



まちを歩いて、

おとを聞いてみよう！

DOCUMENT

おどってみよう！



もくじ

1 ―― はじめに

2 ―― からだで発見！ まちを歩いて、おどってみよう！

3 ―― 《からだ》 マップ

4 ―― 《からだ》 一日目

5 ―― 《からだ》 二日目

6 ―― みみで発見！ まちを歩いて、おとを聞いてみよう！

7 ―― 《みみ》 一日目

8 ―― 《みみ》 一日目 まち歩き おとマップ

9 ―― 《みみ》 二日目

10 ―― 《みみ》 二日目 公園 おとマップ

11 ―― 国分寺の〇〇探しができるまで

12 ―― おわりに

はじめに

国分寺のまちへ出て、新たな風景や魅力、
そしてあなただけの〇〇を一緒に探してみませんか？

2025 年秋に開催した『からだ』と『みみ』をつかった国分寺のまち歩きワークショップの様子を、写真や映像、案内人のコメントなどから振り返ります。国分寺のまちをご存じの方も、そうでない方も、ワークショップの記録を通じて、まちの新たな魅力を発見していただければ幸いです。

※東京都・国分寺市芸術文化連携事業は、東京都・区市町村連携事業の一環として、地域のニーズや課題に即した文化事業を国分寺市と東京都、アーツカウンシル東京が連携して実施しています。国分寺市では、第3次文化振興計画に「だれもが身近に文化芸術を感じられるまち」を掲げ、魅力あるコンテンツの創出から日常的に文化芸術に触れられる環境づくりを目指しています。





からだで発見！まちを歩いて、 おどってみよう！

国分寺のまちを歩きながら、からだを動かし、土地や風景を再発見するワークショップ。
歩きながら、ときどき立ち止まり、そこにある建物や地面、風やおとなどさまざまな要素を
五感をつかって体感しました。また風景にあわせて、いろいろな動きをつくり、
短いダンスの映像を撮影しました。

神村恵（かみむら めぐみ）※写真左

振付家・ダンサー。2004年より自身の作品の振付・上演を開始し、国内外で公演を行う。美術家のユニットでも活動し、ダンスに収まらないパフォーマンス作品も発表する。近年の主な作品に、『新しい稽古』（2023年、BankART KAIKO、横浜）など。2022年6月、東京都国分寺市にてスタジオ「ユングラ」の運営を開始。同時に、スタジオを作ったメンバーとともに「プロジェクト・ユングラ」を始動。2021年度～2024年度、セゾン・フェロー-II。武蔵野美術大学などにて非常勤講師。

<https://kaminuramegumi.info>

木村玲奈（きむら れいな）※写真右

振付家・ダンサー。東京郊外に構えた場『糸口』を拠点に〈ダンスは誰のために在るのか〉という問いのもと、国内外様々な土地で創作・上演を行う。近年はダンスプロジェクトのリサーチャーやファシリテーターとしても幅広い年代の身体 / 心と向き合う。2019年、セゾン文化財団 ジュニア・フェロー。2020年、セゾン・フェロー-I。2020年より「6steps」という団体を立ち上げ活動中。2024年～女子美術大学芸術学部 アート・デザイン表現学科 クリエイティブ・プロデュース表現領域 非常勤講師。2025年～セゾン・フェロー-II。

<https://reinakimura.com>



一日目 武蔵国分寺公園から 南ルート

📷 二次元コードからワークショップ中に撮影した映像をご覧ください。

①国分寺市役所 ②みはらし階段 📷 ③国分寺薬師寺 ④国分寺仁王門 📷 ⑤武蔵国分寺跡 📷

二日目 武蔵国分寺公園から 東ルート

①国分寺市役所 ②ふれあい橋 ③こもれび広場 ④こもれび広場 ⑤こもれび広場
⑥みはらし階段 📷 ⑦円形広場 ⑧坂のある住宅街 📷

1 国分寺市役所

室内のウォーミングアップからスタート!



