平成29年度
文化庁戦略的芸術文化創造推進事業

「文化力プロジェクト ヘルスケアサポート基盤整備事業」報告

日本の芸術団体＆プロフェッショナルダンサーの活躍に活きるヘルスケア体制を！

写真左上から右へ：Co.山田うん『モナカ』（C)Naoshi Hator　/　アーキタンツ2018『月の銀を噛み、太陽を口に』　撮影：瀬戸秀美　/
東京シティ・バレエ団『白鳥の湖～大いなる愛の賛歌』(C)Takashi Shikama　/　Noism1『NINA－物質化する生け贄』より　撮影：篠山紀信 /
他2枚　芸術家のくすり箱

目次

はじめに

本プロジェクトの構成

１．アーティストサポート概要
　（１）フィジカルチェック
　（２）講座・ワークショップ
　（３）稽古場・劇場での個別ケア
　（４）チェックリスト作成
　◆実施集計
　◆アンケート　ⅰ)ダンサー編
　　ⅱ）制作スタッフ編

２．スタッフ用マニュアル「公演救急ガイド」更新＆普及
　（１）「公演救急ガイドVer.3.0」WEB版
　（２）応急処置講座開催

３．医療者ネットワークネットワーク勉強会
　（１）「アーティストのための食事・栄養セミナー」開催
　（２）「トレーナーミーティング2018」開催

総括

はじめに　－　日本が誇れる芸術家（公演）に貢献するヘルスケア体制

表現するうえで唯一無二の資本である芸術家の身体。ベストパフォーマンスを目指すうえで、身体のコンディショニング、治療の専門家が、衣裳スタッフ、技術スタッフ等と同じように作品創出の場に当たり前に存在することが効果的なことは想像に難くないであろう。

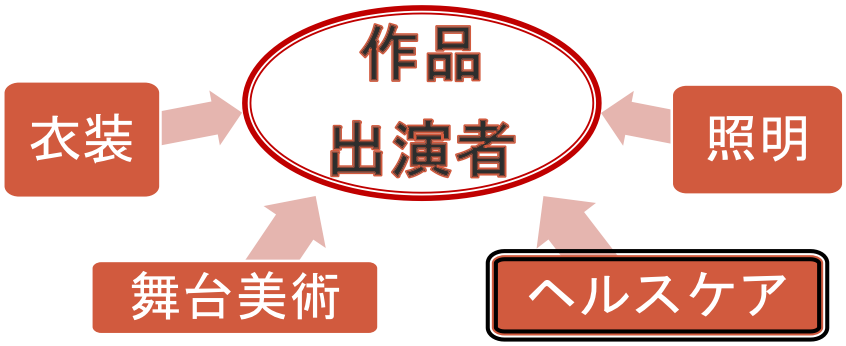
特に、プロフェッショナルな活動をおこなうダンサーには、組織的なヘルスケアサポート体制がより効果をもたらすことが海外のカンパニーや、日本のスポーツ界に照らしても明白である。にもかかわらず、現状は個人任せとなっており、不要な怪我に見舞われたり、復帰に向けた適切な治療やリハビリにいきつけないことも少なくない。

そこで、文化庁平成29年度文化庁戦略的芸術文化創造推進事業「文化力プロジェクト ヘルスケアサポート基盤整備事業」として、優れた芸術活動を行うダンスカンパニー等の公演を対象に、公演の成功とその後のプロフェッショナルダンサーとしての活躍に活かせる身体づくりをヘルスケアの専門家が多面的にサポートするプログラムを実施した。

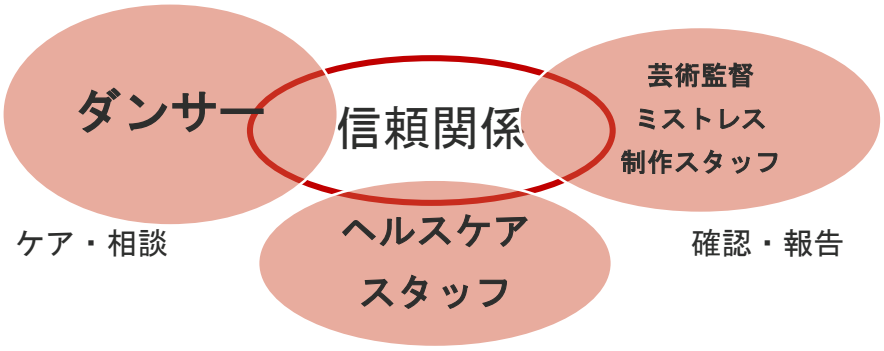
本報告書では、NPO法人芸術家のくすり箱が、ダンスカンパニーと医療者・トレーナーをつなぎ、ダンサーが公演でベストパフォーマンスを実現するために実施したプログラムを、対象カンパニーのご理解とご協力のもと公開する。

これにより、資源の限られた芸術現場において、後回しになってきた出演者のヘルスケア体制が、出演者個人や個々の団体の自助努力を超え、業界全体で取り組むべきものと認識され、定着していくことを期待する。

芸術作品を創出するうえで必要なヘルスケア（イメージ）



公演を創るメンバーとなるトレーナー等は、対ダンサーだけでなく、演出家・振付家、指導者等とも連携して機能する



本事業の構成　ーダンサーへ、スタッフへ、トレーナーへ

ダンサーが直接訴える痛みや不調への対処にとどまらず、パフォーマンス向上に活きるトレーニング指導やグループ研修など複数のプログラムを実施。また、活動現場に備えておきたい処置グッズや、専門家がいない場においてもスタッフや当事者が応急処置等をスムーズにおこなえるように促すツール作り、研修会など、公演環境にまつわる幅広いヘルスケアの提供を行う。

1．アーティストサポートー　医師、治療師等がダンサー（カンパニー等）をサポート

◆平成29年度対象公演

◎**Co．山田うん**（コンテンポラリーダンスカンパニー）
対象公演　『モナカ』（再演）　出演者　16名　全7公演
2018年1月5-8日　スパイラルホール（東京）
1月21日　なみきホール（福岡）
1月26日　ロームシアター京都（京都）

◎**Noism１**（コンテンポラリーダンスカンパニー／新潟市拠点）
対象公演　Noism1『NINA－物質化する生け贄』『The Dream of the Swan』埼玉公演
出演者11名
2018年2月17.18日　彩の国さいたま芸術劇場（埼玉）　2公演

◎**スタジオアーキタンツ**（バレエ中心のオープンスタジオのプロジェクト公演）
対象公演　『ARCHITANZ2018』
出演者20名（オーディション選出）
2018年２月17.18日　新国立劇場（東京）　3公演

◎**東京シティ・バレエ団**(バレエカンパニー)
対象公演　『白鳥の湖～大いなる愛の賛歌』　出演者約70名
2018年3月３．４．６日　東京文化会館（東京）　3公演

2．スタッフ用マニュアル「公演救急ガイドVr.3.0」制作と普及

芸術関係者が知っておきたい応急処置マニュアルや、稽古場・劇場に備えておきたいもの、下調べしておきたいリスト等をWEB掲載。

3．医療者ネットワーク勉強会

パフォーマンスを支えるヘルスケアの専門家のダンサーに関する周辺知識等を共有する。
1）「アーティストのための食事・栄養セミナー」
2）「トレーナーミーティング2018　～稽古場・劇場での実践から～」

１．アーティストサポート

特徴１

リハーサル期間から帯同

フィジカルチェックにて個人の状況把握と不調に対するセルフケア指導等を行うことから始めるため、公演の1か月～2か月前から帯同を開始する。その後、稽古場にケアスペースを設け、リハーサルの進行を見守りながら施術等を実施。

特徴２

多種のヘルスケア専門家が従事

医師の他、理学療法士、柔道整復師、鍼灸マッサージ師などの国家資格保有者がトレーナー活動を行う。うち、3名はアスレティックトレーナー資格も保有し、トレーニングによる症状改善やケガ予防の指導も可能。

