芸術家の最高の輝きをサポート

「ヘルスケアセミナー」はケガや故障のお悩みだけでなく、パフォーマンスの可能性を広げるさまざまなアプローチの各種プログラムから自由に組み合わせて参加できる１日集中セミナー。ニュートラルな自分に戻るための時間にするもよし、新たなトレーニング法を体験するもよし、専門家にじっくり相談をするもよし。芸術家ならではのプラスαのカラダ作りにご活用ください。

タイムテーブル（1コマから受講可）

参加者の声：身体がスッキリした。日常生活でこのようなトレーニングは必要だと思った。（音楽家）

6月17日（日）	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
11:30〜13:00	参加者の声：全身が気持ち良かった。解放と自分の苦手な部分も認識できた。（俳優）	**4 応急処置演習** ダンサー 俳優 適切で素早い応急処置は、ケガの悪化や復帰の早さに大きく影響します。稽古場で、劇場で…　突発的におこる傷病に「どうしたらいいの？」ではなく「すべきことをやる！」と行動できるよう実習します。自分、生徒、お客様のために、芸術現場に必須です。災害時の備えにも。	**8 ベストパフォーマンスを支える食生活** ダンサー 俳優 音楽家 舞台人としてのハードな日々ですが、本番で集中力を高め、思う存分アピールできる身体づくりはできていますか？そのポイントは、「何をどれだけ、どんなタイミングで食べたらよいか」を知ること。あなたのコンディショニングを食事面から支えます。
13:15〜14:45	**1 ジャイロキネシス** ダンサー 俳優 曲線的な動きと呼吸のパターンを組み合わせて行う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目指します。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。	**5 チューブトレーニング** ダンサー 俳優 音楽家 「身体づくりはしたいけれど、時間がないからできない」という方。チューブは、簡単にセルフコンディショニングができるアイテムのひとつです。家や稽古場でもできるメニューで正しく効果的に行う方法をご紹介します。腰痛や肩凝りの方にもおすすめです。 参加者にはチューブプレゼント！	**9 歯科医にきく芸術家の口腔治療（審美・滑舌について）** 俳優 音楽家 「芸能人は歯が命！」というCMもありましたが、不具合があってもなかなか受診できないのが歯科ではないかと思います。今回は、特に舞台表現者に大切な「審美」と「滑舌」について、小劇場演劇の制作を行っていた経験を踏まえてお話しします。
15:00〜16:30	**2 ボールコンディショニング** ダンサー 俳優 音楽家 ボールの転がる、弾む、そして球体の立体的な動きによって、体のさらなる可能性を引き出していきます。また不安定なボールを使うことによって、よりコアを意識した『スタビリティ（安定性）』の向上にも効果的で、かつ安全なエクササイズを指導します。 参加者にはボールプレゼント！	**6 アレクサンダーテクニーク** 俳優 音楽家 本来人間が持っている体全体の協調性を整え機能させる能力を学び活かすメソッドです。無意識に行っている不必要な緊張や動きに気づき、抑制することで、上手く体が動くよう導きます。海外では芸術系の学校でも取り入れられているメソッドです。	**10 舞台で輝くためのメンタルトレーニング** ダンサー 俳優 音楽家 舞台での輝き、本番での成功は、日々の様々なトレーニングやプロセスを経ての「結果」です。舞台や本番での輝きや成功を、より確実に引き寄せるために有効な心理的スキル（＝技術）のトレーニング方法を体験を通して学んでみませんか。
16:45〜18:15	**3 ダンサーのボディコンディショニング** ダンサー 舞台に立ち、踊るダンサーとして、自分自身の心と身体に意識を向け、コンディションを確認・調整することは大切なスキルのひとつです。このクラスでは、呼吸や重心をコントロールする感覚を養い、踊る身体を築くトレーニングやセルフケア法を実施します。	**7 俳優のためのヴォイストレーニング** 俳優 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。 参加者の声：感情と身体と声がつながっているのが感じられてよかった。（パフォーマー）	**11 舞台のためのヘルスマネジメント** ダンサー 俳優 音楽家 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、トレーニングやコンディショニングをするとパフォーマンス向上につながるのでしょう。運動科学の視点から、舞台に特有の環境要因も加えてパフォーマーのカラダを一緒に考えましょう。 参加者の声：一般の観点だけでなく、パフォーマーとしての指導がとても役にたった。（俳優）

ダンサー 俳優 音楽家　ジャンル別のおすすめプログラムをアイコンで示しています。対象を限定するものではありません。