

様

2021年9月22日

一般社団法人日本舞踊スポーツ科学（NOSS）協会

～日本舞踊西川流四世家元・西川千雅 <sup>かずまさ</sup> プロデュース～

日本舞踊エクササイズ『NOSS（ノス）』  
インストラクター養成“オンライン”講座をリリース

日本舞踊とスポーツ科学という異ジャンルがコラボレーションして生まれたエクササイズ、『NOSS』（ノス）にほん・おどり・スポーツ・サイエンス。

NOSSの普及・推進を行う一般社団法人日本舞踊スポーツ科学協会（所在地：東京都中央区 新橋演舞場別館、理事長：西川千雅、略称：NOSS協会）は、当法人として初となるオンラインによるインストラクター養成講座（全10講座）を**2021年9月22日（水・大安）**にリリース致します。

日本舞踊の動きをスポーツ科学で検証して創案されたNOSSは、日本舞踊界からの流派を超えた賛同をはじめ、医学界、フィットネス界はじめ各界から幅広く支持を得て既に**800名超のインストラクターを輩出**してまいりましたが、先般のコロナ禍にあって運動不足が社会的課題となる中、「**おうち時間**」で楽しく行えることが注目を集め、メディアの取材も相次いでおりますことから、協会ではオンラインでの学びの提供を進めてまいりました。提供中の**オンラインレッスン**に加え、今回のオンライン講座のリリースにより、未経験者のNOSS体験から、インストラクター資格取得希望者への認定まで、すべてがオンラインで行える体制が整います。



NOSS Image Video より

出演：NOSS 広報アンバサダー 純矢ちとせ（元宝塚歌劇団、日本舞踊西川流師範）

一連のオンライン動画のプロデュースは、**当協会理事長であり、日本舞踊西川流四世家元 西川千雅**が努めました。日本の伝統芸能から生まれたNOSSが、“オンライン”という手法を経て、現在の社会的要請に応えるべく、さらなる進化を目指します。この機会に是非、ご取材いただけましたら幸いです。



NOSS オンラインレッスン・プロデューサー

**西川千雅**

NISHIKAWA KAZUMASA

日本舞踊西川流四世家元。  
一般社団法人日本舞踊スポーツ科学協会理事長

NOSS創案者にして西川流三世家元西川右近の長男として幼少期よりおどりを学ぶかたわら、ニューヨークSchool of Visual Artsにてアートを学び、帰国後は藤田医科大学にて修士号を取得したハイブリッド・ファシリテーター型家元。日本舞踊を代表する舞踊家の一人として、令和最初の天皇陛下行幸となった植樹祭やG20外相会合はじめ、国内外に向けた数々の重要な舞台で演目を務めるかたわら、最も現代カルチャーに通じた家元として2016国民文化祭等、多くのプロジェクトをプロデュースし、名古屋外国語大学客員教授としても教鞭をとる。

## ◆ NOSS「インストラクター養成オンライン講座」3つの特徴

### 1) 日本舞踊とフィットネス指導のプロフェッショナルが集結した、一流の講師陣

当講座の講師は、NOSS創案者にして日本舞踊の大家・西川右近（日本舞踊西川流三世家元【1939-2020】）、藤田医科大学リハビリテーション教育科学修士号を有する西川千雅理事長（日本舞踊西川流四世家元）、そして、フィットネス指導における第一人者、尾陰由美子理事（日本フィットネス協会業務執行理事）と三浦啓子指導員（AFAA\* JAPAN コンサルタント）が担当。受講者を決して飽きさせないその指導の魅力に、話術に、視聴者はきっと釘付けになるでしょう。

（\*・・・ATHLETICS and FITNESS ASSOCIATION of AMERICA。世界最大のフィットネスインストラクター教育団体）

### 2) 何度でも繰り返し見て学べる

カリキュラムの内容は、NOSS創案の経緯や、そこにこめられた深遠な想い、そして日本舞踊の基本はもちろん、筋肉・骨・関節といった人の身体の機能解剖学的理解から、指導法（ティーチング）の基本と実践、さらには健康概論まで、とても広範です。これら講座は、動画サイト【VIMEO】にて提供されるため、Zoom講座のような日時の制約はありません。視聴回数や期間の制限も設けておりませんので、何度でも繰り返し視聴して、幅広い知識を楽しく身に付けることができます。

### 3) 試験は、日本舞踊西川流四世家元である西川千雅理事長自らが実施し、フィードバック指導

インストラクター認定試験は、西川千雅理事長（日本舞踊西川流四世家元）自らが Zoom で実施。プレミアムな特別講習（ミニセミナー）と実技試験との二部構成で、インストラクターとして活躍していくにあたり必要なフィードバック指導を受けることができます。（別途筆記試験あり）