本プログラムにおいては、上記の職種を**便宜上「トレーナー」と呼ぶ。**

特徴３

多面的なアプローチ

“痛み”や“疲労の蓄積”に対して、その場で処置を行うだけでなく、原因を探りセルフケアでの改善法を伝え、舞台本番のスケジューリングを勘案しながら提案も行う。

個別のケアのみならず、食事栄養講座や応急処置法など、幅広いヘルスケアの啓発をおこなう。

平成29年度に実施したプログラムは以下のとおり。

（１） フィジカルチェック

医師による個別問診とアドバイス。

トレーナーが基本的な可動域計測を行い、参考値として使用。

（２）ワークショップ・講義

セルフケアやトレーニングに活かせる情報をグループ講義・演習

（３）稽古場・劇場等での個別ケア（トレーナー活動）

稽古場や劇場内に設けられたケアスペースにて、個別の施術、トレーニング指導の実施

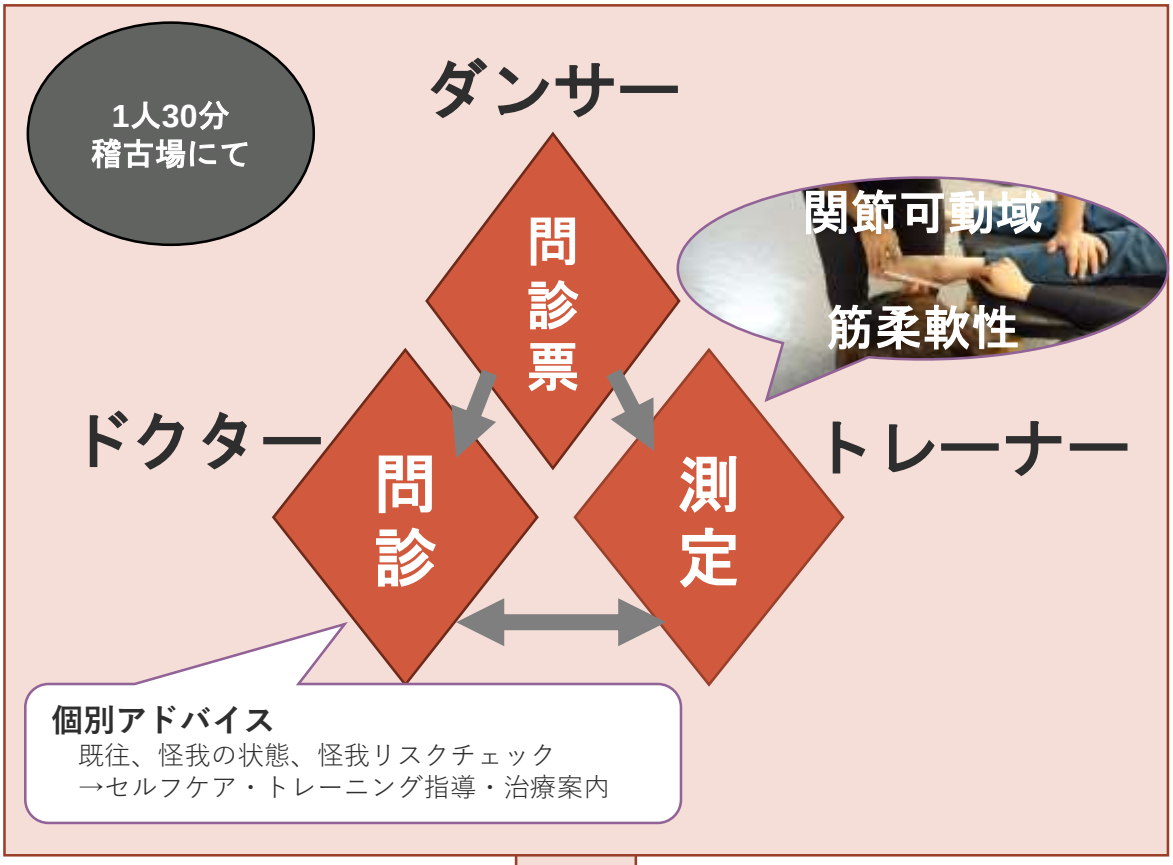
（４）稽古場・劇場および近隣のヘルスケア環境のリストアップ

※参照「公演救急ガイド」

２．事前準備①稽古場・劇場にそなえるものチェックリスト

②緊急先リスト（近隣病院等）

1．アーティストサポート
（1）フィジカルチェック



活用

トレーナー等

個人カルテ
日々のケア、トレーニング指導に参照

ダンサーへ

フィードバック
・医師コメント
・測定値（今回＆前回）
・過去のダンサー統計値

データ蓄積

“ダンサー”を知る
統計データ資料に
学会報告等

1．アーティストサポート
（1）フィジカルチェック　平成29年度集計

有症率

	総計	バレエ		コンテ	
		男性	女性	男性	女性
総人数	78	17	35	13	13
有症人数	44	11	20	7	6
有症率	56.4%	64.7%	57.1%	53.8%	46.2%
有症件数	68	19	29	8	12

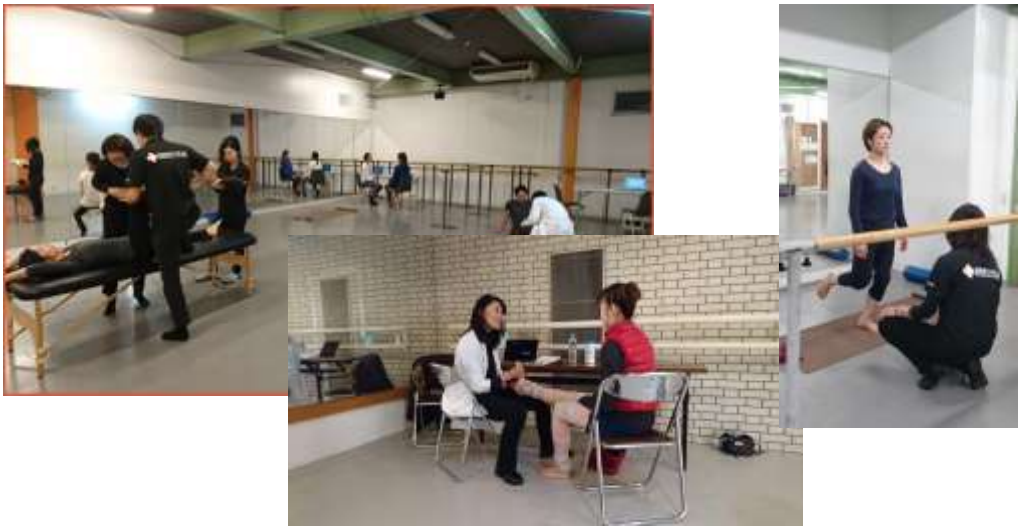
	男性	女性
人数	30	48
有症人数	18	26
有症率	60%	54%

※「有症」は怪我と認められ、一般的には治療や休養を要する状態

公演出演者の約6割が、程度の差こそあれ、怪我をかかえながら、リハーサルに臨んでいることがわかる。また、怪我をしている人は、2か所以上痛めていることも少なくない。

外傷・障害

部位	件数	例
頭頚部	8	頚部痛、頚椎捻挫
上肢	2	両肩インピンジマント症候群、TFCC損傷
胸、背部	5	側弯症、背部痛
腰・股関節	17	腰痛症、股関節臼蓋形成不全、腰椎すべり症
脚（膝含む）	14	肉離れ、腸脛靭帯炎
足	23	捻挫、長母趾屈筋腱炎、アキレス腱炎



１．アーティストサポート
（２）ワークショップ・講義

ダンサーが共通して知っておきたい知識等を学ぶ機会を設ける。
それぞれの団体スタッフ等にヒアリングを行い、3団体で希望プログラムを実施した。
トレーナー等がいないことが通常であるため、怪我対処やパフォーマンスアップにつながるセルフケアやトレーニング法を中心に提案している。

①「セルフチェックとセルフケアで治療院いらず」

個別ケアも担当する鍼灸マッサージ師兼アスレティックトレーナーが講師となり、稽古やリハーサル前の効果的なウォームアップ・トレーニングを提案。帯同開始時と公演終了後の2回実施し、帯同期間中の個別ケアの時間にフォローアップも行う（希望者のべ27名参加）。

②「ダンサーがしっておきたい応急処置とテーピング」

ケガをしたときにいかに適切な処置を早く行うかは、その後の回復に大きな影響をもつため、ダンサー自身がおぼえておきたい応急処置と、回復期に役立つテーピング法を伝授。　ダンサーのもっとも多いケガである捻挫を事例に、RICE処置とテーピングを実施（希望者10名参加）。

③「自分の体を知ろう！自分に合ったウォームアップ・クールダウン」

アメリカ・ニューヨークのダンサー専門外来にて、さまざまな種類のダンサーの治療にあたった経験を持つ理学療法士が、ダンス医学に基づいて組まれたウォームアッププログラムを紹介（希望者12名参加）。

セルフチェック法で自分自身の状態をチェックし、ケガ予防やパフォーマンスアップにつながる効果的なウォームアップを体験した。

１．アーティストサポート

（３）稽古場･劇場での個別ケア（遠征帯同含む）

◎リハーサル期間から本番終了まで、1か月から2か月前から帯同開始。
平成27年度より始めた当事業に2年目、3年目と継続する団体もあり。

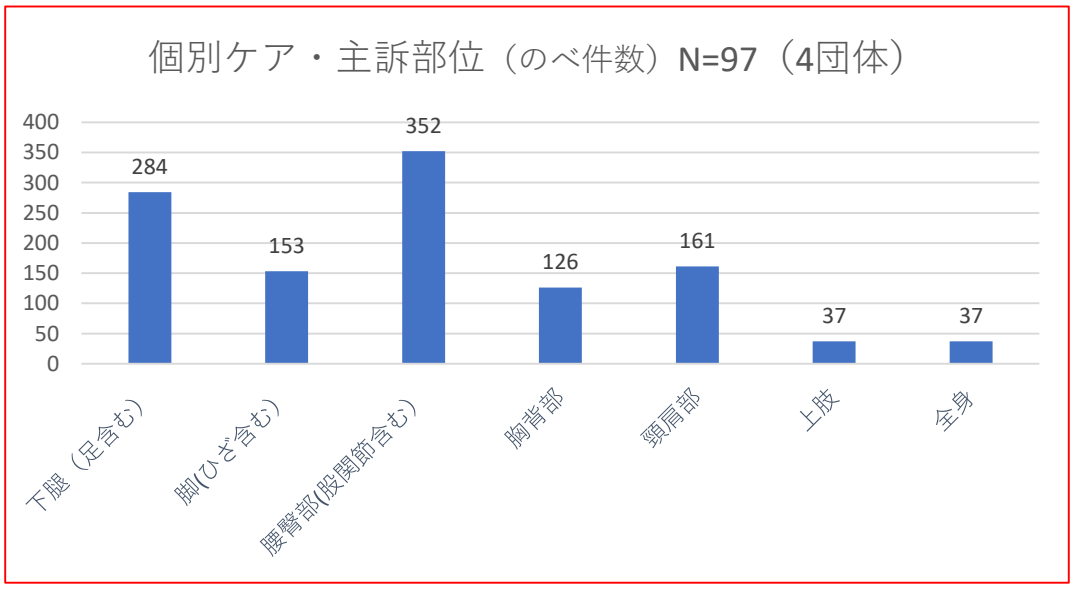
◎カンパニー等の制作スタッフと相談して決定した施術時間の予約表を掲示し、希望者が記入して予約（2団体は、WEBの予約表を活用）。