移動

当日はあいにくの雨のため、かっぱを着て屋外へ出発。



3 国分寺薬師堂

「国分寺薬師堂」へ移動し、石と柱の関係を観察。ペアになってお互いの拳の凹凸を合わせながら繋がり、一周しました。



案内人より
こぶしの凹凸をぴったり合わせてみると、握手しているような、押しのけ合っているような、不思議な一体感が生まれてきます。(神村)

★礎石と柱の豆知識

薬師堂は柱の下に礎石を置いて支える構造の礎石建物です。礎石の上面はゴツゴツして平らではなく一見すると石の中央をくり抜いて柱を挿しているように見えますが、実際は石の凹凸に合わせて柱の底部を削る「ひかり付け」と呼ばれる高度な技法が用いられています。部材同士を隙間なく合わせることで、建築物としての強度が増し、耐震性が向上するだけでなく、隙間がないことで水の侵入を防ぎ柱の腐朽を防ぎます。

終 国分寺市役所

撮影した映像を参加者で鑑賞、和気あいあいとした雰囲気感想を言い合い幕を閉じました。



移動

市役所へ戻ります。最後まで雨は止まず……。



2 みはらし階段

武蔵国分寺公園内の「みはらし階段」を上り下りしながら、足元を撮影。



案内人より
カメラを通して行為を眺めることで、階段は階段じゃないような、自分の足は誰かの足のような、日常とは異なる距離、空間が生まれました。(木村)

4 国分寺仁王門

仁王門へ移動。手や身体を扉と見立てて、閉じた状態から開く動作を繰り返し、最後に門が現れる映像を撮影しました。



5 武蔵国分寺跡

武蔵国分寺跡の講堂跡で、手に持ったティッシュを手がかりに身体で風を感じます。最後は全員で、風を表現する様子を撮影!何度かの撮り直しを経て、カメラと人の動きが連動した映像が完成しました。



案内人より
ひっそりと儀式のようにみんなで風になりました。雨ならではの静けさと密かさを含んだダンスでした。(木村)

1 国分寺市役所

簡単な自己紹介・室内でのウォーミングアップからスタート!

移動

過ごしやすい気温で外に向かう足取りも軽やかです。

4 こもれび広場

好きな木を探して、身体を形に沿わせることで木の存在感を感じました。



案内人より
ぴったり寄り添ったり、少し距離を離して向き合ったり、変な姿勢で挟まってみたりと、様々な木とのダンスが自然に生まれていました。(神村)

5 こもれび広場

坂の斜面に対して垂直に身体を保って歩きました。



案内人より
意外と難しいこの動きを試みていると、だんだん斜面が平地として感じられてきます。この日やったのは上りだけでしたが下りも面白いです。(神村)

7 円形広場

3・4人のグループに分かれて、見えないボールの受け渡し。特大のものからサッカーボールまで様々なボールが見えてきました。



案内人より
ボールの大きさや重さを想像しながら運んでいくことで、自然と渡し方や身体の使い方が変化し、バリエーションに富んだダンスが生まれていました。それぞれのダンスが集合体となり、各グループのダンスが公園で憩う人々の間をすり抜けていきました。(木村)

6 みはらし階段

みはらし階段に戻り、後ろ向きで階段をゆっくり降りました。



2 ふれあい橋

武蔵国分寺公園内の「ふれあい橋」の上で、遠くの景色を手でなぞる動きをしました。雲が少なく、遠くにはスカイツリーの姿も!



3 こもれび広場

芝生の斜面を体験するために寝たり、転がったり…最後は服に付いた草を払い落し合いました!



案内人より
お天気が良い日はゴロゴロしながら傾斜を楽しむのもおすすめです。普段とは違う感覚がひろくかも!?(木村)

8 坂のある住宅街

坂の下まで移動し、坂を身体で感じながら歩いたり、止まったり、座ったり、シンプルな動きで風景に馴染みながら上っていきました。



案内人より
近くを見たり、遠くの風景を眺めたり、そっと立ち止まったり、日常の中でのダンスをみんなで味わいました。(木村)

