

たくましくしなやかな心と身体



個別 各種測定・相談 11:00~17:30

14 健康診断

所要時間
約 30分

一般 5,000 円 → 会員 3,500 円

厚生労働省の法定健診項目を網羅、メタ判定もできる本格的な健康診断。現状を把握して早期治療に、毎年の変化をチェックして早期対策にと、健康のパロメーターとして、1年に1度の健診をおすすめします。

診察・身体計測（身長、体重、肥満度）
視力検査・聴力検査
尿検査・血圧測定・心電図検査
胸部X線間接撮影・腹囲測定
血液検査（脂質、肝機能、糖代謝、貧血）

参加者の声
学校を卒業して以来10年ぶりに受けられました（俳優）

15 体力測定

所要時間
約 30分

一般 2,000 円 → 会員 1,000 円

自分の体力の強みや弱点が客観的にあらわれるのが、体力測定。ケガ予防やトレーニングの具体的な指標がわかります。体力勝負の芸術活動だからこそ、ぜひお役にください。

筋力・柔軟性・敏捷性・瞬発力
持久力・骨強度

参加者の声
いろいろなた計で、具体的な数値で体を把握できておもしろかったです（俳優）

芸術家の活動に理解ある専門家に、個別にじっくり相談できます。

個別相談

1人
30分

一般 1,000 円 → 会員 500 円

16 スポーツドクター

芸術活動によっておこる職業病ともいえるケガや故障。「仕方がない」とあきらめていませんか？カラダのクセや弱点からおこる痛みならセルフケアで改善できることも。あなたに必要な治療法だけでなくセルフケア法も丁寧におこたえします。

17 管理栄養士

不規則な生活や旅公演などで、なかなか思い通りに食事をとりにくのが芸術家。自分の活動パターンにあった食事とは？どんなものをどんなふうにとればよいかはもちろん、細かい疑問も個別ならでの親身な相談でぜひ解消してください。



講師プロフィール

井上朱美 1 2
スタジオナチュラルフロー代表 ジャイロキネシス/ジャイロトニック・マスタートレーナー
運動指導のキャリアを重ねる中、「ダンス」に関心をもちジャイロキネシスに出会う。「結果のできるエクササイズ」であることを実感し、指導に取り入れる。考案者ジュリウ・ホバス氏に師事、指導者育成も行う。

山本利春 3
国際武道大学体育学部
スポーツトレーナー学科教授
医学博士、日本協公認アスレティックトレーナーマスター、スポーツ傷害の予防やリハビリなどスポーツ現場に役立つ実践的な研究を行なう傍ら、トレーナーの育成に力を注いでいる。コンディショニング科学研究所主宰。

池内美奈子 4
俳優指導者アソシエーション代表
新国立劇場演劇研修所ヘッドコーチ
文化庁芸術家在外研修員としてロンドンのセントラル校ヴォイスコースで学び、ヴォイス & スピーチ講師術を修得。ヴォイス学修士取得。日本では桐朋学園芸術短期大学や演劇集団円附属演劇研究所でも指導。

浦松治子 5
パーソナルトレーニング.jp 主宰
健康運動指導士
1994年より俳優、音楽家、実業家のパーソナルトレーナーとしてプログラムを提供。インド中央政府認定ヨガインストラクター、インテグラルヨガ解剖学講師。ヨガヴェンタファオレストアカデミーヨガ教師。

かさみ康子 6
公認フェルデンクライス・プラクティショナー、アシスタントトレーナー
舞踊家としての活動を経て、2000年にフェルデンクライス・プラクティショナーとなる。フェルデンクライス・ジャパン主宰、日本フェルデンクライス協会理事。北米および豪州フェルデンクライス・ギルド会員。

羽鳥操 7
野口体操の会主宰
98年までの20年間、東京藝術大学名誉教授・故野口三千三のもとで研鑽を積みながら助手を務める。現在、朝日カルチャーセンター、大学、企業等々で野口体操を指導。著書に「野口体操入門」（岩波書店）、他多数。

橋本佳子 8
ボディワークス主宰 新国立劇場
オペラ・演劇・バレエ研究所講師
英国ロイヤルバレエ学校留学。文化庁芸術家在外研修員としてバレエダンサーの身体管理を目的にピラティスベース技法を研修。90年、ボディコンディショニングスタジオ「ボディワークス」設立、指導に当たる。



