



東京シティ・バレエ団『オクテット』© 鹿摩隆司



2021年度 NPO法人芸術家のくすり箱

「Crossing!!公演ヘルスケアサポート& ヘルスケアピット」実施報告 I

日本の芸術団体&プロフェッショナルダンサーの
活躍に生きるヘルスケア体制を



zer〇『もりのものもの』in ののあおやま ©木原丹



東京シティ・バレエ団『WIND GAMES』© 鹿摩隆司



zer〇『Golconda』（坂田尚也作品）©大洞博靖



秋田雨雀・土方与志記念 青年劇場『ファクトチェック』©宿谷誠



Crossing!!公演ヘルスケアサポート &ヘルスケアピット

○目的

日本の芸術家の活動環境において、自己管理（責任）となっている芸術家の体調やケガの管理を、芸術活動の現場にケアやコンディショニングの専門家を配置して、サポートを行います。

場当たりの疲労回復やケガの対処のみならず、コンディションの維持・向上や活動によるケガの軽減、不調の適切な処置をおこなうことは、芸術家がもてる力を存分に発揮しパフォーマンスを向上、活躍を続ける一助となります。

芸術家（フリーランス含む）や芸術団体が、必要なセルフケアの知識を得たり、状態に応じた専門職との関わり方などを体感することで、芸術活動を続けていくうえで活きる知見を得られる場となることも目指します。

また、団体の協力のもと、本プログラムの内容等を可能な範囲で公開することで、実施する対象のみならず、同様の活動を行う芸術家や団体への啓発、およびアーティストの治療・コンディショニングにあたる専門家への知見の共有を促します。

今期は、コロナ禍の感染防止対策や、いざというときの対応の情報共有を図り、安全配慮に関しても注力しました。

○サポートプログラムの基本構成

◎サポート団体には、公演時期を核に、下記3つのプログラムを基本構成として、各団体と相談しセット

※今期は、感染症の拡大の状況により、随時アレンジして実施

◎「ヘルスケアピット」は、芸術活動をする方が誰でも受けられるようセット

※若手や舞台本番前後時期の優遇あり

◎プログラムカテゴリー

- 1.フィジカルチェック（ドクターチェック&アドバイス）
- 2.ワークショップ・講義
- 3.個別ケア・トレーニング

◎新型コロナ感染予防、感染拡大防止策、罹患者発生時のフォローは、随時最新情報の収集と共有を図るべく、事務局が中心となって対応。

◎イベント「アーティスト対談」や実施報告書にて、プログラム実施の効果、成果、課題を共有し、「芸術家のヘルスケア」を広く啓発



○団体サポートの対象は公募で選出した3団体

「公演ヘルスケアサポート」は、上記目的のとおり、当事者のみで完結するものではなく、業界の環境整備の一環として実施するものです。

この目的をご理解のうえ、利用する芸術家だけでなく団体としてのご協力体制のもと活用いただける団体を公募しています。

2019年度から、ジャンルを問わずに募集をおこない、バレエ、コンテンポラリーダンスに加え、演劇分野から3団体を選出しました。

コロナ禍に見舞われることとなり、2020年度より2019年度の対象3団体を継続してプログラムを提供することで、信頼関係を築きながら、ヘルスケア体制の効率的、効果的な実施を図っています。

3年目にあたっては、団体からの今後に向けたリクエストを重点にプログラムを設定しました。



1. 実施日数					
プログラム名	合計	ヘルスケア ピット	青年劇場	TCB	zerO
フィジカルチェック&アドヴァイス	5	4	—	1	※
個別ケア・指導	43	6	15	22	※
講義・WS	11	4	2	4	1
アーティスト対談	1	1	—	—	—
合計	60	15	17	27	1
2. のべ人数					
プログラム名	合計	ヘルスケア ピット	青年劇場	TCB	zerO
フィジカルチェック&アドヴァイス	40	16	—	24	※
個別ケア・指導	259	30	70	159	※
講義・WS	96	34	29	26	7
アーティスト対談	35	—	—	—	—
合計	430	80	99	209	7
※zerOの個別ケア（19）とフィジカルチェック（6）はヘルスケアピットを利用					
TCBのフィジカルチェック、個別ケアはヘルスケアピットを利用した人も合算					
TCBの講義は、オンデマンド講座（2回）の受講者人数を含まず					
青年劇場はのフィジカルチェックは、直前に陽性者がでて中止。WSに振替。					

○団体別・実施プログラム

A. 秋田雨雀土方与志記念青年劇場（演劇）

対象公演 『ファクトチェック』

2021年9月17日～26日 紀伊國屋ホール（東京）

実施プログラム

対象：出演者15名＋スタッフ10名（本作品ではスタッフにまわる俳優を含む）

プログラム (1)稽古場・劇場でのトレーナーのケア (8/17-9/24 30時間)

