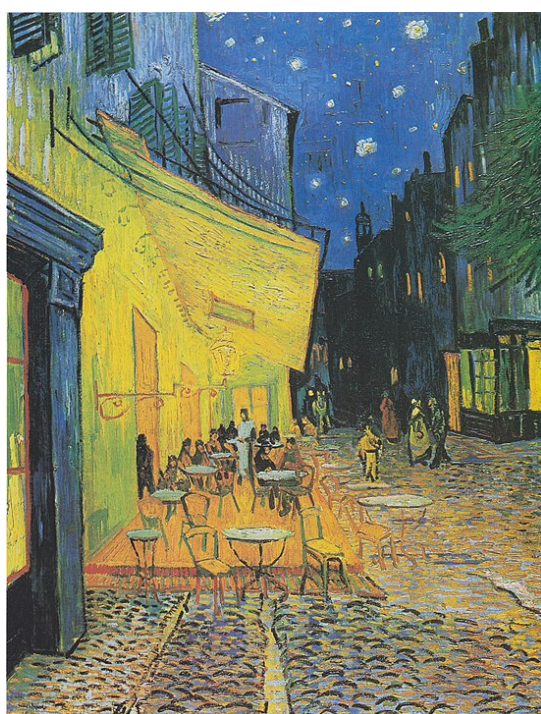


日時 Date and time	2021年9月23日（木祝）（90分）14時～ Thursday, September 23, 2021 (90 minutes) 2:00 p.m.
タイトル Title	オンライン版 距離を感じる鑑賞プログラム Online version of Distance Appreciation Program
	定期的に行っているオンライン講座での実験 Experiments with regularly scheduled online courses.
場所 Location	オンライン Online
参加者 Participant	3人 3 people
鑑賞作品 Art works	ヴァン・ゴッホ「夜のカフェテラス」1888 Van Gogh, "Cafe Terrace at Night"1888



#### <準備>

- ・ A3サイズに印刷した鑑賞作品
- ・ メモできる紙と筆記用具
- ・ 立ってメモできるバインダーなど
- ・ リラックスできる楽な服装
- ・ 好きな飲み物少しとコップなど。

#### <Preparation

A3 size printout of art work  
Paper and writing utensils for taking notes  
A binder to take notes while standing up.  
Comfortable and relaxing clothes.  
A few drinks of your choice and a cup.

印刷した作品を以下のように部屋の壁に貼る。

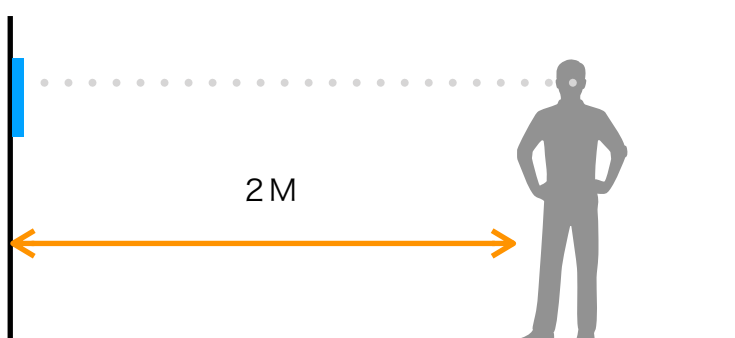
- ・ 壁には他のものがないようにする
- ・ 貼る高さは自分の目の高さ。
- ・ 作品から約2 m離れて鑑賞できるようにする。

Put the printed work on the wall of the room as follows

Make sure that there are no other objects on the wall.

The height of the work should be at your eye level.

Allow viewers to stand approximately 2 meters away from the work.



