



“芸術家の最高の輝き”をサポート

Vol.8となる今回は、“プロとして、もっと輝く、ずっと輝く”をテーマに、芸術家は時間をかけてテクニックを磨き、経験を積んで表現の幅を広げ、常に一方で、年齢とともに身体への負担や変化にも直面します。芸術にかかわる16のプログラムから自由に組み合わせてご活用ください。

タイムテーブル (1コマから受講可)

	11:00	11:30	13:00	13:15	13:30	14:00	14:45
ワークショップ		① 俳優のためのヴォイストレーニング 11:30~13:00			② ビューティーエイジング 13:15~14:45		
講座		⑤ はじめての氣功 11:30~13:00				⑥ 芸術家のパフォーマンスと食事 Q&A 13:15~14:45	
パネルディスカッション							
個別相談・個別セッション					⑪ 個別セッション「声と演技」(1人30分) 13:15~14:45		
					⑬ スポーツドクター個別相談 (1人30分) 13:30~16:30		
					⑬ 食事・栄養カウンセリング (1人30分) 13:30~16:00		
						⑭ PNF体験セッション	
健康診断	⑮ 健康診断 (所要時間 約30分) 11:00~13:30						⑮

【ワークショップ】

① 俳優のためのヴォイストレーニング

俳優

声は俳優にとって自分の顔と同じくらい大切なアイデンティティです。今回は身体、呼吸、共鳴、発語など、稽古前のウォームアップに何をしたらいいかを主にみていきます。参加される方は短いテキスト(台詞)を持ってきてください。

参加者の声
“声”は身体表現だということ強く理解できました。(俳優)

② ビューティーエイジング

ダンサー 俳優 音楽家

いつまでも自分らしい表現を続けるには、元気な体は大前提。加齢と身体の変化の仕組みがわかると、肩凝りや腰痛対策も効果的に実践できるでしょう。舞台上で輝き続ける身体づくりに、無理なく続けられるトレーニングをご紹介します。

③ ジャイロキネシス

ダンサー 俳優

参加者の声
体が軽くなってこの後すぐ踊れそうでした。(ダンサー)

曲線的な動きと呼吸のパターンを組み合わせるワークによって、筋肉や関節のバランスを整えると同時に血流を促し内臓まで活性化させる事をめざします。なめらかな動作の繰り返しは、質のよい動きを導き、パフォーマンスアップの助けとなるでしょう。

④ バレエダンサーのためのプラクティカルクラス

ダンサー

バレエダンサーにとって大切なコーディネーション感覚を養い、自分らしい表現で踊れるよう調整していくクラスです。自分の動きを観察し、呼吸とともに重心や方向性をコントロールするスキルは、身体の負担を減らし、スムーズな動きや表現を生み出す助けになるでしょう。

【パネルディスカッション】

⑨ 俳優のカラダを考える

俳優 マネジメント

演出家は、さまざまな演出方法等に応え表現する俳優に、どんな身体(状態)であることを期待するのでしょうか。演技の技術以前の、資本である身体のケアやトレーニングに求めること、その役割について、芸術活動に造詣の深い医師を交えてお聞きします。

⑩ ダンサーが故障から復帰するまで

ダンサー マネジメント

腰椎ヘルニアを患ったダンサーが「ヘルスケア助成プログラム」を通じて無事に舞台復帰するまでの、リハビリやトレーニングの経過をダンサー自身とケアに携わった医師やトレーナー等から報告し、共有します。多くのダンサーが抱える腰痛の予防や対処法の参考に。

※「ヘルスケア助成プログラム」は、芸術活動によっておこった怪我や故障からの復帰をサポートする公募制の芸術家のくすり箱の独自プログラムです。

⑪ 個別セッション「声と演技」

俳優

目指す声や演技、ひいては俳優像はひとりひとり違うもの。その観点から、グループレッスン^(※1)をふまえ、俳優としての個別の目標にアプローチする個別セッションを行います。1対1での指導は、またとないチャンスですので、ぜひ活用ください。

※1 「①ヴォイストレーニング」を受講の方のみお申込みいただけます。
※2 俳優活動歴2年以上の方のみ対象となります。

⑫ スポーツドクター個別相談

ダンサー 俳優 音楽家

芸術活動によっておこる“職業病”ともいえる痛みや不調は、病院へいっても仕方がないときありませんか? このブースでは、ベストパフォーマンスをめざし、続けていくために何ができるか、あなたの目標にそった治療法の提案やトレーニング指導を行います。