(2) ワークショップ・講座

「肩・首・腰の凝り対策～ほぐし・トレーニング・呼吸～」(10/9)

担当：藤原和朗

「声のメンテナンス」(11/6)

担当：生井友紀子

※フィジカルチェックは8月12日予定も都合により中止

B. 東京シティ・バレエ団(バレエカンパニー)

対象公演 『トリプル・ビル』

2022年3月10日 東京文化会館（東京）

※1月22.23日@新国立劇場 から延期して実施

実施プログラム

対象：フィジカルチェックは、若手を中心にカンパニーが選出した24人

個別ケアは出演者(アンダー含む) 54人

ワークショップ、講義は、指導者を含むバレエ団全員を対象

プログラム：(1)フィジカルチェック 11月18日（稽古場近くの砂町文化センターにて）

＋ヘルスケアピット利用

(2) 講義・ワークショップ 7/21,8/3,8/17.10/6

「もっと踊れる作戦会議」全4回の詳細は、別紙のとおり。

(3) 稽古場・劇場でのトレーナーのケア (12/14-3/10 22日)。

※公演期間にかかわらず、バレエ団全体に踊るためのカラダ作りへの関心を高めるべく、

講義・ワークショップを多く設定し、座学はオンデマンドで実施。

プログラムの予算を超えるケア時間については、実費負担で追加実施。



C. zerO（コンテンポラリーダンス）

対象公演 『Frasco!』（グループ展として開催）

2021年7月2日～4日 アトリエ第Q藝術（東京）

実施プログラム

対象： 団体所属ダンサー8名

プログラム：3年目は、ケア等は団体の活動現場ではなく、ヘルスケアピットを活用する方法を選択

(1)フィジカルチェック ヘルスケアピットにて（11/3.11/23/.12/5に分散利用）

(2)ワークショップ/講座

「アレクサンダーテクニーク体験」（7/6）スタジオプラスA

担当：石坪佐季子

(3)稽古場・劇場でのトレーナーのケア→ヘルスケアピットを利用（平均3回利用）

※公演期間にかかわらず、身体への知見を広げること、定期的なメンテナンスを団体の活動として活用。

対象公演では、感染拡大防止の施策アドバイスを実施。

A～C共通

・オリエンテーションは、コロナ禍をふまえ、各団体の可能な方法を相談し実施。

A.青年劇場＝案内用紙配布 B.zerO＝メールで配信 C.TCB＝LINE配信用案内作成

・稽古場、劇場チェックリスト作成・共有（事務局間）

近隣の医療機関、施設内設備（AED、アイシング用氷など）の確認と整備。

・実施後のアンケート調査（アーティスト版、スタッフ版）およびフィードバック。

フィードバック時には、ケアの利用人数や主訴部位等のデータとトレーナー陣からのコメントをレポートにまとめて提供。

・新型コロナウイルスに関する情報の収集と共有。罹患者、濃厚接触者発生時の対応サポート。

稽古場・劇場帯同トレーナーは、PCR検査実施。



○ヘルスケアピット 実施プログラム

1. フィジカルチェック（「ドクターチェック&トレーニング」） 3回
11/3.11/23 スタジオアーキタンツ
12/5 リリズスポーツクリニック
2. 個別ケア・指導（「パーソナルケア&トレーニング」） 6回
11/3.11/23 スタジオアーキタンツ
11/14.12/5.12/19.1/9 リリズスポーツクリニック
3. オンライン講座「バレエ指導のための解剖学とコンディショニング」4回
2022年2月7.14.21.28日 オンライン講座
担当：杉本亮子