## ◆ カリキュラム内容

**オンラインレッスン～NOSSを初めて学ぶなら～**・・・好評配信中！

### NOSS Standard 「動きを知る。」～NOSSで私がこんなに変わる！～

- |                       |        |        |
|-----------------------|--------|--------|
| ① ～Lesson 1～（正座～小鳥飛び） | （約27分） | 1,650円 |
| ② ～Lesson 2～（木の葉～人待ち） | （約25分） | 1,650円 |
| ③ ～Lesson 3～（壁塗り～決める） | （約32分） | 1,650円 |



まとめておトク！

Lesson 1～3 セット購入で **4,400円**（550円おトク！）

### NOSS Advanced 「効果を知る。」～自分と向き合い、身体の変化に気付く～

- |                       |        |        |
|-----------------------|--------|--------|
| ① ～Lesson 1～（正座～小鳥飛び） | （約29分） | 1,650円 |
| ② ～Lesson 2～（木の葉～人待ち） | （約30分） | 1,650円 |
| ③ ～Lesson 3～（壁塗り～決める） | （約37分） | 1,650円 |



まとめておトク！

Lesson 1～3 セット購入で **2,970円**（330円おトク！）

Standard+Advanced（全6Lesson）セット購入で **6,600円**（1,650円おトク！）

## 講師

- ・ 純矢ちとせ（NOSS 広報アンバサダー、元宝塚歌劇団、日本舞踊西川流師範）
- ・ 西川 千雅（日本舞踊西川流四世家元、NOSS 協会理事長、藤田医科大学リハビリテーション教育科学修士）



## 講師メッセージ

純矢ちとせ「皆さまこんにちは！ NOSS を、簡単に学んでいただける動画ができました。是非、あなたも一緒に。」



## オンラインレッスン体験者の声:

### お城インスタグラマーKaoriさん

日本のお城や歴史の紹介をテーマに、全国各地でツアーガイドや講演を行っている。奈良県吉野町観光大使、島根県津和野町応援大使、るぶ&more 公認ライターなども努め、Instagram はじめ、YouTube、17live 認証ライバー等でも多彩に活動中。Instagram ID : [kaori\\_castlelove.jp](https://www.instagram.com/kaori_castlelove.jp)



自撮りしながら体験してみました。背筋を正すような所作一つをとっても、お手本のように美しく踊るにはしっかりと筋肉を意識しなくてはいけないということがよく理解できました。一見簡単そうに見えて実は奥深い動きに、和の心を感じます。これを体得してこそ、武士や姫君の所作も美しく映えるのだらうと思うと、是非、NOSS を通じてマスターしたいですね。

## 【(初段)インストラクター養成オンライン講座】・・・2021.09.22 配信開始！

① NOSS の哲学と社会的意義	(約 8 3分)	8,250 円
② 踊りと指導のスキルアップ～難しい振りと日本舞踊の基本～	(約 8 8分)	8,250 円
③ 機能解剖学 Lesson 1～NOSS の効果と正しい姿勢～	(約 3 9分)	3,300 円
④ 機能解剖学 Lesson 2～筋肉と骨～	(約 3 3分)	3,300 円
⑤ 機能解剖学 Lesson 3 ～機能解剖学と身体運動学的分析～	(約 7 4分)	5,500 円
⑥ 指導法 Lesson 1 ～指導とは～	(約 3 4分)	3,300 円
⑦ 指導法 Lesson 2 ～クラスメイク～	(約 2 5分)	3,300 円
⑧ 指導法 Lesson 3 ～ビジュアルティーチング～	(約 4 9分)	5,500 円
⑨ 指導法 Lesson 4 ～バーバルティーチング～	(約 4 3分)	5,500 円
⑩ 健康概論 ～NOSS 指導のための基礎知識～	(約 5 8分)	5,500 円

### まとめておトク！

全 10 講座セット購入で **46,200 円** (5,500 円おトク！)

(価格はいずれも税込)

## 講師

- ・ 西川 右近【1939-2020】(日本舞踊西川流三世家元、NOSS 創案者) ①
- ・ 西川 千雅 (日本舞踊西川流四世家元、NOSS 協会理事長、藤田医科大学リハビリテーション教育科学修士) ②
- ・ 三浦 啓子 (NOSS 協会指導部、AFAA JAPAN コンサルタント) ③～⑤
- ・ 尾陰由美子 (日本フィットネス協会業務執行理事、NOSS 協会理事) ⑥～⑩