◎突発的な怪我の応急処置、治療。必要に応じて医療機関への引継ぎ。

◎柔道整復師、理学療法士、鍼灸マッサージ師など複数のメンバーが
　ローテーションで担当。各団体ごとに２～6名がチームとなり、リーダーが、方針判断や団体との連絡窓口として機能。
　日々、施術・トレーニング内容に加えリハーサルの進捗、雰囲気など全般の状況もレポートをあげ、担当トレーナーは、シェアする。
必要に応じて医師の判断を仰ぎ、クリニックでの診察、治療もすすめる。
　本番へのスケジュールを勘案しながら、必要に応じて、制作スタッフや演出家との情報共有を行う。

◎指定スペース（稽古場、楽屋、ロビー、楽屋通路、客入り前のステージなど）にて施術および緊急事態に備えた準備を行う。
スペースにより、施術ベッドを持ち込む。

◎遠征時は、リハーサルスケジュールによっては、ダンサーの宿泊施設内でも施術時間を設ける。



※個別ケアは、痛みの対処に限らず、リハビリ・トレーニング指導、疲労回復マッサージも行う。
※ケアは、振付家等も利用しているが、本データは出演者のみを集計。

１．アーティストサポート

（4）稽古場･劇場および近隣のヘルスケア環境のチェック（リスト作成）

◎稽古場・劇場内の施設・備品の確認（AED、アイシング用氷、救護室・・・）
◎近隣病院・薬局・治療院等リサーチ。
◎遠征時は宿泊先付近についても上記について調査し、制作スタッフとシェア
　上記は、「**公演救急ガイドver.3.0**」のフォーマットを使用

【協賛】
味の素株式会社様　アミノバイタル提供

本番当日　出演ダンサーに配布

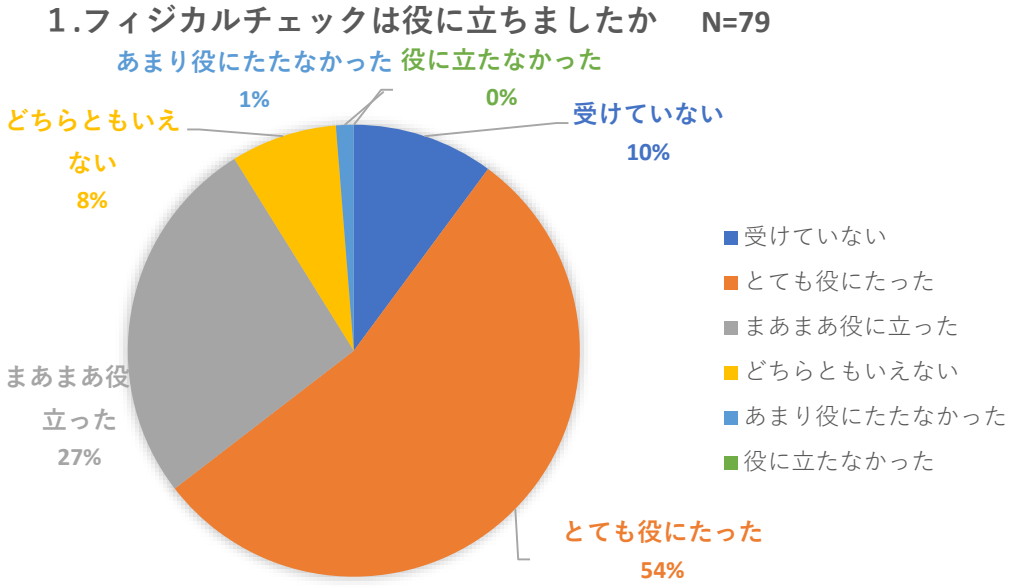
１．アーティストサポート

◆実施集計

		フィジカルチェック		講座		個別ケア					
						日数		のべ時間数計		終日帯同日※	
						利用人数		のべ利用回数		回数/利用人数	
全体	日・時間数	5	回	4	回	93	日	375.5	時間	24	日
	人数/回数	82	人	49	人	108	人	711	回	6.3	回/人
A	日・時間数	2	回	2	回	34	日	159.5	時間	9	日
	人数/回数	40	人	27	人	52	人	371	回	7.1	回/人
B	日・時間数	1	回	1	回	26	日	109	時間	3	日
	人数/回数	16	人	10	人	26	人	150	回	5.8	回/人
C	日・時間数	1	回	1	回	26	日	94	時間	6	日
	人数/回数	16	人	12	人	16	人	140	回	8.8	回/人
D	日・時間数	1	回	0	回	7	日	13	時間	6	日
	人数/回数	10	人	ー	人	14	人	50	回	3.6	回/人
		※1人が7時間を超えて帯同した日を終日帯同日として集計（のべ時間数には含まれない）									
		※B,C,Dは出演ダンサーの他、振付家等も個別ケアを利用									

１．アーティストサポート

◆アンケート集計結果－　ｉ)ダンサー編



【自由記入コメント（抜粋）】

・他のダンサーと客観的に比較できて良かった。

・自分の弱点と感じていたところを科学的に解析していただいたことで、やみくもではなく的確なアプローチを試みることが出来ました。 こういうことは我々だけでは出来ないことだったのでとても助かります。

・前回との数値比較が出来た、がどの点がどの程度動きに影響を及ぼすのかなど、各項目の説明をしていただく機会があったらなお良かったです。

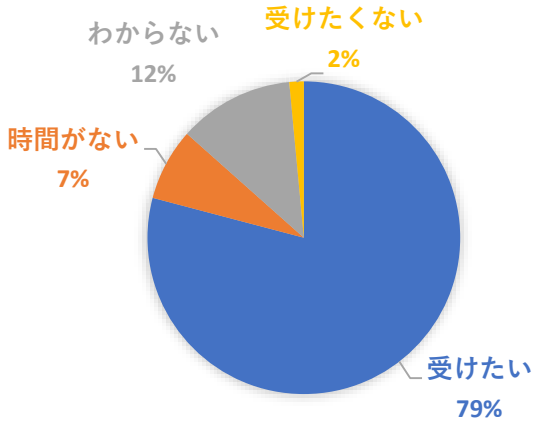
・医師からのアドバイスを実践することで、患部の痛みが軽減した

・フィジカルチェックがあることはとても良いこと。なぜなら怪我など治療の時にしか基本医師と向きあわないから。ダンサーとしての自分自身の身体と医学的な面で向き合えるとても良い機会でもある。 残念なことは（というより難しいことは）、ダンサーを長くやっていると過去の怪我や治療の経験と知識、ダンサー的目線での身体の捉え方もあり、医学的な観点からみた踊り方と相容れないこと。単純に言うと「身体に悪いことはわかってます。でもこれが私たちがやっている踊りなので」にたどり着いてしまうこと。（中略）それをわかった上で、その先のことを医師の方と相談したいです。それは多分ダンサーが長期的に自分のキャリアを見つめる為の助けにもなりえることだろうから。 でもこの機会は本当にありがたいです。最初に戻りますが、基本ダンサーは大怪我しないと病院行かないので。

・どこに負担がかかりやすいか説明いただいたのはよかった。

・自分の身体の状態を知るのに役立ったが、その情報を役立ったケアやアドヴァイスにまで繋がらなかったのが残念。

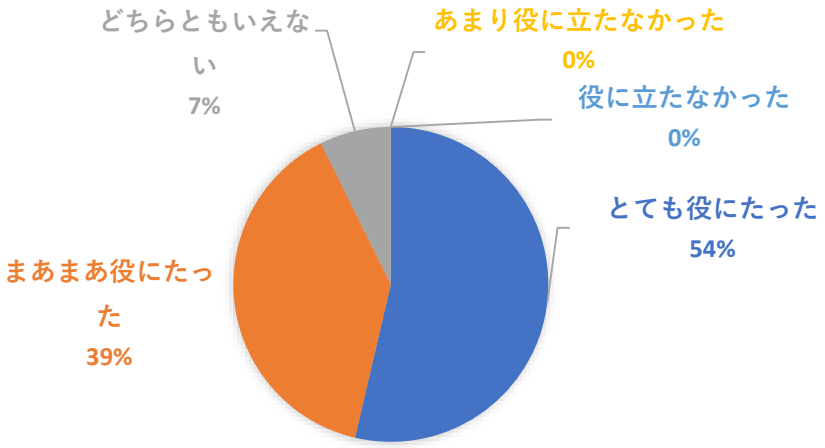
2.フィジカルチェックのフルバージョン（1時間）を受けたいと思いますか？N=67



【注】
　本事業では、ケガリスクと関連の高い、筋や関節の柔軟性を中心にフィジカルチェックをおこなっている。全身的な機能のチェックは時間がかかるため、リハーサルの合間に稽古場で大人数を実施することはできない。
　基礎能力のチェックに関心がない可能性が指摘されていたため本設問を設けたが、回答者のうち8割は時間をさいても実施したいとの回答があり、客観的なデータで自身をしりたいという意欲がみられる。