中村雅美 9
管理栄養士 健康運動指導士
人間ドックアドバイザー
本多京子氏主宰本多ダイエトリサーチ勤務後独立。競技ダンスチャンピオン選手の栄養サポートや、明治安田厚生事業団ウエルネス開発室での生活習慣病予防など、子どもから高齢者まで幅広い層へ食事と運動を指導。

大場ゆかり 10
早稲田大学人間科学術院人間総合研究センター
客員研究員ほか
九州大学大学院人間環境学際研究科博士後期課程修了。博士（人間環境学）。健康増進やストレスマネジメント、スポーツ選手・音楽家等を対象とした心理的スキルトレーニングの実践・研究を行っている。

水村（久楚）真由美 11 13
お茶の水女子大学大学院准教授
日本ダンス医学研究会代表
東京大学大学院博士課程修了、教育学博士。大学にて動作学、生理学、解剖学、スポーツ科学を教授。元谷桃子バレエ団所属。主な著書に「ダンサーなら知っておきたいからだのこと」（大修館書店）。

瀬尾理利子 12 13
横浜市スポーツ医学センター
スポーツ整形外科医
日本体操協会、日本レスリング協会、日本ウエイトリフティング協会医学委員、横浜市スポーツ医学センターではスポーツ愛好家の診察・治療を行う。これまでの当セミナーでは応急処置講座、健康相談員を担当。

堤淳 13
東京シティ・バレエ団
6歳よりバレエをはじめ、長野バレエ団にて倉島照代に師事。04年東京シティ・バレエ団入団。長身を生かしたダイナミックさ豊かな表現力が持ち味のダンサーとして活躍。11年、初振付「蘭」を発表、好評を博す。

西原正成 13
株式会社リアルフィジカルトレーナーズ
代表取締役
自身の怪我をきっかけに「パーソナルトレーニング」に興味を持つ。海外などで研修後、トップスに於いてトレーナーとして活躍。03年「リアルフィジカルトレーナーズ」創業。現在まで、多数の契約アスリート等を指導。

中村格子 個別相談員 16
国立スポーツ科学センター医学研究部研究員
医学博士 スポーツ整形外科医
JOC医学サポート部会員、日本スケート連盟・日本体操協会強化スタッフ。一般からトップアスリートまで、わかりやすい指導に定評がある。主な著書に「女医が教えるマジカルエクササイズ」（すばる舎）。

岸昌代 個別相談員 17
東京栄養専門学校 教員
管理栄養士・健康運動指導士
日本女子体育大学大学院スポーツ科学修士。日本ダンススポーツ連盟、東京都医・科学サポート栄養スタッフ。ビジネスマンをはじめ、バレエ愛好者、スポーツ選手、芸術家を対象に栄養面からのサポートを行っている。

ジャンル別おすすめコース

ダンサーには…
11:00-12:45
13:00-14:30
14:45-16:15
16:30-18:00
18:15-19:30

- 14 健康診断+
- 15 体力測定
- or
- 9 食生活
- 10 メンタルトレーニング
- or
- 15 体力測定
- 2 ジャイロキネシス
- or
- 11 ヘルスマネジメント
- 3 チューブトレーニング
- or
- 8 ボディコンディショニング
- or
- 12 応急処置
- 13 パネルディスカッション

俳優には…
11:00-12:45
13:00-14:30
14:45-16:15
16:30-18:00
18:15-19:30

- 14 健康診断+
- 15 体力測定
- or
- 9 食生活
- 6 フェルデンクライス
- or
- 10 メンタルトレーニング
- 7 野口体操
- or
- 2 ジャイロキネシス
- 3 チューブトレーニング
- or
- 12 応急処置
- 4 ヴォイストレーニング
- or
- 16 パネルディスカッション

音楽家には…
11:15-12:45
13:00-14:30
14:45-16:15
16:30-18:00
18:15-19:30

- 9 食生活
- or
- 14 健康診断
- or
- 5 ヨガ
- 6 フェルデンクライス
- or
- 10 メンタルトレーニング
- 2 ジャイロキネシス
- or
- 11 ヘルスマネジメント
- 3 チューブトレーニング
- or
- 12 応急処置
- 4 ヴォイストレーニング
- or
- 16 パネルディスカッション

上記のほかにも個別相談など、1コマずつ自由に組み合わせただけです。