終 国分寺市役所

市役所に戻り簡単なストレッチのあとに、感想を言い合い終了しました。

二次元コードからワークショップ中に撮影した映像をご覧ください。

いつもと違う身体と頭の使い方ができました。

屋外で周りを気にせず、身体を自由に動かす体験は新鮮でした。

雨の中、外に出て色々なものを感じていたら、踊りになっていたというまか不思議な体験でした。

色々な動きをする大人の様子は、周りから見ても面白そうだろうな〜と想像したらより楽しかったです。

二次元コードからワークショップ中に撮影した映像をご覧ください。

知っている坂道が新しく見えました。今後その坂を通過してそこから見える景色にドキドキそうです。

普段自分の身体を意識しないで過ごしていることに気がつくまで。自分の身体と向き合うことができる時間を経験できてとても良かったです。

国分寺に住んで30年ほど、これまで市民としての実感がありましたが、今回のワークショップで「国分寺の人」という実感を持てました。国分寺が大好きになりました。

意識を少し変えただけで身体の感じが変わる体験でとても楽しかったです。地面に足をつける感覚にこんなにもバリエーションがあることを初めて知りました。



みみで発見！まちを歩いて、 おとを聞いてみよう！

案内人

土屋 光

(舞台音響家)

松本 真結子

(作曲家)

身近な風景に耳を澄ませて、“新しい感覚”でおとに出会うためのワークショップです。

10月は、オリジナルのおとガイドマップをもとに市役所周辺を自由に歩いて、
おとを採集する「まち歩き録音編」。

11月は、お題をもとに都立武蔵国分寺公園で“おとの宝探し”をしながら、
オリジナルのおとマップをつくる「公園おとマップ編」を行いました。

土屋光（つちや ひかる）※写真左

舞台音響家・音楽家。2017年から東京・三鷹のインディペンデントスペース“SCOOL”を運営する。ジャンルに問わずイベント・公演・プロジェクトの企画制作と、音響・音楽製作を行っている。関田育子、小田尚稔、犬飼勝哉などの演劇作品で音楽・音響を担当。振付家・ダンサーの神村恵、木村玲奈との共作による音楽／ダンス作品《Living Room / Living Sound》に演出・出演で参加（2022年、2024年）。音楽家の池田若菜、浦裕幸、高良真剣と共に、4ヶ所の異なる環境で演奏を行うライブシリーズ“4 grounds”を企画・参加（2023年～2024年）。バンド“ジョンのサン”に音響として時々参加している。

松本真結子（まつもと まゆこ）※写真右

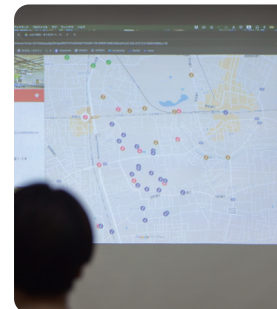
作曲家。長野県長野市出身。記憶・夢といった曖昧なイメージと気配や身振りなどの生の質感が共存する空間への探究が音楽活動の軸にある。主な作品として、長野県の神楽を引用した「Kagura Paraphrase I～II」（2020, 2024）、アンサンブル・ノマド委嘱「臉の裡に、」（2023）、NHK 委嘱オーケストラ作品「流転の星々」（2024）が挙げられる。ダンス、絵本、美術等の他ジャンルとの共同制作のほか、子どもから大人まで幅広い層に向けた音楽ワークショップにも取り組む。

《みみ》一日目

2025.10.11(土) (まち歩き録音編)

1 はじめに

はじめは土屋さんから事前に市内で集めた色々なおとその場所を紹介。その後松本さんから録音時の注意事項を説明し、おとガイドマップを配布しました。



2 イヤークリーニング

市役所裏の芝生広場（ぶんぶん広場）でおとを聞く練習（イヤークリーニング）をして、耳をだんだんと慣らしてから、各自国分寺のまちへ散っていきました。



終 持ち帰ったおとを発表する

1時間後、市役所に戻り録音したおとや場所、感じたことなどを発表！参加者の皆さんのおとに対する感覚と記憶が表れるワークショップでした。



参加者たちの集めた まち歩き おとマップ

🎵 二次元コードから実際に録音した音源をお聞きいただけます。



武蔵国分寺公園 武蔵の池周辺



武蔵国分寺公園 円形広場



泉町一丁目 アパート周辺

案内人 土屋より

まちに人それぞれの感覚や記憶が宿っている。採集したおとを聴きながら話し合うことで、それを追体験できるだけでなく、自分が普段何を見て聞いているのかも分かってきたような、学びが多く刺激的なワークショップになりました。