3．講座（WS）は役に立ちましたか？N=41

（WS参加者のみ）

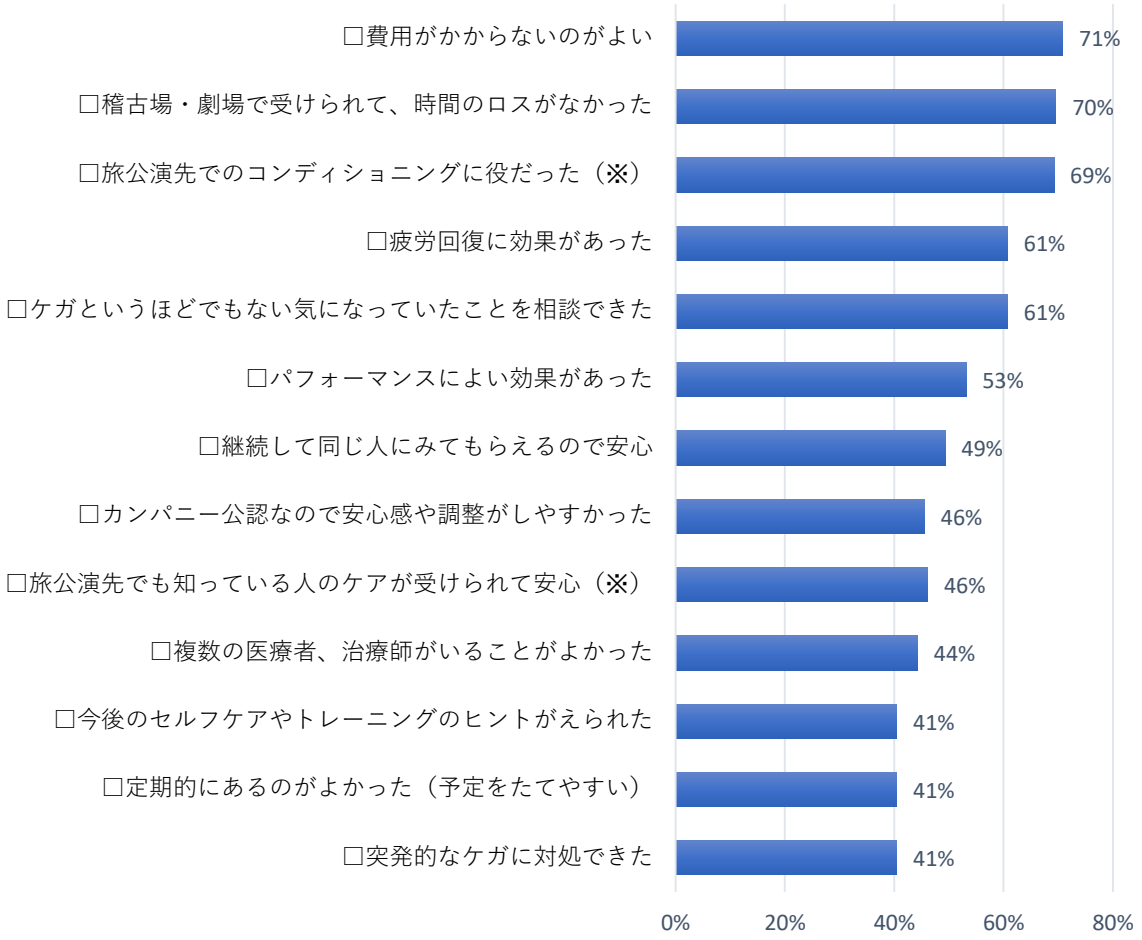


【自由記述コメント（抜粋）】

・教えてもらったエクササイズを取り入れながらクラスに入ることを続けていきました。そうしたことで、身体のスイッチの入りかたが早くなり、踊りの中でも体幹が強くなったり股関節の可動域が広がったりとかなり変化がありました。また自分の弱点や癖が以前より明確になったので、大きな崩れが少なくなりました。
・テーピングはなかなか習うことができないのでとてもありがたかったです。もっと時間をかけて他の部位のテーピングも知りたいです。
・普段ダンスのウォームアップでやらないような動きだったので、バランス感覚を確かめたり今までしてこなかった点からアプローチできて良かった。

4．稽古場・劇場での個別ケアでよかった点（複数回答）　N=79

（※印　該当団体のみ集計）

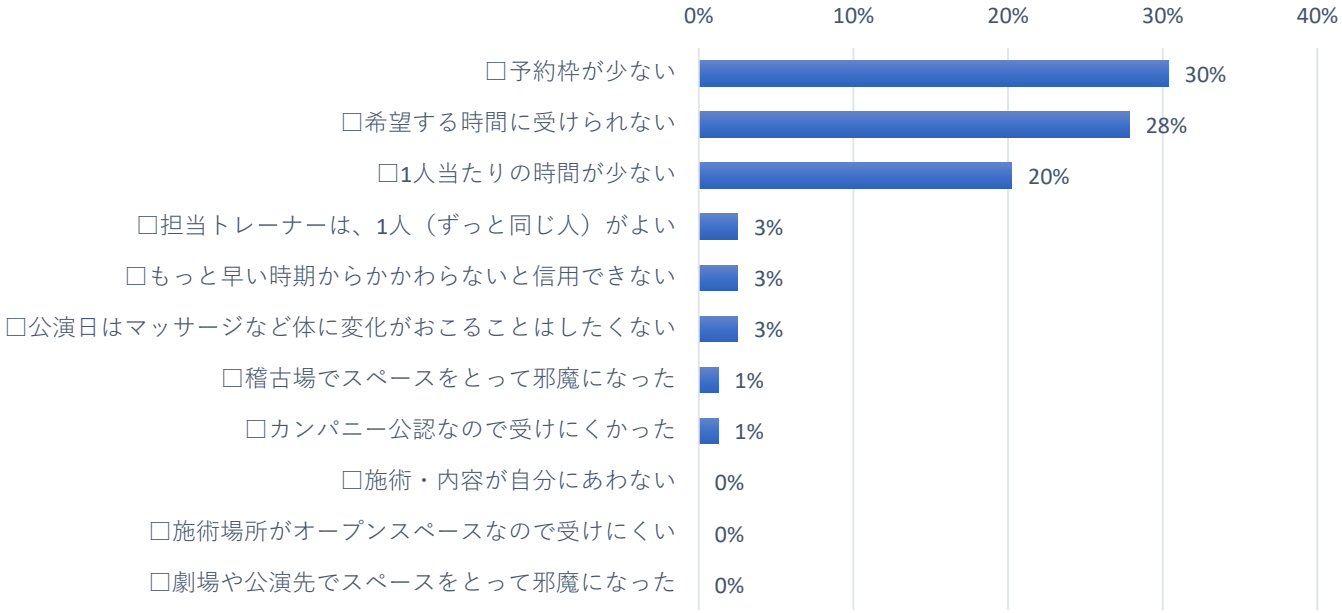


[自由記述コメント]

・リハーサル期間中は金欠なので、無料でケアを受けられたのがとても良かった。
・ケガではなくてもケアすることで疲労がとれ、パフォーマンス向上に繋がった。
・痛めやすい部位をサポートできるような筋肉トレーニングを教わり、継続的にそれらを続ける事で改善されました。
・複数のトレーナーさんが参加して下さり、いくつかの切り口で機能アップを提案してもらったことがすごく勉強になり、情報の信憑性も上がり自分の体を多角的に見ることができてよかった。
・専門的な体に関すること詳しく教えて頂けて、踊り方に繋げる事ができました。
・今まで本番中は整骨院等に通う時間がなく、仕方なく自分で自己流のテーピングをして済ませていたのですが、今回サポートの先生方にきちんとした治療とテーピングして頂けたので、安心して舞台に立つことができました。
・リハーサル中、身体に違和感などが出た時にすぐに診て頂けて適切な対処法を教えていただけたのはとても助かりました。 トレーニングはマンツーマンで指導を受けられたので普段使えなかった筋肉の動かし方も使えるようになるまで早かったです。
・リハーサル期間中頻繁にみてもらっていたので本番中突発的な痛みや疲労も元々痛めていた場所などから考慮して、すぐに原因が分かってよかった
・劇場に入ってから突発的な怪我人が出て、その人たちを素早く正しくケアされているのを見て素晴らしいと思いました。
・治療に行く暇がないときに稽古場で受けられるヘルスケアはとても助かりました。 そして怪我の対策やセルフケアなど様々な知識を教わったので今後にも役立ちます。