内容 Contents	詳細 赤字は次回の改善案 Details The red part is the next improvement plan.	時間 Time	経過 Progress
概要 Overview	プログラムについての説明。タイムスケジュール Explanation of the program. Time Schedule	5	5
心を整える Prepare your mind.	<p>作品に向かう前に、自身の感度を整える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心を整える</li> </ul> <p>マインドフルネス・瞑想・坐禅などを参考にした方法。 楽な姿勢で2分間目を閉じ、自然に呼吸する。 まずは呼吸に集中する。 必ず雑念が湧いてくる。以下のように対応する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・雑念の存在に気づき、そのまま放っておく。</li> <li>・雑念を止めようとしたり、追わない。</li> </ul> <p>無心になろうとせずに、雑念が湧くごとに手放すことを繰り返す。</p> <p>Before viewing a work of art, adjust your own sensitivity.</p> <p>Prepare your mind. This method is based on mindfulness, meditation, and zazen. In a comfortable posture, close your eyes for two minutes and breathe naturally. Concentrate on your breathing first. There will always be distractions. Deal with them as follows.</p> <p>Notice the presence of distractions and let them go. Don't try to stop them or chase after them.</p> <p>Don't try to be mindless. Each time a thought arises, repeat the process of letting it go.</p>	8	13

<p>ボディスキャン</p> <p>Body scan</p>	<p>・ボディスキャン</p> <p>もう一度目を閉じ、指示に沿って、体の各所に意識を順に向けてゆく。</p> <p>頭部・顔面・口内の感覚・首肩背中・胸とお腹・尻・床や座面に触れている感覚・膝・つま先・全身 などに順に意識を向けてゆく。5分程度。</p> <p>意識で各部位にタッチする感覚で。 体がそこにあることを意識する。</p> <p>Body scan</p> <p>Close your eyes again and follow the instructions, directing your awareness to each part of your body in turn.</p> <p>Focus on the head, face, mouth, neck, shoulders, back, chest and stomach, hips, floor and seat, knees, toes, and whole body. About 5 minutes.</p> <p>Touch each part of the body with your awareness. Be aware that your body is there.</p>	8	21
---------------------------------	--	---	----

<p>五感を開いて飲み物を飲む</p> <p>Open your senses and drink.</p>	<p>・五感を開いて飲み物を飲む</p> <p>コップに入った任意の飲み物を各自手元に用意する。（２口分くらい）</p> <p>感覚がほぐれ、いろんなものに注意が向きやすくなった状態で、指示に従って五感を意識しながらゆっくり飲み物を飲む。</p> <p>感覚を研ぎ澄まし、飲み物を飲むという何気ない行為を、全ての情報を受け取りながら行ってみる。</p> <p>１：見る コップや中の液体をよく観察する</p> <p>２：触る コップの質感や形状を感じる。動かして液体の重心の変化なども感じる</p> <p>３：聞く 液体の動く音や、コップを叩いて音を出して聞く。周囲の環境音を聞く。</p> <p>４：嗅ぐ コップや飲み物の匂いを感じる</p> <p>５：味わう １～４すべての感覚を総動員して、ゆっくりと飲む</p> <p>いつもと異なった感覚を感じたら共有する。</p> <p>Open your senses and drink.</p> <p>Have a drink (of your choice) in a glass ready at hand. (About two sips)</p> <p>When your senses are relaxed and you can easily pay attention to various things, follow the instructions and drink the drink slowly while paying attention to your senses. Try to sharpen your senses and do the simple act of drinking while receiving all the information.</p> <p>1: Look Observe the glass and the liquid in it carefully.</p> <p>2: Touch Feel the texture and shape of the glass. Move it to feel the change in the center of gravity of the liquid.</p> <p>3: Listen Listen to the sound of the liquid moving and the sound made by tapping the cup. Listen to the sounds of the surrounding environment.</p> <p>4: Smell Feel the smell of the cup and drink.</p> <p>5: Taste Drink slowly, using all of your senses.</p> <p>Share any unusual sensations you feel.</p>	<p>9</p>	<p>30</p>
--	--	----------	-----------