【展開】

◎トレーニング法紹介ツール作成、頒布

動画集「Dancers Training」（2020年作成）の展開として作成。

WEB、SNS展開の他、フィジカルチェックや個別指導時に使用。

監修：鍋田友里子（米国理学療法士）

- ①テクニック別 お悩み解消ヒント ジャンプ編（グラン・パ・ドシャ）

https://www.artists-care.com/news/dancers_tr_jump/

- ②テクニック別 お悩み解消ヒント ピルエット編

https://www.artists-care.com/news/dancers_tr_turn/

- ③テクニック別 お悩み解消ヒント 脚上げ編（デヴェロッパ・ラ・セゴンド）

https://www.artists-care.com/news/dancers_tr_dve/

※動画集「Dancers Training」

<https://bit.ly/36IBGPB>

◎アーティスト対談 2021年9月1日 オンラインイベント

『ダンサー・俳優の＜表現するカラダ＞～公演ヘルスケアサポートの経験から～』

2021年9月1日 zoomウェビナーにて開催。期間限定でアーカイブ視聴。

出演者：

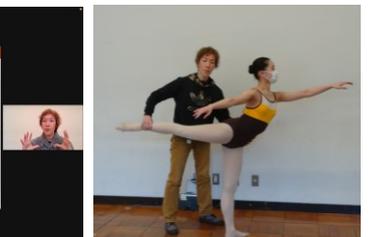
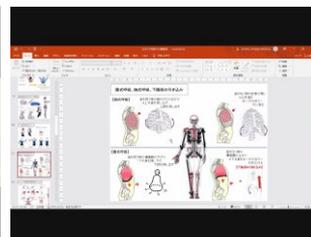
青木尚哉（ダンスカンパニーzer〇主宰 振付家・ダンサー）／司会・映像制作兼

板倉哲（秋田雨雀・土方与志記念青年劇場 俳優）

小泉美果（秋田雨雀・土方与志記念青年劇場 俳優）

平田沙織（東京シティ・バレエ団 ダンサー）

福田建太（東京シティ・バレエ団 ダンサー）



○実施メンバー

(五十音順・所属はサポート参加時点のもの)

[サポートトレーナー・講義講師] ※本プログラムでは、医療職種も「トレーナー」と総称

生井友紀子 (言語聴覚士／東京工科大学)

石坪佐季子 (アレクサンダーテクニーク教師／アレクサンダー・テクニーク東京校スクール)

伊藤司 (柔道整復師／はる整骨院)

岩井隆浩 (柔道整復師・鍼灸あん摩マッサージ指圧師／ループル治療院サロン・(株)ケアくる)

大竹祐子 (理学療法士／東都大学)

押本理映 (理学療法士／ファンクフィジオ東京)

菅野真由美 (理学療法士／目黒駒沢リハビリ整形外科クリニック)

杉本亮子 (ボディ・コンディショナー)

鈴木のぞみ (鍼灸師・アスレティックトレーナー／Lilly's Sports Clinic)

田原和幸 (柔道整復師・鍼灸師／たばる鍼灸整骨院)

藤原和朗 (鍼灸あん摩マッサージ指圧師・アスレティックトレーナー (日本スポーツ協会)／Sintonia)

水村真由美 (身体科学研究者／お茶の水女子大学)

[サポートドクター]

瀬尾理利子 (リリズスポーツクリニック／横浜市スポーツ医科学センター整形外科)

竹島憲一郎 (国際医療福祉大学医学部整形外科)

中村格子 (医療法人社団BODHI Dr.KAKUKOスポーツクリニック)

[事務局]

特定非営利活動法人芸術家のくすり箱

小曾根史代／大月侑／鐺木悠里奈／中西みなみ (South Walk株)



〇ご支援

(五十音順・一部敬称略)

[賛助会員 (芸術家のくすり箱 年間スポンサー)]

医療法人社団BODHI Dr.KAKUKOスポーツクリニック
からだコンディショニングルームPNF研究所西宮
ループル治療院

[ご支援]

書籍『ダンサーのヘルスケア トレーナー・医療者のための基礎知識』を芸術家のくすり箱事務局経由でご購入いただいた売上金は、全額当事業に投入しております。

皆様のご支援に心より御礼申し上げます。

[助成]

公益財団法人東京都歴史文化財団 アーツカウンシル東京



[会場協力]

スタジオアーキタンツ
Lilly's Sports Clinic

[表紙舞台写真提供]

秋田雨雀・土方与志記念 青年劇場
zer〇
東京シティ・バレエ団

[写真提供・撮影協力]

青木恵吾 (スターダンサーズ・バレエ団)
片山夏波 (BATIK)
バレエチャンネル

[広報協力]