5．稽古場・劇場での個別ケアでよくなかった点（複数回答）

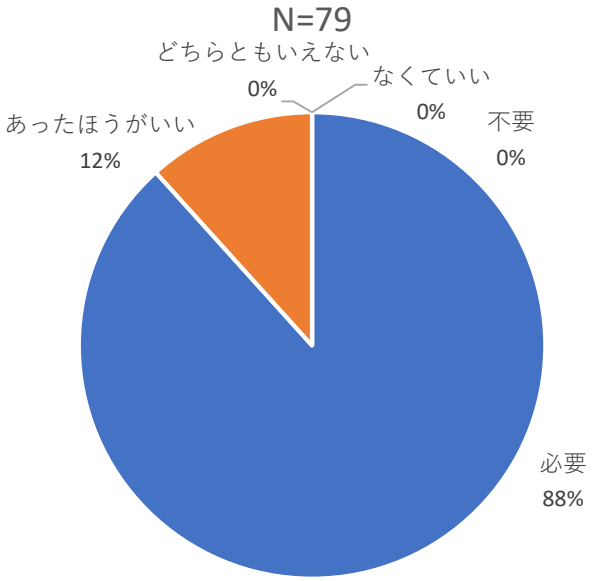
N=79



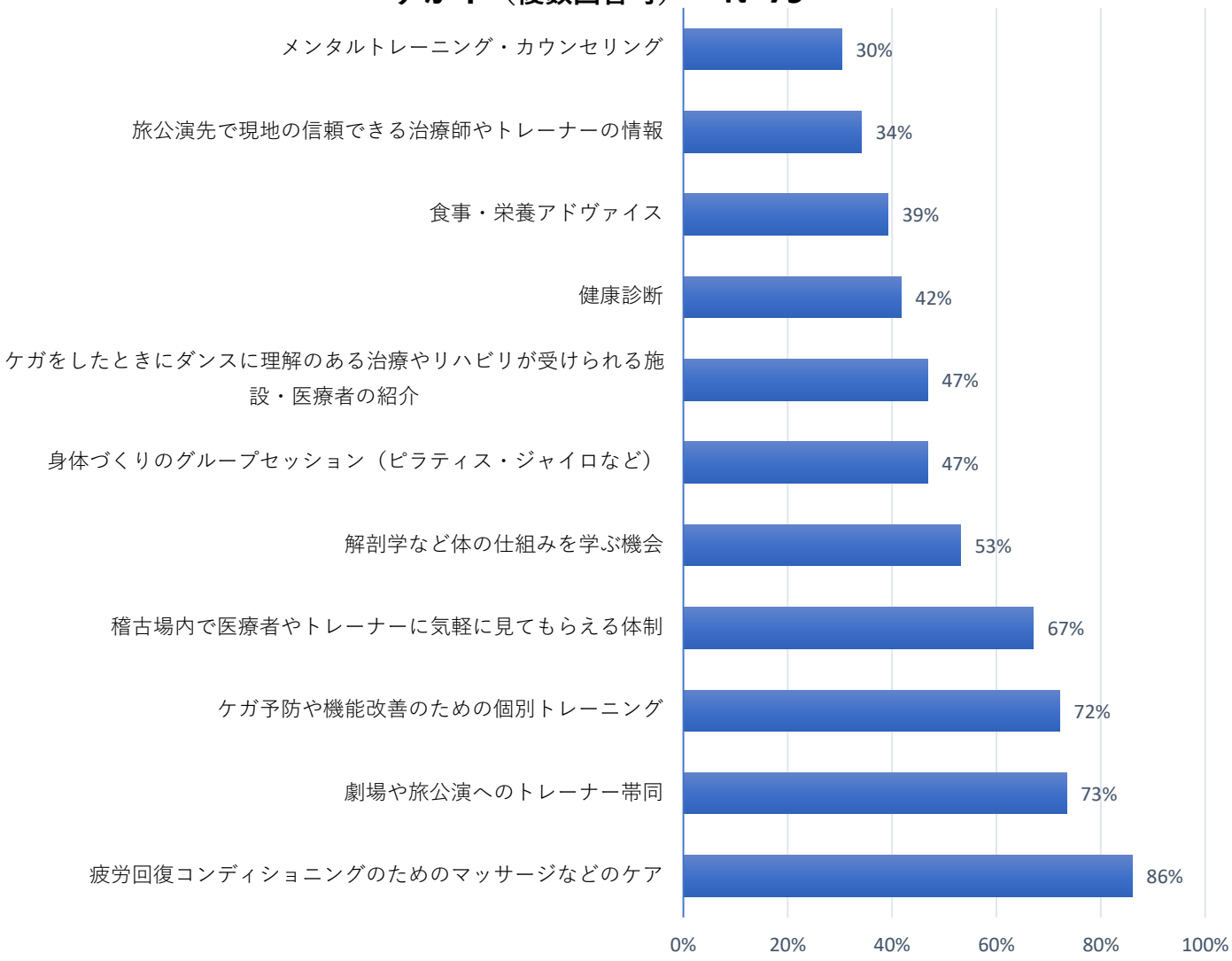
[自由記述コメント]

・単純にカンパニーの人数が多いので、施術が一人である事が若干難点に感じる時もあった。
・webのフォームが使いづらかった。
・リハーサル時間内の予約枠では一度も受けられず、リハーサル後も自分の仕事の都合で受けられず残念だった。リハーサル前の時間にも予約枠があるといい。
・ダンサーは全ての人が同じ踊りをし、同じスケジュールでは動いていので、怪我の程度やスケジュールによって予約を取れるように、予約管理をダンサーだけでなくスタッフが協力してやることが必要だと思う
・出番間近だったのに、すぐ治療してくれなかった。役で優先順位をちゃんとつけてほしい。
・贅沢を言い出してはキリがありませんが、 公演日に受けるマッサージに関してはダンサーも非常にセンシティブです。本番を受け持つケアの方には、稽古の段階で出会っておきたいというのは本音。（補足・ヘルプ増員トレーナーについて）

6．今後、公演活動には（今回のような）サポートが必要だと思いますか？



7．ダンサーを続けるうえで、必要だと思うヘルスケアサポートはなんですか？（複数回答可）　N=79



８．2年目、3年目の方にお尋ねします。1年目、2年目と違いはありましたか？。プログラム内容やご自身の変化など自由にご記入下さい。

[「継続」は「信頼関係」の第一歩　]

医療者・トレーナーが作品や自分のことを知っている信頼・安心により成果があがった

・1年目もとても有り難いと感じていましたが、2年目を終え、1年目とは比べものにならない程大きなサポートの力を感じました。ドクターもマッサージ師の方も、このカンパニーの作品を見ているという点はとても重要で、短い時間でも的確なケアやアドバイスをいただけました。
・自分の身体の癖などを分かっているトレーナーに診てもらえたので、安心感があった。
・2年目という事での信頼関係は、メンバーの様子からもとても強く感じました。本番間近で、身体をみていただくのは信頼できる人でないと、効果もでにくいと思います。
・信頼のおけるトレーナーに毎回みて頂けていたので安心して全力でリハーサルにのぞむことができました。精神的にもトレーナーさんがいてくれることがとても大きかったです。

こまめに利用してケガ・不調を悪化させないように利用

・相談しやすくなったし、痛めたところを放置してはいけないという意識が高まった。
・信頼関係が出来上がってきて、危険だな、とか必要なときに、またその前段階からきちんとみてもらうことができた。日頃から細かく相談していくことで相互に理解が深まり施術も効率的になったと思う。
・安心感や信頼度が増したため、気軽に相談できたり、施術も受けやすかった。自分でも問題の身体の部位が分かるため、自己ケアもできたのも良かった。
・回数を重ねてきた分、トレーナーや医師の方に相談する機会が増えたのは信頼関係ができてきたからかなと思う。怪我まで大きな痛みじゃなくてもすぐに相談できたので、大きな怪我に繋がらずよかった。

プログラムが向上

・3年目ということもあり、プログラムの体制がかなり安定している印象でした。わたしはスタートから関わらせていただけているので、プログラムの使い方もうまくいったと思います。
・3年目になり内容もグレードアップしていただいたり、複数年継続してやれる事で予備知識や信頼関係もあり良かったと思います。
・前回のサポートでトレーナーの先生が感じた事をプログラムに反映してもらい、取り組みやすかったと思います。 ケア体制も、前回の経験が生かされより良くなっていたと思います。 前回から続けてサポートに来て下さった先生方が多く、安心してケアを受けられました。

うまく利用できるようになった

・自分がどのタイミングで施術をした方がよいのか、今年はわかったので、そのタイミングで身体をケア出来てよかった！去年は、今緩めすぎるとダメだ！という事すらもわからなかった。
・１年目は、普段からだのケアをあまりしていない事もあり、疲労回復や怪我の治療目的に利用しました。それに対し2年目は、主に調整やからだの相談での利用が増えました。筋肉の使い方への理解が進みより具体的に施術に対しての希望や、悩みを言えるようになりました。

９．今回のアーティストサポート全体を通じて感じたことや、ダンサーが活躍する環境として望むことなど、自由にお聞かせください。

【自由記述】

アーティストサポートプログラムの成果・効果を実感

・過言ではなく、このサポートがなければダンスのクオリティは著しく下がっていたと思います。 本当に公演になくてはならない存在です。 今はまだ私たちがたまたまラッキーだったという環境ですが、こうしてサポートを受けることがパフォーマンスにとってマストであるということが常識になっていけば良いと思います。
同時に、ダンサー自身の身体に対しての理解力も深めていかなければなと感じます。
本当に感謝しております。ありがとうございました。

・今回もトレーナーの方がいなければ乗り越えられなかったと思いますし、このプロジェクトを通して世間にもアスリート同様の過酷さを日々感じている職業だということを認識して印象を変えられたらと思います。そしてダンサー1人1人が自分の身体をケアできる環境が整ったら嬉しいです。

・今回は特に、トレーナーの先生方の献身的なケアによって沢山のダンサーが、無事に舞台で踊る事が出来たと思います。

・稽古場や舞台上での緊張をといてくださるトレーナーや医師の皆さんがいてくださることで、身体だけでなく心のケアにもなりました。身体だけでなく、心も元気であることでしっかりエネルギーが出ますし、いいパフォーマンスにつながると思っています。こういったサポートがこれからも続くならば、不安なく踊っていけるなと思いました。

・継続的に入ってもらったことで信頼感も増したし、リラックスして受けることができた。また、ほぐしてもらった場所によってパフォーマンスが上がることが自覚でき、本番前のウォーミングアップの参考になった。施術を受けるタイミングも掴めるようになってきて、本番前にどう過ごすかということが明確になってきた。とてもありがたい環境でした。本当にありがとうございました。