参加者の声



雨水が好きな息子さんがなぜ好きなのか分かったというエピソードに感動して涙が出そうになりました。



おとを聞こうとすることで、普段の街の見え方とは違う様相が出てきたので楽しかったです。

他の方の考え方や感じ方を知れて良かったです。



国分寺のまちを歩くのが楽しくなりそうな、新たな視点(楽しみ方)を教えてもらいました。

録音の観点や行く場所が参加者それぞれで異なり、話を聞くのも楽しかったです。



★案内人によるオリジナル音源



国分寺市おとマップ
ワークショップで紹介した、事前のリサーチで案内人が録音した国分寺市内のおとマップ。♪マークでは録音したおとを聞くことができます。



おとマップ mix 音源
参加者の録音したおとやリサーチで録音したおとだけを使い、案内人の土屋が制作したオリジナル音源。



《みみ》二日目

2025.11.15(土) (公園おとマップ編)

1 出発

自己紹介のあとはおとの宝探しの手がかりとなるガイド(下記参照)と公園おとマップを持って出発!



2 イヤークリーニング

まずはイヤークリーニング(おとを聞く練習)をして、耳の感覚を研ぎ澄ませます。その後は解散し、各自ガイドに沿っておとを探しながら公園内を散策し、マップに記入していきます。



終 持ち帰ったおとを大きな地図にまとめる

1時間後、市役所に集合。記入した内容を元に、聞こえたおと・感じたことなどを発表しつつ、それを付箋に書き込みます。特大サイズのマップへ付箋を貼って、1枚の大きなおとマップを完成させました!



自由に歩き回り
おとを採集する



GUIDE おとの宝探し

- ふしぎなキュッキュッの音をさがしてみよう。みはらし階段を登って
広場の中央に立ってみよう。手をたたくときこえるはず
- 足音に耳をすませてみよう。地面のちがいで音はどんな風になるかな?
- 水の音を探してみよう。いくつ見つかるかな? 音のとくちょうも一緒に記録してみよう
- みえないけれどきこえる音を探してみよう。どこからどんな風にきこえてくる?
- きこえないけどたしかに鳴っている、とっても小さな音をさがしてみよう
- 秋の音を探してみよう。それは一体どんな音?
- 手や道具を使って音をならしてみよう。お気に入りの音はあったかな?

Q. 「音楽」と感じられるような「音」や「風景」はあったかな?
あったとしたらそれはどんな音? きいた音を思い出しながら、
あなたにとっての「音楽」を言葉にしてみよう





- 落ち葉を踏むおと
(ザクザク・カサカサ・シュンシュン)
- 風に吹かれる葉や草のおと
- 木にもたれることで感じる心臓の鼓動
- まだ枯れていない赤い葉を踏むおと
(バリバリ)
- 遠くで鳴り響く救急車のおと



- 水が水面に打ちつけられるおと
(ガーゴ・バツバツ)
- 池でカモが水に頭を突っ込んでいるおと
(噴水のおとであまり聞き取れない)



- ふれあい橋の円形の広場中央で
手をたたくと音響効果で聞こえる
不思議なおと (キュキユキユ)

- 見えないけれど、
聞こえる色々な鳥の声
(チチチキキビビビ)
- 木から葉が落ちるおと
(サク)

- 鳥の鳴き声 (どこにいるかは分からない)
- どんぐりが雨のように落ちるおと
(ボツンボツン)
- 階段の手すりを叩くと聞こえる冷たいおと
(キーンコンツ)

案内人 松本より

耳をすませると、ふりそそぐ光、冷たい空気、色や温度からも「おと」がきこえてくる。同じおとでも聞こえ方も感じ方も十人十色にひらかれていく、たくさんの発見がありました。

参加者の声



同じものを聞いて、こんなにいろいろな感じ方が違うのかという驚きがありました。



参加者の方々の発見について、その方の言葉で聞けて良かったです。



じっくりおとを観察できて良かったです。



おとを静かに聞くことを長年やっていなかったことを思い出しました。忙しく過ぎる日常でいかに早く情報を処理するか、心も身体も感覚が慣れてしまっていたように感じました。