ウォーミングアップまとめ Warm-up summary	<p>感覚を開くことを強調したワークを行ってきたが、わざわざ同じことをしなくても、日常の中でも意識することで同じようなことができる。私達には身体があり、それは感じるすることができる。</p> <p>歩く中で、足裏の感覚、切る風の音に注意を向けてみる。 ものを食べるときによく味わう。 触れたものの感触を覚えておく 車窓に流れる風景をよく見て、何が見えているのかを感じる 呼吸を意識して、整える</p> <p>美術館に向かう前の道中で、今日の自分の感覚はどんなものなのかを確かめておく。</p> <p>I've been doing a lot of work emphasizing opening the senses. But we don't have to do the same thing, we can do the same thing by being aware of it in our daily life. We have a body, and we can feel it.</p> <p>As you walk, pay attention to the feeling in your feet and the sound of the wind. When we eat something, we taste it carefully. Remember the feel of things you touch. Look carefully at the scenery in the car window and feel what you see. Be aware of and regulate your breathing.</p> <p>On the way to the museum, make sure you know what your senses are feeling today.</p>	5	35
作品との距離について Distance from the work	<p>鑑賞を行うときに、同じ距離から動かない場合は、同じ情報しか入ってこない。鑑賞する距離を変えることで、どんな変化があるかを確認する。</p> <p>遠く（2 m以上離れる）・近くの2種類の距離で作品を鑑賞し、それぞれの距離で気づいたことをメモする。時間は各3分。 さらに、5分で作品を見ながら、気になる部分を絵に描いてみる。 さきほど開いたいろんなことに注意を向ける感覚も忘れずに。</p> <p>その後、感想を共有する。</p> <p>If you do not move from the same distance when viewing, you will only receive the same information. By changing the viewing distance, we can see what kind of change there is.</p> <p>Look at the work at two different distances: far (more than 2 meters away) and close. Take notes on what you notice at each distance. They have 3 minutes each. You will have another 5 minutes to look at the work and draw a picture of the part that interests you. Don't forget to pay attention to the various things you just opened.</p> <p>Afterwards, share your impressions.</p>	5	40
鑑賞とドローイング Appreciation and Drawing	<p>鑑賞とドローイング</p> <p>Appreciation and Drawing</p>	15	55

感想の共有 Share your thoughts	参加者全体で感想を共有する。 Then, share your impressions with all participants.	25	80
解説 Explanation	鑑賞作品について、簡単な解説を行う。 Provide a brief explanation of the Art work.	10	90

\* 本来は、感じたことをまとめた「鑑賞ノート」を制作する予定だったが、いろいろと時間がかかってしまったため、宿題とした。

所感：

いろいろとゆっくり丁寧にやるべきだと感じた。各所で時間が短かった。  
ただ、感触や反応は悪くはなく、方向性としては良いと感じた。

部屋の中でも、小さなA3画面でも距離の違いによる感覚は感じられたようだった。  
絵を見に行くのに立ったり座ったり、移動したり体を動かす感覚が良かったという感想があった。

瞑想の子供へのアプローチは適切だったかは不明。本人は雑念を外に出すことができた感想を話していたが、これを一般化できるのかまだ手がかりがつかめなかった。

前半のウォーミングアップがあることで、いつもよりリラックスして気負わず鑑賞に入れたという感想があった。いつもは何か言葉にしなければ！と一生懸命考えている感覚が、今回は視覚以外の感覚を気にしたり、自分が絵の中に入って体験するようなモードに自然になっていったそう。確かにこれまではロジカルに考えたことを組み合わせたような感想があったのが、今回はもっと感覚的なものに基づいた発想になっていたように感じた。

：カフェテラスの画面を、「どこか他の店で飲んだ帰り道、閉店間際に通りかかったお店の様子」と話していて、その感覚が感覚的なものだなと思った。

情報を感知する前の準備、感覚を高めるためのウォーミングアップがあり、鑑賞では様々な情報にいつもより意識的に触れインプットを豊かにする。その膨大なインプットを取り込む方法と、インプットした情報を揉んで、豊かなアウトプットにつなげてゆく工夫があると良いと感じた。

例えば、鑑賞時のメモをマインドマップ型にして、とにかく思考は後回しにしてたくさん書きつける（イラストも可）→対話の時間を長く、また形式を自由対話にして、インプットした情報を探ったり、揉んだりすることにじっくり時間をかける。→そのように段階を踏んでから思考＝情報同士を結びつけ、深める作業に入り、アウトプットとしてノートを作成する。という流れなどが思いついた。

「鑑賞する」という行為を中心におきつつ、その前後にある「準備」「思考」も含めたプロセスをじっくり丁寧にを行うプログラムになりそう。