次ページへ続く

９．自由記述続き

身体が資本のダンサーに、作品の仕上げに、専門家ならではのケア体制

・舞台作品は制作現場の、心身のコンディションが重要です。カラダがいい状態でリハーサルに向かえる、または、調整可能な場を提供してもらえる事が非常にありがたかったです。

・ダンサーは体が商品なのでそれをケアしてくれる人は必ず必要だと思います。今回はアーティストサポートチームの方々も一緒に舞台を作り上げてくれた気がしました。

・やはり身体的にキツイ公演だと、疲労回復のためのケアや怪我をしない体づくりが圧倒的に必要なので、稽古場から本番期間までサポート体制があることはかなり有難い。金銭面的にも時間的にも施術を受けられないダンサーにとってはとても重要なサポート。

・今回すごく助かりました。 怪我の重度によって先生達が迅速に対応を変えているところも関心。 やはりあれだけリハーサルに拘束される時間があると行くよりもいてもらう方がダンサーからすると楽ですがそんな融通通らないのが現実です。（稽古場でなくても）近隣の病院などとカンパニーが連携できればダンサーは少しはらくかと思います。

・サポートがあるとないじゃ大違いだと思います。リハーサル後や本番後、少しほぐしてもらうだけで次の日の疲れも違いますし、リハーサルで体に違和感を感じても、時間もお金もないから…と治療を後回しにしがちなところを、すぐに気心しれた先生方にみて頂けることや相談に乗ってもらえることはとても助かりました。これからもぜひお願いしたいです！！

・日本でダンスを続けていくということは、様々な厳しさがあります。身体的、精神的、経済的など。その中で、知識や技術が確かな人が側で支えてくれるというのは、とても人間的で思い切りパワーを舞台に注ぐ事ができると思います。 大きな怪我なく、ツアーを終えられたのは間違いなく、このサポートのおかげだと思います。チームのようで、本当に頼もしく、貴重な時間をつくっていただけて嬉しかったです。 本当にありがとうございました。

自分の身体にむきあうきっかけ

・身体が資本の私たちなのに一番身体を大事にしてないのではないかとずっと思っていました。それは経済面、健康面で。その内の少しでも解消する事が出来たのではないかと思います。 日本でこの状況を全て解消するのは厳しい現実ですが、少しでも自分の身体を理解する手段が設けられたことに本当に感謝です。

・このような機会があったことで自身の身体を改めて見直すことができました。

指導者や若手の勉強会

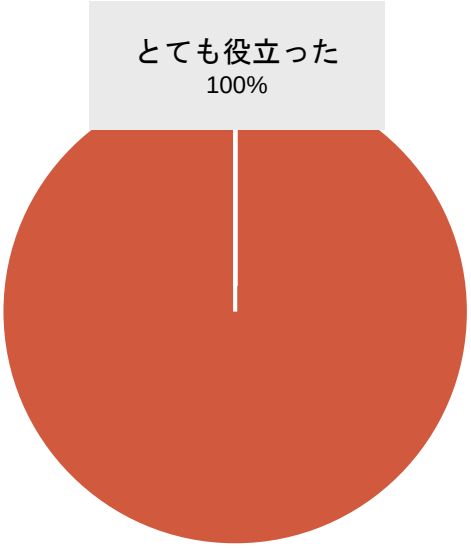
・若手を対象にした勉強会のようなもの（怪我の予防、簡単な処置。身体に関する基本的な知識、など）があると大変嬉しいです。プロを意識したダンサー達が、若いうちに専門家から学べる機会をつくれたらと思っていました。

・もしも可能なら指導者の為の知識を深めていく場があると、よりダンサーへのアプローチが良いものになるのではないかと思います。

1．アーティストサポート

◆アンケート集計結果　－　ⅱ)制作スタッフ編

1.今回の「アーティストサポート」は公演の成功に役立ちましたか？(N=7)



【自由記述】

キャスティングへの判断材料として

・故障したダンサーの「踊れます！」という気持ちをどこまで尊重するのか、というのは指導者や理事たちにとって永遠のテーマ。トレーナーの先生方が団員の状態を丁寧にご報告下さったことが、理事一同も決断の大きな指針となりました。

・団体側の「公演を成功させるために」という考えと、サポート側の「ケアにより公演に出演できるように」という、時には相対する部分を上手にご説明いただいたことで、多くのダンサーたちが無事に本番当日を迎えることができたと感じます。

リハーサル期間から帯同する意義

・リハーサル期間から本番まで、同じトレーナーに診てもらうことが出来、小さな変化や動きの特徴、弱い所などを的確に指摘していただいていたように思います。また、既に個々人に対する基本情報（ﾌｨｼﾞｶﾙﾁｪｯｸ）がある上での施術になるので、時間は短くても効果はあるのではないでしょうか。

公演にむかうモチベーション

・ケア開始前のワークショップやメディカルチェックなど「全員で公演を成功させる」ための意識やペースの調整も見据えてご提案いただけるため、一人の意識が全員の意識に繋がることを、改めてダンサーたちに提示していただける点が、制作サイドで補えない部分であり重要だと感じました。

1.［自由コメント］続き

金銭的負担

・サポートを無料で享受できるメリットは大きかったです。特にフリーランスだと、なかなかそこに予算をまわすことができないでいるダンサーが多いので。

稽古場・劇場帯同のメリット

・フィジカルチェックやワークショップも、自ら申込み、出かけていくのは億劫だけれども、スタジオに出張してくださり、稽古やリハーサルの前後にそのまま受講できるメリットは大きいです。

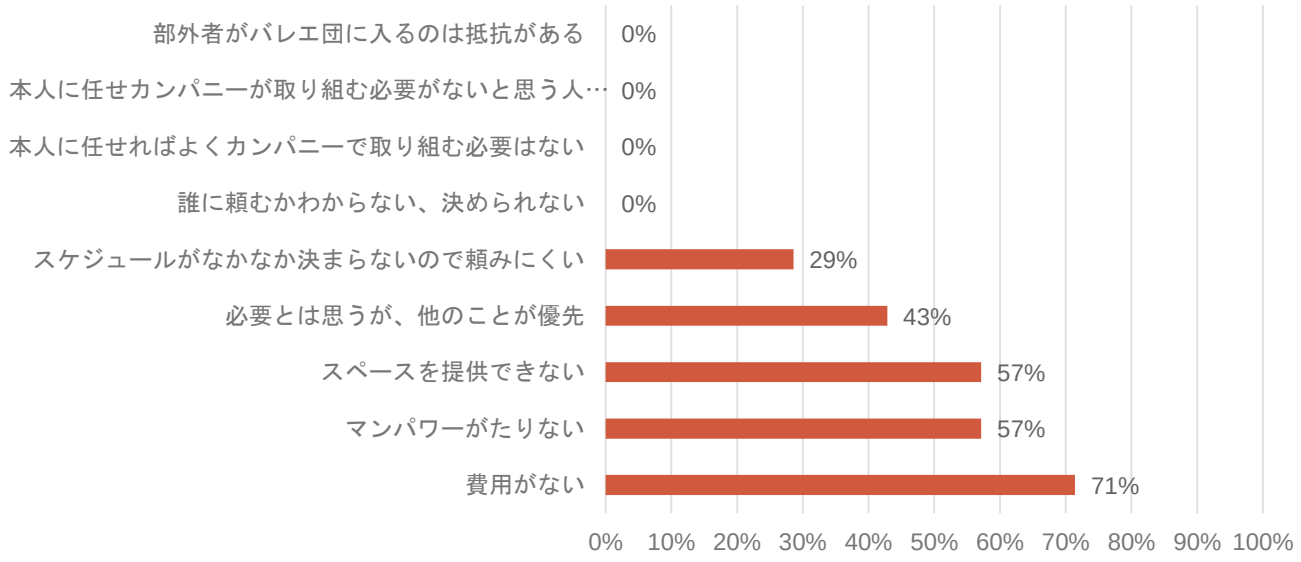
・公演前は特に、いつも通っている病院に行けないことが多いので、身体のことやケアなど熟知しているトレーナーさんや医師の方々に常についていただけて良かった。本番直前や稽古やリハーサルのすきま時間にもすぐ診ていただけて本当に助かりました。

ケア時間への対応

・リハーサルの終了が遅いため、リハ後にケアを受けられる人数に限りがあった点は、難しいかもしれませんが、夜、ギリギリ遅くまでお付き合いいただけると嬉しい。（今回は、かなり無理も聞いてくださっていると思いますが）

・初めからケアありきでリハーサル組み立てるぐらいのことが出来る様になると良いと思う。

2.「ダンサーのヘルスケア体制」に取り組むうえで、支障となっていることは？(N=7)



（参考）制作者コメント

Ｃｏ．山田うん　制作　上原氏　Facebookより転載

Ｃｏ.山田うん「モナカ」ツアー。お陰様で東京・福岡・京都の3都市で1600人のお客様にご来場いただき各地で反響をよび、またひとつ、次につながる結果や出会いを結べたことに感謝しております。

公演活動を継続するにあたり制作者としていつも心配で気がかりなこと、沢山あるのですが（汗）、その１つが生身の身体を酷使する出演者の怪我や病気、そして安全面。これは公演に関わる全ての人が案じる事。