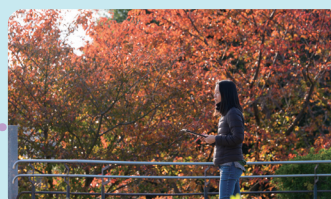


参加を通して、ヒトとして大切な感覚を少しの時間でも取り戻すことが出来て、とても楽しかったです。

参加者たちの集めた 公園 おとマップ



- 遠くで家族が
テニスをしているおと
- 大きな葉に体重をのせて
葉と地面と足が重なるおと
(バサッミシミシ)
- 枝葉を集めて叩くおと
(バンバン)
- 持っている水筒の中で
水が揺れるおと
(カブカブ)



- バイクの通るおと
飛行機のおと
(ウゴーン)

- 芝生のフサフサを感じる
右足とコンクリートの
ザラザラを感じる左足、
交互に慣らすと
音楽のように聞こえる。

- 芝生に足がめり込む感覚
(ギユギユ)
- 羽虫のもわもわ
(虫になったら聞こえそう)
- レジャーシートを振るおと
(バサバサ)
- 井戸の水のおと
(ビツチャンビツチャン)

- マンホールの下で水が流れるおと

- 敷かれている小石を踏むおと
(ジャリッゴリッ)

- どんぐりや葉が地面に
落ちるおと (カサットン)

～国分寺の〇〇探しができるまで～

東京都・区市町村連携事業は、都内の区市町村と東京都・アーツカウンシル東京が連携し、地域のニーズや課題に即した文化事業を実施するものです。そのひとつである東京都・国分寺市芸術文化連携事業では、国分寺市が第3次国分寺市文化振興計画で将来目標に掲げている「だれもが身近に文化芸術を感じられるまち」を指針に事業を立ち上げました。課題の一つである、魅力あるコンテンツの創出や積極的な周知に取り組み、市内で文化芸術に触れられる新たな環境づくりを目指し、連携事業は始動しました。

まず、新たに創造的なプログラムを考えるうえで、国分寺市を拠点にしたアーティストコレクティブ「プロジェクト・ユングラ」の振付家・ダンサーの神村恵さんに協力を仰ぎました。2022年にオープンしたスタジオ「ユングラ」は、国分寺市の新庁舎の近くにあります。DIYでスタジオづくりを行ったメンバーを中心に、様々なジャンルのアーティストが関わり、ネットワークを築いています。

一方、国分寺市は史跡をはじめ様々な文化財と豊かな自然に恵まれたまちです。そのため、ユングラのメンバーとまちを改めて知るところからプログラムづくりは始まりました。偶然にも連携事業を担当する市の増井有真さんは、武蔵国分寺跡資料館のオープンも担当した学芸員で、市内の文化資源にも詳しいため、まち歩きのご案内をお願いしました。まち歩きには、神村さんの他にもユングラで活動しているアーティストとして、木村玲奈さん（振付家・ダンサー）・土屋光さん（舞台音響家）・松本真結子さん（作曲家）が参加し、国指定史跡

である武蔵国分寺跡や東山道武蔵路跡などを巡りました。普段目にはしている場所について、歴史や知識を伺い、自分達の足で歩いてみることで、まちの風景を捉え直す機会となりました。



武蔵国分寺跡



国分寺仁王門

その経験をきっかけに、市内でも盛んなまち歩きを、これまでにない視点で実施する「国分寺の〇〇探し」が生まれました。「〇〇」には、参加者それぞれの感性でまちの見方を発見してほしいという願いと、まちの新しい魅力を発見する事業をここから展開していきたいという意思を込めています。

まち歩きのテーマは、リサーチに参加した神村さん・木村さんによる振付家・ダンサーの視点から「からだ」と、音の専門家の土屋さん・松本さんの視点から「みみ」の2つに絞られました。「からだ」は空間や場所に合わせた動きをつくり、ダンスの短い映像を撮影してみる。「みみ」はまちのおとに耳を傾け、マップに書き込んだり、録音したりする。そ