### 【モデル出演】

- ・ 純矢ちとせ (元宝塚歌劇団、日本舞踊西川流師範) ⑧、⑨



## 講師メッセージ

西川右近「皆さまに、NOSS—にほん・おどり・スポーツ・サイエンスというものを理解していただけるかな、と思って作ってみました。どうぞ、ご覧下さい」※生前最後のインタビュー収録となりました。

西川千雅「NOSS の初段は、インストラクターになれる講座です。『NOSS を知ってさらに深めたい』、『もっともっといろんなことを知りたい』、『なんで身体にいいんだろう?』人への伝え方・教え方、おどりが難しいところのコツ、そういったことが、いろいろな動画で学べます。是非、いっぱい受講してみてください。」

三浦啓子「私はこの NOSS に関わって、いろんなご縁をいただきました。いろんな方からのパワーもいただきました。皆さんも一緒に指導してみませんか?是非、このビデオをご覧くださいね」

尾陰由美子「皆さん、NOSS の指導をやってみませんか?NOSS を通して、いろんな方とつながって、そのつながった方々が元気になって、気持ちよくなって、笑顔が広がっていく。そんな場面に皆さんは立つことが出来ますよ。是非 NOSS の指導を、このビデオを見てやってみましょう」

## 【インストラクター認定試験】

### (初段)インストラクター資格 36,300 円

《NOSS 協会理事長 西川千雅 (日本舞踊西川流四世家元) による、Zoom プレミアム特別講習付き。》

- ・ 受験・認定には、NOSS オンラインレッスン Standard 編・Advanced 編全 6Lesson、および NOSS インストラクター養成オンライン講座全 10 講座の受講 (購入) が必要です。
- ・ 上記料金には、プレミアム特別講習、初段インストラクター資格の認定、NOSS1 級 (Advanced 相当) ならびに NOSS2 級 (Standard 相当) の認定費用が含まれ、合格後、計 3 通の認定証が発行されます。
- ・ 既に NOSS2 級を保有している方は Standard 編の、NOSS1 級を保有している方は Standard 編・Advanced 編の受講は不要です。また、認定試験も優待価格となります。
- ・ 合格後はインストラクター会員組織「之守師範会」へ入会し様々な特典が受けられます。現在、新規にインストラクター資格を取得された方の初年度年会費を無料としております。
- ・ 初段インストラクターの先には、中段インストラクター、上段インストラクターへの昇段カリキュラムが整備予定で、さらなる研鑽のための学びが提供されます。

## オンライン講座体験者の声:

### 佐々木かえでさん

タレント、MC、リポーター、モデルとして、数々のテレビ・ラジオ番組、CM、雑誌に出演。シンクバンク所属。NOSS 公認インストラクター資格も保有し、主に東京都板橋区を中心に活動中。

Instagram ID : [kaede\\_sasaki](https://www.instagram.com/kaede_sasaki)



数年前、私がインストラクター認定を受けたときは会場に2日間通いましたが、オンラインだとコロナ禍でも安全に、より幅広い世代の人が受けられますね。講師の先生方の指導はわかりやすくとても感動しますし、学ぶことが楽しくなるので、これをいつでもどこでも学べるのは本当に魅力的です。インストラクターになってからも学び直せますし、長期的に活用できますね。

## NOSS とは

伝統的な和の所作に由来する日本舞踊の「おどり」に宿る、身体と心の動きを、最新のスポーツ科学で検証して創案された、**しなやかで美しい体幹エクササイズ**です。伝統文化の感性に根差した動きで所作が美しく磨かれることはもちろん、現代人に必要な**「有酸素運動」「筋肉運動」「ストレッチ」**の3大運動要素、さらには脳トレの要素も含まれていること、そして「おどり」なので誰もが楽しく行うことができます。

日本舞踊五大流派のひとつである西川流の三世家元・西川右近(1939-2020)と、スポーツ科学&コーチングの第一人者である中京大学・湯浅景元名誉教授との共同研究により創案され、以来、厚生労働省「未来志向研究プロジェクト」はじめ各種研究機関との連携で知見を蓄積。NOSSの抑うつ効果に関する論文が医学会で研究奨励賞を受賞した他、学術集会や、日本医学界総会セミナーへの招聘など、学会・企業・自治体・教育機関等から、相次いで高い評価を受けています。昨今では国立研究機関における複数年にわたる調査で、NOSS体験者の約9割が継続意思を示していることが判明しました。

一般社団法人日本舞踊スポーツ科学協会は、NOSSのさらなる普及・発展を企図し、2017年に設立。日本舞踊各流派はじめ医学界・フィットネス界等の各界から幅広く有識者の賛同を得て歩みを進めています。