ダンスというと一見ふわふわ優雅なイメージがあるかもしれませんが、Ｃｏ.山田うん作品を踊るダンサー達にはアスリートなみの危険さと身体への負担が常に伴います。

今回、無事故で目立った怪我もなく7ステージを無事終えられた陰に、NPO法人 芸術家のくすり箱 さんのサポートがありました。公演チラシ等にも、メディカルサポートとしてクレジットされていますが、実際何をご提供いただいたかというと、ほぼ全てのリハーサル期間にわたる、理学療法士、鍼灸・あん摩マッサージ指圧師等の帯同と指導、そして公演現場への帯同、ドクターによるフィジカルチェック、劇場入りから本番までの救急対策…などなどです。東京では5ステージ連続上演しましたが、今回のようなケアサポートがなければ「モナカ」という作品に関しては良いクオリティでの連続上演はかなり難しかったでしょう。そしてもちろん身体ケア効果だけではなく、ダンサー達や周辺スタッフ達のメンタルの有り様にも最後の砦としての多大な影響がありました。

経営的には存続自体だけでギリギリの芸術団体にとって、こうしたヘルスケア面での人件費や医療経費負担をできるほど余裕のあるところは国内にはほぼ無いはずで、私達も当然、今回のサポートがなければ、過去がそうだったようにヘルスケアに関する費用はほぼ全面的に各個人負担となったはずで、生活費諸々あるなかのやむを得ぬ取捨選択で、当然ダンサーが希望する頻度やクオリティでは民間クリニックや整体等訪問ではこうしたケアを受けることが難しかったはず。

（中略）

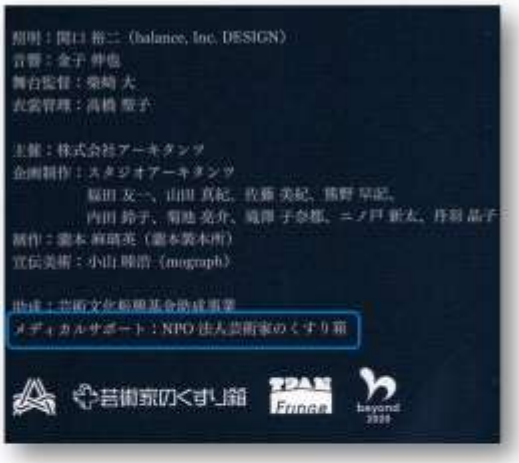
今回の恵まれた環境を体験してみて初めて「なるほど、ここまで違うのか」と身を以てわかったこと。もしそこから環境や条件が後退して元に戻ったとしても、一度でも二度でもそういう体験、体感、そこからの思考があること。それ自体が各個人としてもダンスカンパニーとして大きな収穫だなとしみじみ思います。

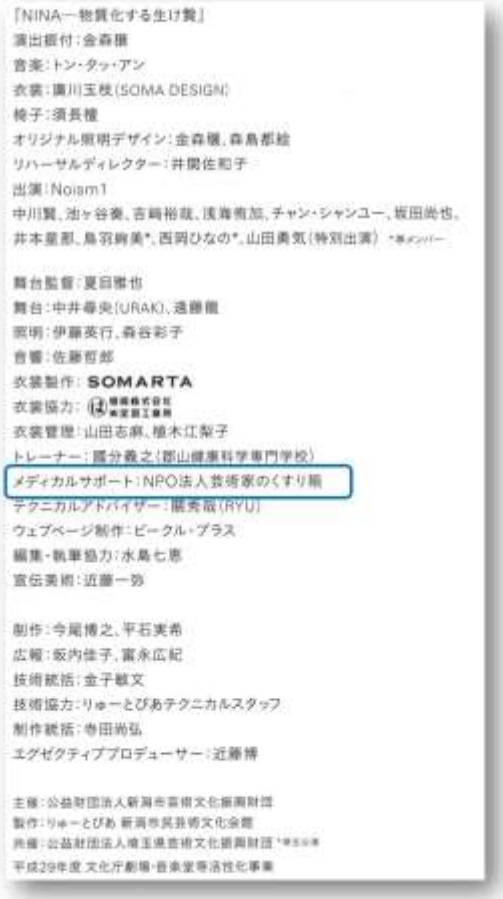
国内で数ある舞台公演のクレジットに、美術、衣装、照明や舞台など様々なスタッフワークと同じように、ヘルスケアのパートナー達の存在や関わりがもっと頻繁に見えるようになるとよいなと思います。

関係者の皆様、ありがとうございました。

1．アーティストサポート

◆公演パンフレットより

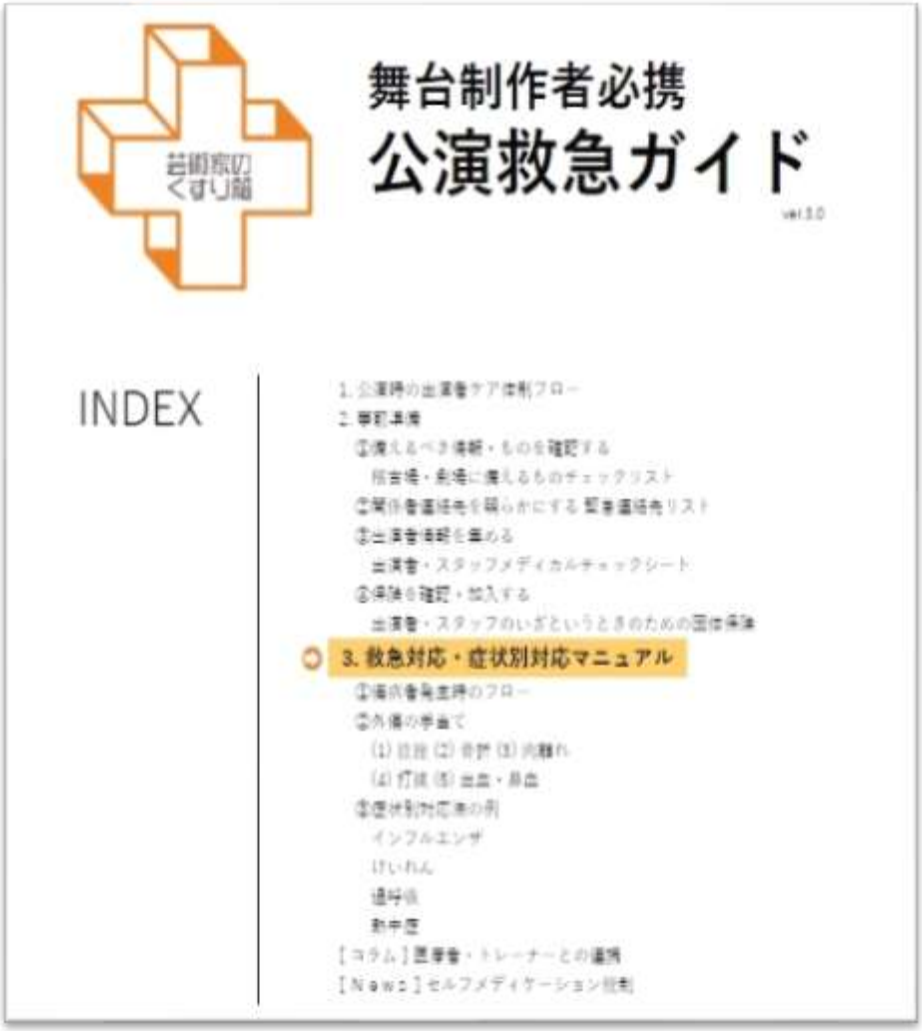




２．スタッフ用マニュアル「公演救急ガイド」普及

（１）「公演救急ガイド」ver.3.0をhtml版でリリース

芸術家のくすり箱　ホームページにアップ
www.arists-care.com　[公演救急ガイド]



★H27、28年年度版のＰＤＦ版からＷＥＢへ展開。情報をひきだしやすくなりました.
傷病が起きた時に、その場にいる人が何をするべきか、フローチャートと各種リンクで即時の行動を手助けします。
芸術環境だからこそ、劇場スタッフや制作スタッフが職業スキルとして備えておくべき傷病にまつわることがここに集約されています。

２．スタッフ用マニュアル「公演救急ガイド」普及

（２）応急処置講座開講

勉強会「実践！芸術家の応急処置」

日　時：2018年3月28日　18:00-19:30　＠芸能花伝舎

講　師：岸麗華（トライワークス）

対　象：施設運営者、制作者、芸術団体主宰者等

受講数：　７名

★　「公演救急ガイド」を含む、突然の事態にも使いやすいWEBコンテンツを紹介

★　芸術環境だからこその備え、演習の必要性を事例報告からレクチャー

★　AED使用法、RICE処置など、実践的に演習

【参加者アンケートより】

・実際に体験できて、一つ一つの動作を細かくチェックしていただけたのが理解につながった。

・応急処置セミナーは数年前に受けたことがあるが、情報更新や再認識 のため、数年毎に受けたほうが良いと思った。

★参考情報
「公演救急ガイド」の発刊により、他団体からのセミナー要請あり普及活動を行う。
・神奈川芸術劇場ＫＡＡＴ技術者研修　2018年1月11日
・神奈川舞踊芸術協会研修会　　2017年9月24日　　e.t.c

３．医療者ネットワーク勉強会

（１）「アーティストのための食事･栄養セミナー」

日　時：2018年2月4日（日）13：30－15：30　@芸能花伝舎

講　師：中村雅美氏（食戦力スマイル株式会社代表）

対　象：ダンサー等芸術家、トレーナー、治療師

受講数：25名

★昨年の「アーティストサポート」事業にてバレエ団内で実施し、大好評であった中村氏による食事・栄養講座を広い対象に向けて開催。①アーティストサポートの対象ダンサーも希望者が参加