れぞれ異なる感覚をつかって、まちを巡るものとなりました。

案内人となったアーティストは、独自にリサーチを重ね、ワークショップの内容をつくっていきました。たとえば、まち歩きで知った、国分寺薬師堂の柱と礎石の関係や武蔵国分寺公園内のふれあい橋で聞こえる不思議なおとのエピソードなどはワークショップの中でも紹介されました。

イベント情報を公開後は、思ったように参加者が集まらなかったり、10月のワークショップは雨が降ったりと想定外のこともありました。しかし、2日間のワークショップを振り返ってみると、参加者が自分自身の身体はもちろんのこと、家族との思い出や風景に宿る記憶、地域への愛着などそれぞれの視点でまちに関わる様子を目の当たりにしました。それらを通して、案内人やスタッフも含め、国分寺の新たな魅力を直接肌で感じる機会になりました。

今回の連携事業では、市内で活動するアーティストと自治体が新たな関係を構築し、地域でリサーチを丁寧に重ねることで、オリジナルのプログラムをつくることができました。新しく生まれたばかりのプログラムは、ここから育んでいくことで、市民の方々や国分寺のまちにより親しまれるものになっていくのだと思います。これからも新たな国分寺の〇〇を発見し、まちの見方が増えることでより文化芸術を身近に感じられるまちになることを願います。

アーツカウンシル東京
プログラムオフィサー
大川 直志

おわりに

国分寺市における文化芸術の取り組み

国分寺市では「だれもが身近に文化芸術を感じられるまち」を目標に、第3次国分寺市文化振興計画を策定し、施策を実現するための46の事業を実施しています。計画に定めた事業の進捗評価については、国分寺市文化振興市民会議や、国分寺市文化振興計画推進委員会により行われています。

また、市では市民や市民団体の文化芸術活動への支援として、国分寺市芸術文化振興補助金の交付により、市民が主体となって行う芸術文化活動を支援し、市の文化芸術の振興と地域の活性化に繋げる取り組みを行っています。

★詳しくは国分寺市ホームページをご覧ください。



計画について

ページ番号【1003273】



補助金について

ページ番号【1028181】

東京都・区市町村連携事業とは？

地域のニーズや課題に即した文化事業を都内の区市町村と東京都、アーツカウンシル東京が連携して実施しています。芸術文化に気軽に触れられる機会づくりや、地域における文化事業の担い手となる区市町村の新たな取り組みを後押ししています。



からだ



みみ

ワークショップの記録映像は上記の二次元コードからご覧いただけます。

今回の案内人もメンバーの「プロジェクト・ユングラ」とは？

国分寺市内にあるスタジオ「ユングラ」を拠点に活動するアーティスト・コレクティブ。DIYで「ユングラ」をつくったメンバーを中心に、様々なジャンルの表現者が参加しています。場所の特性を生かした作品をつくって上演したり、参加者と共に何かを試すワークショップをしたりなど、まだ名付けようのない試みをたくさんおこなっています。

「ユングラ」という名前は、スペイン語でジャングルを意味する言葉からつけました。規模は小さくても、ここで試みられていることは、絡まり合いながら世界に向けて育ち広がっていくはず。またそのうち別の場所にもはみ出していかかもしれません！



photo by 前澤秀登



ユングラの最新情報はこちら



東京都・国分寺市芸術文化連携事業「国分寺の〇〇探し」
まちを歩いて、おとを聞いてみよう！おどってみよう！
DOCUMENT

編集———大川直志・佐藤李青（アーツカウンシル東京）
神村恵
デザイン———鈴木健太
写真撮影———前谷開、松本和幸
記録映像撮影・編集———日景明夫
発行———2026年3月31日

公益財団法人東京都歴史文化財団 アーツカウンシル東京
〒102-0073 東京都千代田区九段北 4-1-28 九段ファーストプレイス 5 階
TEL：03-6256-8435 FAX：03-6256-8829
https://www.artscouncil-tokyo.jp/
© アーツカウンシル東京
ISBN978-4-909894-67-0 C0070
※営利・非営利を問わず、本書の無断複写、複製、転載を禁じます。

主催：東京都、国分寺市、公益財団法人東京都歴史文化財団 アーツカウンシル東京
企画協力：プロジェクト・ユングラ



