白い内容にしたいと考えます。

## ワークショップの構成

- ①受講者のレベル確認
- ②少しシガーボックスのうんちくを聞いてください
- ③実技

## 受講者が用意するもの

できれば3つシガーボックスを持参してください。

足りない場合、他の参加者に協力していただきたいです。

## 講師から一言

シガーボックスは汗をかく道具ですから、動きやすい格好で参加してくださいね。

## 講師紹介

「ドラゴンの挑戦」というサイトをやっていました。（今ほとんど更新していません）

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

「ジャグリングドラゴンヒョウガ」の関係者です（察してください）

今年はIJAにも出場してきました。

### ワークショップ名

はじめてのクラブパッシング

### 講師名

くったん&こーのCLUB

### 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（今瀬卓志）

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

こーのCLUB（一志友夫、加藤賢）

JJF2013 チャンピオンシップ・チーム部門 優勝

<https://www.youtube.com/watch?v=z45sFN-O3Ng>

<https://www.youtube.com/watch?v=8aVLhQrWHEE>

<https://www.youtube.com/watch?v=KABPlONbiEM>

千葉大ジャグリングチーム Possum OB

## ブレイクアウト名

ディアボロブレイクアウト

## 主催者

日本ディアボロ協会

## 到達目標

ディアボロを楽しむ

## 対象者（レベル）

全員

## ブレイクアウトの構成

日頃の練習の成果をみんなでみせあいましょう。

## 受講者が用意するもの

特になし。できればディアボロ。

## 主催者紹介

日本ディアボロ協会

<http://www.diabolo.jp/>

東京国際ディアボロ競技会、全日本ディアボロ競技会運営の他、練習会も定期的に行っています。

## ワークショップ名

ボール中級～ボディースロー～

## 講師名

武 倅平

## 到達目標

興味があってもあまり手をつけられていなかったり、伸び悩んでいたりするボディースローがあったら上達させることです。

## 対象者（レベル）

3ボールカスケードと、何か1つでもいいのでボディースローができる人

## ワークショップの構成

- ①簡単なボディースローでウォーミングアップします。僕は説明しながらデモンストレーション致します。
- ②気になるボディースローの練習です。僕は見て回って一人一人アドバイスを致します。
- ③まとめ。ボディースローを上達させるには何をどう意識すればいいのかななどを説明致します。
- ④技のアイデアの見せ合いの時間です。最後まで楽しんでボディースローしていただけます。

30分から1時間程度になると思います。

## 受講者が用意するもの

ボール3個以上

## 講師から一言

練習の時にどんどん質問していただけると嬉しいです。

## 講師紹介

<https://youtu.be/X695rWRtwwl>

<https://youtu.be/-x1zdlPe6Ew>

## ワークショップ名

シガーボックス4つ初級

## 講師名

竜半

## 到達目標

シガーボックス4つの初級技と、その応用技です。初級技とはいえ、4つなので、難易度は高いです。

## 対象者（レベル）

3ボックスのある程度の技ができる方が対象。見ているだけでももちろん問題ありません。

経験者でも、応用技は面白い内容にしたいと考えます。

## ワークショップの構成

- ①受講者のレベル確認
- ②少しシガーボックスのうんちくを聞いてください
- ③実技

## 受講者が用意するもの

シガーボックス4つ

## 講師から一言

冷やかしも歓迎します

## 講師紹介

「ドラゴンの挑戦」というサイトをやっていました。（今ほとんど更新していません）

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

「ジャグリングドラゴンヒョウガ」の関係者です（察してください）  
今年もIJAにも出場してきました。

**ワークショップ名**

ネットとボール

**講師名**

Tony Pezzo

**ワークショップの構成**

ネット（網）とボールという新しい道具を使ってできる簡単でクールな技を教えます。

**対象者（レベル）**

3ボールのジャグリングができること。

**受講者が用意するもの**

ボール2つ

**講師から一言**

どんなレベルの人にも面白いワークショップなので、ぜひ参加してください。

## ワークショップ名

マイムで語るジャグリング

## 講師名

くるくるシルクDX

## 到達目標

パントマイムとジャグリングのテクニックを融合して、ショートストーリーを演じる。

## 対象者（レベル）

パントマイムに興味があるジャグラーなら誰でも

## ワークショップの構成

- 1、パントマイムウォーミングアップ
- 2、オブジェを使って、空間の固定、押す押される、引っ張る引っ張られるなどの基本マイムテクニックの訓練
- 3、オブジェとパフォーマーのリレーション
- 4、ショートストーリーのルーティーンを自分の道具で行う／発表

## 受講者が用意するもの

直接手で扱えるオブジェ

（ボール、クラブ、ディアボロ、デビルスティック／またはジャグリング以外の道具でも手で扱えるもの）

## 講師から一言

パントマイムとジャグリングをコミカルにMIXしたパフォーマンスを展開するくるくるシルクDXの4名が講師です。オブジェが自分の相棒（パートナー）となって生き物のように動き出す瞬間を発見しましょう。

## ブレイクアウト名

EJC2015 みんなのレポート ～ブルーニコの雲を見た人たち～

## 主催者

青木直哉（代表）、EJC2015の参加者 他。

## 到達目標

楽しむ。

## 対象者（レベル）

世界最大のジャグリングフェスティバル、EJCに興味がある方。

## ブレイクアウトの構成

EJCの参加者によるレポート、内容は、その場にいる方や集まった経験者によって柔軟に対応します。海外のジャグリングフェスティバルについて話せる方で、もし話したければ、ぜひいらしてください。

## 受講者が用意するもの

筆記用具（必要であれば）

## 主催者から一言

EJC他、海外のジャグリングフェスティバル、興味があるけど、イメージが湧かなくて怖い、とりあえずどんなものか聞いてみたい、という方。お気軽に寄ってくださいませ。入退場自由。

## 主催者紹介

青木直哉（ホスト）：書くジャグリングの雑誌:PONTE編集長の24歳。

海外のジャグリングフェスティバルが大好きで、今まで10以上の大会に参加している。

**ワークショップ名**

クラブ・マニピュレーションの基礎

**講師名**

Anni Küpper

**対象者（レベル）**

初心者からそれ以上

**ワークショップの構成**

1本のクラブを使って、かっこいいボディ・ロールやコンタクト技を演じるための基本技術を教えます。

参加者のレベルによっては、より複雑な技を教えるかもしれません（ショルダー・ロール、フル・ボディ・コンタクト・ロール、床を使った動きなど）

**受講者が用意するもの**

クラブ1本