

する [ヘルスケアセミナー]

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。芸術
進化を求めるもの。年齢を重ねながら表現者として熟達していく
すべての方に、一人一人の知識と経験を見つめ直す時間。

15:00	16:00	16:30	16:45	17:00	18:15	18:30	18:45	20:15
③ ジャイロキネシス 15:00~16:30		④ バレダンサーのためのプラクティカルクラス 16:45~18:15					⑬ 懇親会 18:45~20:15	
⑦ 力を発揮したい人のメンタルトレーニング 15:00~16:30		⑧ 劇場でのリスク管理～傷病対策 16:45~18:15						
⑨ 俳優のカラダを考える 15:30~16:30		⑩ ダンサーが故障から復帰するまで 17:00~18:30						
⑪ ショーン (1人30分) 14:00~16:00		⑫ 健康診断 14:45~16:15 (14:45~15:15は女性限定)						



5 はじめての気功

俳優 音楽家

体・心・呼吸の3要素への働きかけで“自然治癒力を高める”“新たな境地を開拓する”気功。はじめての方にもわかりやすい“気功とは?”の解説をまじえ、舞台後のクールダウンにすぐに使える簡単な功法や、本格的な功法(簡化外丹功)を体験します。

6 芸術家のパフォーマンスと食事 Q&A

ダンサー 俳優 音楽家 マネジメント

食事での栄養が、身体を作り、動くエネルギーとなります。身体をつかい表現する芸術家にとってどのような食事のとり方が効果的か?一方通行の講義だけでなく、Q&Aの時間を多く取ってみんなで考えます。ご自身にあう食生活を考えるチャンスです。

【講座】

7 力を発揮したい人のメンタルトレーニング

ダンサー 俳優 音楽家

「舞台でも練習通りの力を発揮できれば良いのに」と悩みを抱える方。まずは自己分析を行い、自分の心理面の課題を明確にすることから始めてみましょう。ご自身の課題に合ったメンタルトレーニングの方法を紹介していきます。

参加者の声
わかりやすく、すぐに実行できそうです。(ダンサー)

8 劇場でのリスク管理～傷病対策～

ダンサー 俳優 音楽家 マネジメント

観客や出演者、スタッフなど様々な人種が出入りする劇場。傷病対応も重要なスタッフスキルとなっています。いざというときに動けるよう、劇場での事例や対策を共有し、現場での処置法を演習します。

演習指導:大木学(トライ・ワークス所属アスレティックトレーナー)

別セッション

13 食事・栄養カウンセリング

ダンサー 俳優 音楽家

「本番で体力がもたない!」、「夕食は夜遅い時間になってしまう。」など、芸術活動をしているからこその不安や悩みを気軽に相談ください。希望者には、事前に記入する「食事&行動記録」で実際の食生活を確認しながら目的に応じたアドバイスを行います。

参加者の声
診察していただき、不調部分の解決の目が見つけられました。(俳優)

14 PNF体験セッション

ダンサー 俳優 音楽家

もともとは脳血管障害等のリハビリとして生まれたPNF。現在、体全体の筋バランス、柔軟性、敏捷性などの向上に応用され、プロのダンサーや俳優、演奏家がコンディショニングに取り入れています。助成プログラム^(*)でも実施の徒手施術を体感できるチャンスです。

*1 「⑩ダンサーが故障から復帰するまで」参照
*2 本セッションは芸術家専用の体験版です。

【健康診断】

15 健康診断

ダンサー 俳優 音楽家 マネジメント

診察・身体測定(身長・体重・肥満度・体脂肪率)／視力／聴力／尿検査(蛋白、糖、潜血)／血圧／心電図／胸部レントゲン／腹囲測定／血液検査(脂質、肝機能、糖代謝、貧血)

*健診機関が今年から変更になります。
*当日オプション追加受付あり(前立腺がん検査、卵巣がん検査他)
*11:30までは①または⑤を受ける方のみお申込み可。

参加者の声
なかなか健康診断を受ける機会がなかったため、血液検査や心電図も一通りやっていただけてほっとしました。(演奏家)

16 懇親会

ダンサー 俳優 音楽家 マネジメント

多彩なプログラムの締めくくりは、健康的でおいしいお料理を囲んで和やかに!

