

しなしなと エクサドン

2026年
2/22(日)
23(月・祝)

会場 和太鼓スタジオすわんど

[埼玉県さいたま市] さいたまスーパーアリーナ 5F



エクサドンについて、
詳しくはホームページをご覧ください。

<https://www.exadon.com/>

エクサドン

検索 🔍

「エクサドン」は太鼓を使った身体活動です。

心身の健康を育み、ポジティブティを向上させ、孤独を吹き飛ばすことを目標としています。人間関係の希薄化が進む中、太鼓の響きで気持ちを一つに。

しなしな(佐渡弁でゆっくり、のんびり)と、他者への思いやりや、人とのつながりを感じてみませんか。是非お気軽にご参加ください。

エクサドン 体験

[定員] 20名

対象 小学生以上どなたでも参加可能（小学生以上の方は保護者同伴でご参加ください）

日時 2月22日(日) 10時～11時

内容 エクサドンプログラムによる太鼓ワークショップ

エクサドン コース

[定員] 20名

対象 エクサドン体験に参加経験のある方、エクサドンファシリテーター

日時 2月22日(日) 11時30分～16時30分

内容 #1 [講義] エクサドンの基本原則を学ぶ
#2 [座学] ファシリテーターの心得
[実践] 他の参加者を相手に太鼓を使って進行する

日時 2月23日(月・祝) 9時30分～12時

内容 #3 [実践] ネタ(太鼓を使ったゲーム)の共有、新しいネタの開発など
[対話] 太鼓を使用したワークショップのあり方への意見交換

料金

● エクサドン体験 お一人 3,000円(税込)

● エクサドンコース #1～#3(講義・実習) 36,000円(税込) ※エクサドンファシリテーターは30,000円(税込)

エクサドン インストラクター

みやざき まさみ

宮崎 正美 (サミーちゃん)

熊本県出身。2001年鼓童のメンバーとなり、国内外にて劇場公演、学校交流公演、ワークショップ等を通じ、演奏者、指導者、演出家として活躍。持ち前の元気と明るさで、老若男女、国籍や障がいの有無を問わず、あらゆる方を対象に、そして、たたこ館はもとより、福祉施設や公民館など、様々な場所でエクサドンやワークショップ活動を積極的に行う。言語や文化の違いを超えて世界中のファンに愛され、その笑顔で観客や参加者など、皆に元気を与えている。

よねたに ともひろ

米谷 友宏 (よねちゃん)

静岡県出身。小学1年生の時から地元太鼓チームで太鼓を始める。2015年より2年間、鼓童文化財団研修生として太鼓、笛、唄、踊りなどを学び、2017年4月よりたたこ館で勤務する。これまでに修学旅行生や観光で訪れる方を対象に太鼓講師を務め、福祉施設や高齢者向けのエクサドンファシリテーターとしても活躍。鼓童公演にもワークショップ講師として出演し、親しみやすい人柄が子どもたちや高齢者からも人気を呼んでいる。

日程

	2026年 2月22日(日) 1日目	2026年 2月23日(月・祝) 2日目
9:00		9:15 開場・受付
9:30	9:45 開場・受付	9:30-12:00 (2時間30分)
10:00	10:00-11:00 (1時間)	エクサドンコース#3 (実践と対話)
10:30	エクサドン体験 (初心者歓迎)	・アイスブレイク
11:00		・[実践] ネタ(太鼓を使ったゲーム)の共有
11:30	11:30-12:30 (1時間)	新しいネタの開発など
12:00	エクサドンコース#1 (講義)	・[対話] 意見交換 (質疑応答含む)
12:30	・基本原則を学ぶ (質疑応答含む)	
13:00	昼食 (各自でご用意)	
13:30	13:30-16:30 (3時間)	
14:00	エクサドンコース#2 (座学と実践)	
14:30	・[座学] ファシリテーターの心得	
15:00	・[実践] 他の参加者を相手に太鼓を使って進行する	
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		



会場

和太鼓スタジオすわんど (埼玉県さいたま市中央区新都心8 さいたまスーパーアリーナ 5F)

応募

QRコードを読み取って、
応募フォームから必要事項をご記入の上お申込みください。



〈締切〉2026年1月26日(月)

先着順。応募締切後、参加可否のお知らせをいたします。
対象者は、参加費の納入をもって参加可能となります。

注意事項

- 本企画は全カリキュラム日本語で進行します。
- エクサドンコースはエクサドンファシリテーターの方、
#1～#3 までを通してご参加いただける方が受講できます。
- 持ち物は水分補給のお飲み物や内履きなど。
動きやすい服装(更衣室あり)でご参加ください。

お問合せ

たたこう館 (佐渡太鼓体験交流館) [担当] 山中・石崎

<https://tatakokan.jp/>

Email: tatakokan@kodo.or.jp

※ 冬期休館中のためお電話の対応が出来ません。
メールかたたこう館ホームページのお問い合わせフォームから
お問い合わせください。

お問合せフォーム



<https://tatakokan.jp/contact/>