★アーティストに向けて講演をおこない、医療者・トレーナーも参加（見学）する形で、ダンサーをみる者としての知見を広げる機会とした。

★パフォーマンスをするというエネルギー、公演や稽古のタイミングを鑑みてどんな食事を選ぶか、たくさんの事例やエビデンスをもとに解説。

★プロダンサーを目指すジュニア層の保護者の参加希望もあり、育成段階から必要なコンテンツであることを改めて認識した。

【参加者アンケートより】

・今まで勝手に思っていたこと（たんぱく質を沢山とった方がいいとか）が全てくつがえされるような内容で、面白かった。パフォーマンスをするためにどれだけ必要か、ということを改めて実感させられて、大切さも知った。

・カロリー計算などを通して、実際に自分に何がどのくらい必要である のか、具体的に考えるきっかけになった。イメージしやすかった。

・言葉がけがとても巧みで感心した。自分の現場でもやってみたい。

３．医療者ネットワーク勉強会

（２）「トレーナーミーティング2018
～稽古場･劇場での実践から～」開催

日　時：2018年3月24日(土)　18:00-20:00　＠お茶の水鍼灸サロンティア

登　壇：岩井隆浩氏、大竹祐子氏、田原和幸氏、藤原和朗氏

（司会進行：小曽根史代）

対　象：治療師、医師等、ダンサーのケアに関わる専門職

受講数：22名

★「１.アーティストサポート」の公演に帯同したトレーナー陣が、「公演にかかわるトレーナー」として、現場で実践し効果のあったテクニックやフィジカルチェックの統計データの発表をおこなった。さらに参加者も交えてディスカッションを行い、ダンサーの怪我予防やパフォーマンス向上にむけての専門家の役割や指導者とのかかわり方などについても意見交換した。

【参加者アンケートより】

・貴重なデータ、新しい取り組み、トレーニングが　知れて良かったです。

・ 非常に参考になりました。

・トレーナーとダンサーの良い関係が生まれつつあるという希望がわいてきました。

・フィジカル面ばかりではなく、メンタル面からのアプローチ（の報告）もあって良かった。

8.総括

○「ヘルスケアサポート」により、公演の成功に効果があったと評価

「ダンサーの質があがった、とお客様に言われました。アーティストサポートの成果がおおいにあると思います」

公演終了時に、振付・演出家からお声がけいただいた言葉です。

本プロジェクトの対象カンパニー等は、いずれも誰もが認める活躍をしているカンパニーでありダンサーたちといえます。彼ら、彼女らが、精魂込めて踊った本プロジェクトの対象公演は、いずれも高い評価を受けました。

そのバックヤードに、「文化力プロジェクト　ヘルスケアサポート基盤整備事業」によるアーティストサポートチームが存在し、全力のパフォーマンに貢献する働きを認めていただけたことは、一定の目標を達成したといえます。アンケートに回答したダンサー、制作者全員（100％）が今後もこのようなサポート体制を臨んでいます。

○芸術創造に必要な専門職

舞台作品を上演するために、舞台装置、音響、衣裳、照明などが必要とされ、それぞれに専門職が存在し、振付家、演出家の意図を汲んで、舞台上で表現するダンサーを輝かせ、観る者の感性に働きかけます。それらと同等の役割をヘルスケアサポートは持っています。

また、たとえカンパニー等に所属をしていても、フリーランスとほぼかわらない社会保障環境下にある芸術家という職業柄、企業勤め人と比べて、健康面のサポートや必要な情報を得にくいというのも実情です。

「ヘルスケアサポート」はパフォーマンスを支えるためだけでなく、芸術家として生きるため、また指導者としての知識としても有益であり、生涯の財産となりえます。

これを提供する医療者やトレーナー等を活動の身近におくということは、すばらしい作品で社会を活性化させる芸術本来の役割に貢献するとともに、芸術家の職業基盤を支えることにもなるのです。

○芸術団体の取り組み

費用がない、ということがカンパニー等のトレーナー等をいれられない大きな理由となっています。実際のところ、出演料収入では賄いきれずアルバイト暮らしのダンサーがほとんどですので、資源があればまずそちらに回したいという実態においては、新たな「ヘルスケアサポート」というコンテンツに費用をかけるのはハードルが高いでしょう。

しかし、本事業の成果をみれば、ダンサー個人がそれぞれ治療やトレーニングを受けるよりも、頻度やクオリティ面からみて費用対効果が高いことが想像できます。

今後は、企画段階、資金調達段階から音響、衣裳、照明、と並べて「ヘルスケア」を入れていくよう、芸術団体および資金提供機関に進言します。文化庁様の委託事業においても、対象経費とされることを強く望みます。

8.総括（つづき）

○継続的な取り組みがさらに効果をあげる

一般には「ケガをしたときに対処・治療してくれる」ということが、「ヘルスケアサポート」の印象の大部分をしめていますが、「アーティストサポート」の成果としては、「信頼関係による」ところが大きく、突発的な対処は部分でしかありません。

信頼関係を築くには、いかんせん時間が必要です。1年目より2年目、2年目よりは3年目と、利用の頻度が高まり、そしてパフォーマンスへの効果をあげている様子から、プロフェッショナルであれば本番のみの体制ではなく、継続的なサポートを実施することが望まれます。

ただし、1年中必要ということではなく、公演頻度や、作品の傾向、出演ダンサーのキャリアなどをみながら、1年のうちの一定の期間に限定し、同じ医療者・トレーナーが翌年以降も関わるスタイルが、メリハリが効き、効果的なサポートにつながると体験的に考えられました。専門家にすべてを任せるというよりも、セルフケアなどで自身の管理ができたり、危機管理としてスタッフが応急処置法を身につけたりということも、ヘルスケア体制としては、豊かな仕組みといえるでしょう。

○日本の芸術家のためのサポート体制とは

芸術団体が、潤沢な資源をもち、十分なスタッフも擁しているならば、ヘルスケアスタッフが常駐することを理想として掲げますが、現時点において、優先順位がさがってしまうことは否めません。

だからといって、後回しにされすぎていることが、世界で活躍できる日本人芸術家が日本での活躍の場をもてないことにもつながっているともいえます。

そこで、「ヘルスケアサポート」については、それぞれの団体がそれぞれに体制を完成させるのではなく、プラットフォームを共有する形で、プロフェッショナルなダンサーが、活動特性に応じた専門性の高いダンサーのためのヘルスケアを享受できる仕組みが適していると考えます。

幸いなことに、スポーツと違い、戦略や作戦によって勝敗を争うことのない芸術においては、医療者やトレーナーが、複数のカンパニーをかけもちしても差し支えありません。たくさんの喜びの声をいただいたトレーナー陣も、余裕をもって対応にあたったというわけではなく、体験しながら学んだ部分も大いにあります。これらの知見を共有しながら、舞台芸術の裏方として貢献しうる専門家を増やすことも当面の課題です。

本プロジェクトで実施した各種プログラムを、さらに多数のカンパニーや文化芸術イベントでも実現できるよう、ダンサーの症例や作品に適応できる医療者・トレーナーの育成・ネットワーク強化を図っていくこと、そしてつなぎ手としての役割を芸術家のくすり箱は担う所存です。

“芸術家のヘルスケア“をあきらめない

皆様とともに前進してまいりたく、ご指導とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

末筆になりましたが、本プロジェクトの主旨にご理解を賜り、ご協力くださいました皆様に、深く御礼申し上げます。

実施メンバー　(氏名は五十音順・所属等は2018年3月20日時点）

[サポートドクター]

瀬尾理利子（横浜市スポーツ医科学センター／大井町メディカルクリニックCEAT外来）

竹島憲一郎（国際医療福祉大学医学部整形外科/国際医療福祉大学市川病院外科）

中村格子（Dr.KAKUKOスポーツクリニック院長）

[サポートトレーナー]

井上のどか（鍼灸師 / ループル治療院サロン）

岩井隆浩（柔道整復師、鍼灸あん摩マッサージ師/ループル治療院サロン / 株式会社ケアくる）

大竹祐子(理学療法士 / 文京学院大学スポーツマネジメント研究所)

岸麗華（鍼灸あん摩マッサージ師、アスレティックトレーナー / 有限会社トライ・ワークス）

鈴木恭平（理学療法士 / Dr.KAKUKOスポーツクリニック）

田原和幸（柔道整復師、鍼灸師/たばる針灸整骨院　/ 株式会社ケアナビ）

椿兼一朗(鍼灸マッサージ師・アスレティックトレーナー / ループル治療院サロン院長）

藤原和朗（鍼灸師マッサージ指圧師、アスレティック・トレーナー / 有限会社トライ・ワークス）

ラジカスキー万由子(理学療法士 / Physical Arts)

[講師]

大竹祐子(理学療法士 / 文京学院大学スポーツマネジメント研究所)

中村雅美（管理栄養士 / 食戦力スマイル株式会社）

岸麗華（鍼灸あん摩マッサージ師、アスレティックトレーナー / 有限会社トライ・ワークス）

田原和幸（柔道整復師・鍼灸師 / たばる針灸整骨院　株式会社ケアナビ）

鍋田友里子(理学療法士）

藤原和朗（鍼灸師マッサージ指圧師、アスレティック・トレーナー / 有限会社トライ・ワークス）

[協力]

Co.山田うん

スタジオアーキタンツ

東京シティ・バレエ団

Noism1

[協賛]

味の素株式会社

チャコット株式会社

平成29年度文化庁戦略的芸術文化創造推進事業「文化力プロジェクト　ヘルスケアサポート基盤整備事業」報告書

事務局　特定非営利活動法人芸術家のくすり箱

小城真奈/小曽根史代/佐藤清三/福井恵子/水村真由美/脇さやか

東京都新宿区西新宿６－１２－３０　芸能花伝舎２階　電話　03-6302-3048

2018.5.31

本紙のテキスト・画像の無断転載・複製を固く禁じます。