

# さらなるパフォーマンスを創造する

“芸術家の最高の輝き”をサポートする【ヘルスケアセミナー】。今回は、“しなやかさ”と“たくましさ”をテーマに、芸術家の可能性をひろげるプログラムをラインナップしました。自分自身を静かにみつめニュートラルな自分に戻る時間にするもよし、あらたなトレーニング法に出会うチャンスとするもよし。あらゆるアプローチでのヘルスケアを実践できるのはこのセミナーならではの。17プログラムからご自由に組み合わせて、これからの豊かな芸術家人生をひきよせる充実した1日をご堪能ください。



## タイムテーブル (1コマから受講可)

参加者の声  
一般の観点だけでなく、パフォーマンスとしての指導がとても役にたった(俳優)

ワークショップ 一般 3,000 円 → 会員 2,500 円		講座 一般 2,000 円 → 会員 1,500 円		6月12日(日)
 <p>身体とじっくり向き合うことができ、今の状態を感じることができました(ダンサー)</p> <p>参加者の声</p>	<b>5 ヨガ</b> 私たちは、解決できない問題や自分ではどうする事も出来ない問題を握りしめて、本当の自分を見失うことがあります。心、体、思いを切り離さずに発達してきたヨガは、人間をシンプルに整えてくれます。ヨガ哲学を学び、呼吸、ポーズを一緒に行いましょう。	<b>9 ベストパフォーマンスのための食生活</b> 理想のスタイルで本番を迎えたい! 体重や体脂肪をコントロールしたい! 外食やコンビニで食事を選ぶポイントや不規則なライフスタイルの中で気をつけることは? 何をどれだけ、いつ食べれば、効率よく力を発揮できるのか。すぐに行えるヒントを見つけます。	11:15 〃 12:45	
	<b>1 ジャイロキネシス</b> 五感の全て、そして骨や皮膚、内臓、血液といったボディパーツ全てをすみずみまで意識し、呼吸とのハーモニーを楽しみながら動きを繰り返すムーブメントシステム。カラダの奥に眠る可能性をオーガニックに呼び覚まし、パフォーマンスの向上をサポートします。	<b>6 フェルデンクライスメソッド</b> フェルデンクライスは、動くこととそれに伴う感覚を利用して、私たちがどのようにして本当に自分がやりたいこと、なりたい存在に近づくことができるかを学ぶためのメソッドです。動きを改善し、あらゆる分野のパフォーマンスの向上に役立ちます。	<b>10 ベストパフォーマンスのためのメンタルトレーニング</b> 本番で「緊張して真っ白」「大きなミスをしてしまった」…そんな経験はありませんか? 「メンタルが弱い」「メンタルさえ強くなれば」と思うことはありませんか? そんなあなたに、今日から始められるメンタルトレーニングのエッセンスをご紹介します。	13:00 〃 14:30
<b>2 ジャイロキネシス</b> 1 ジャイロキネシスと同じ内容です。 年に一度この機会を持つことに感謝しています(ダンサー) 参加者の声	<b>7 野口体操</b> 芸術家に限らず誰にとっても自分の体と向き合う時間は大切な、と考えます。「無理をしなければ無理ができる。(野口三千三)」, ‘合理的’とは、自然の原理に合った無理のない在り方を指します。《感覚こそ力》とする野口体操の基本を取り上げてみます。	<b>11 芸術家のヘルスマネジメント</b> 芸術表現にかかせない「カラダ」を、どのような視点でとらえ、コンディショニングするとパフォーマンス向上につながるのでしょうか。PAMA (芸術医科学学会:米コロラド州)で報告された「ウェルネス向上プロジェクト」の事例を中心にポイントをおさえます。	14:45 〃 16:15	
<b>3 チューブトレーニング</b> 簡単・手軽でどこでもできるチューブを使ったトレーニングを紹介します。ケガの予防やパフォーマンス向上につながる方法を、ケガのメカニズムに触れながら具体的な方法を実技指導します。セルフコンディショニングの方法としてお役立てください。 参加者にはチューブプレゼント!	<b>8 ダンサーとしてのボディコンディショニング</b> ダンサーとして舞台にたつ集中力や強さはどこから備わるのでしょうか。このクラスでは、自分自身の心と身体に意識を向け、センタリング、呼吸、重心など基礎技法の重要性を確認してウォーミングアップとクールダウン方法を実施します。	<b>12 いざというときの応急処置</b> 捻挫や肉離れ、打撲などは芸術活動の中でよくおこるケガです。ケガをした時、いかに早く適切な処置をするかは、ケガの悪化や、復帰の早さに大きく影響します。傷の手当など、災害時にも役立つ処置方法を実践できるように確認しておきましょう。	16:30 〃 18:00	
<b>4 俳優のためのヴォイストレーニング</b> 自分の内側のリアリティーと外に現れるリアリティーをつなぐ道具として重要な役割をもつ「声」。コミュニケーションの道具であることを踏まえ、声、体、心、思考をつなげ、自分の声の幅を広げるトレーニングを行います。	 <p>講師陣がすばしかったです。大変有意義でした。(ダンサー、俳優)</p> <p>参加者の声</p>	<b>13 パネルディスカッション</b> 芸術家のくすり箱ヘルスケアプログラムを受けたダンサーの復帰までの道のりをたどりながら、ケガ(膝前十字靭帯断裂、半月板損傷)の治療法やリハビリ法を共有します。医師やパーソナルトレーナーによる報告とご本人の経験談から、幅広くケガの予防法やケガとのつきあい方をおききます。	18:15 〃 19:30	