### 【メディア実績】TV、新聞、雑誌、ラジオ、インターネットと多方面でご紹介頂いています。

NHK 総合「あさイチ」、NHK「おはよう日本」「おしゃれ工房」「さらさらサラダ」、テレビ東京「よじごじ days」「L4YOU! プラス」、文化放送「なな→きゅう」、日本経済新聞、東京新聞、中日新聞、クロワッサン、週刊新潮、VoCE、銀座経済新聞ほか、医師会広報誌等でも紹介されています。



【お問合せ】NOSS協会

広報担当：中野・高松 ([noss@jpww.co.jp](mailto:noss@jpww.co.jp) / 平日 10~18時) [http://noss.jp/online\\_lesson/](http://noss.jp/online_lesson/)



# 一般社団法人 日本舞踊スポーツ科学協会 協会概要

協会名称 : 一般社団法人 日本舞踊<sup>おどり</sup>スポーツ<sup>サイエンス</sup>科学協会 (略称: NOSS 【Nihon Odori Sports Science】 協会)

設立目的 : 我が国の伝統芸能である日本舞踊 (にほんのおどり) の継承・発展のため、その動き・要素を取り入れて考案した健康運動『N O S S』の普及・推進を通じ、子供の体づくりから、高齢者の老化防止まで、幅広く世の中の人々の健康増進に寄与すること

所在地 :

本部 〒104-0045  
東京都中央区築地四丁目2番11号 新橋演舞場別館 BF (御会所心音 内)

事務局 〒104-0045  
東京都中央区築地二丁目11番26号 築地 MK ビル 7F (株)ジェー・ピー 内)

中部会館 〒466-0832  
名古屋市昭和区駒方町二丁目66番1号 (一般財団法人西川会 西川会館 内)

役員構成 : 理事長 西川 千雅 (日本舞踊西川流四世家元、リハビリテーション教育科学修士)  
(令和3年3月現在)

理事 湯浅 景元 (中京大学名誉教授、スポーツ科学者) 【NOSS 共同創案者】  
理事 森本 茂人 (金沢医科大学高齢医学教授) 【NOSS 論文執筆者】  
理事 跡見 友章 (杏林大学保健学部理学療法学科教授)  
理事 大川 育秀 (名古屋ハートセンター院長)  
理事 尾陰 由美子 (日本フィットネス協会業務執行理事)  
理事 藤原 作弥 (作家、元日銀副総裁・元日立総合計画研究所社長)  
理事 養老 孟司 (東京大学名誉教授、解剖学者)  
理事 中西 聡 (株式会社ジェー・ピー社長、NOSS 協会事務局管掌)

顧問 青木 國雄 (名古屋大学名誉教授、予防医学者)  
顧問 滝 富夫 (タキヒヨー株式会社名誉顧問)

参与 跡見 順子 (東京大学名誉教授、健康科学者)  
参与 石田 正城 (名古屋石田学園理事長・学園長)  
参与 烏帽子田 彰 (広島大学大学院公衆衛生学教授)  
参与 大内 尉義 (虎ノ門病院前院長・顧問、東京大学名誉教授)  
参与 尾上 墨雪 (日本舞踊尾上流 前家元、日本舞踊協会常任理事、日本芸能実演家団体協議会理事)  
参与 金田 嘉清 (藤田医科大学リハビリテーション教育科学教授)  
参与 近藤 和泉 (国立長寿医療研究センター副院長 健康長寿支援ロボットセンター長、厚労省老健局参与)  
参与 高田 華聖 (エッセイスト)  
参与 富永 祐民 (愛知県がんセンター名誉総長)  
参与 外山 淳治 (名古屋ハートセンター総長)  
参与 花柳 壽輔 (日本舞踊花柳流五世宗家家元)  
参与 藤間勘十郎 (日本舞踊藤間流八世宗家)  
参与 御園 慎一郎 (元厚生労働省大臣官房審議官)  
参与 南 和友 (医療法人社団友志会理事長、独ボッフム大学永代教授)  
参与 中西 俊作 (株式会社ジェー・ピー会長)

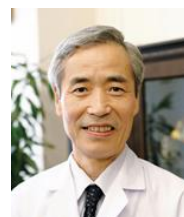
創案者 西川 右近 (日本舞踊西川流三世家元、NOSS 協会初代理事長)  
<1939-2020>



創案者 西川右近  
<1939-2020>



共同創案者 湯浅景元



論文執筆者 森本茂人

設立 : 平成 29 年 9 月 1 日

協会 WebSite : <http://noss.jp/>

E-mail : [noss@jppw.co.jp](mailto:noss@jppw.co.jp)