公益社団法人日本バレエ協会

事業主体・お問合せ

NPO法人芸術家のくすり箱

東京都新宿区西新宿6-12-30 芸能花伝舎2階 Tel: 03-6302-3048 office@artists-care.com



NPO 法人芸術家のくすり箱

『公演ヘルスケアサポート &ヘルスケアピット』

実施報告Ⅱ-アンケート集計

2022. 3. 31

目次

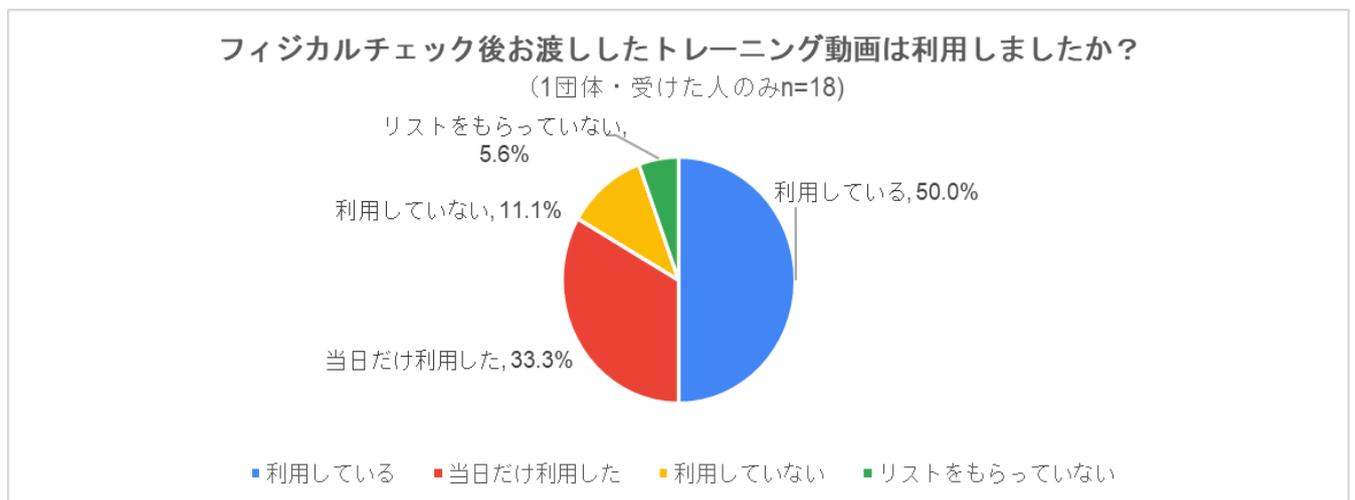
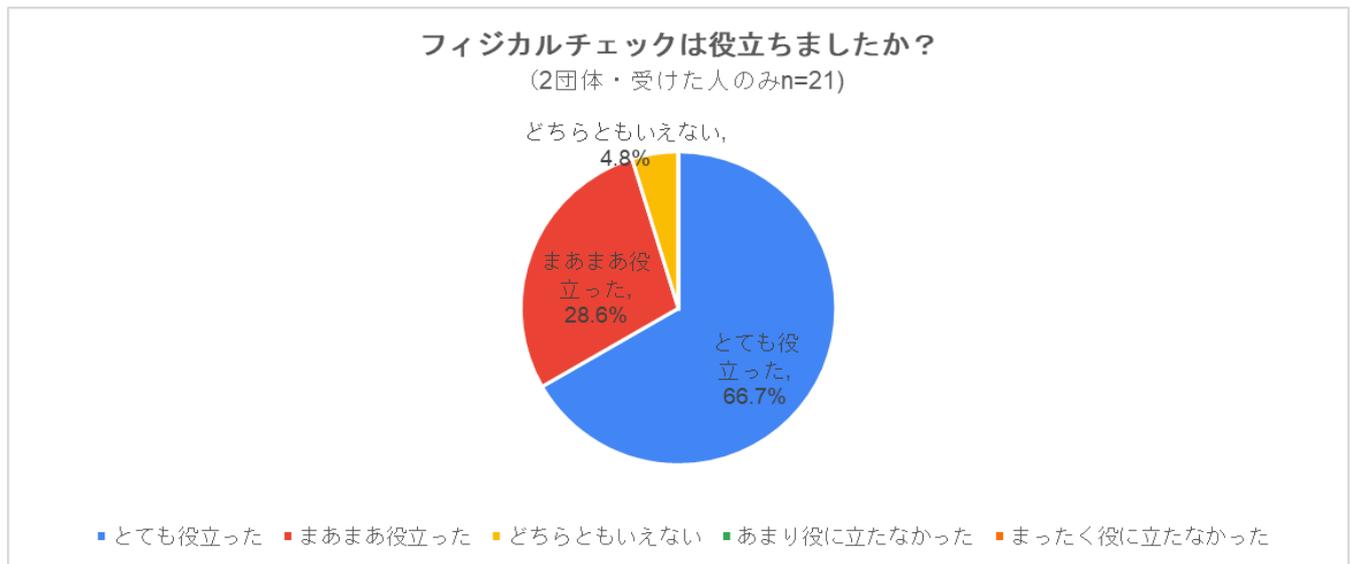
1. アーティストの声	
1) 「公演ヘルスケアサポート」の利用者の声	P. 2
2) 「ヘルスケアピット」利用者の声	
① 「フィジカルチェック」「パーソナルケア」利用者の声	P. 11
② 「バレエ指導のための解剖学とコンディショニング」受講生	P. 18
2. 制作者、主催者等の声	P. 20

注記

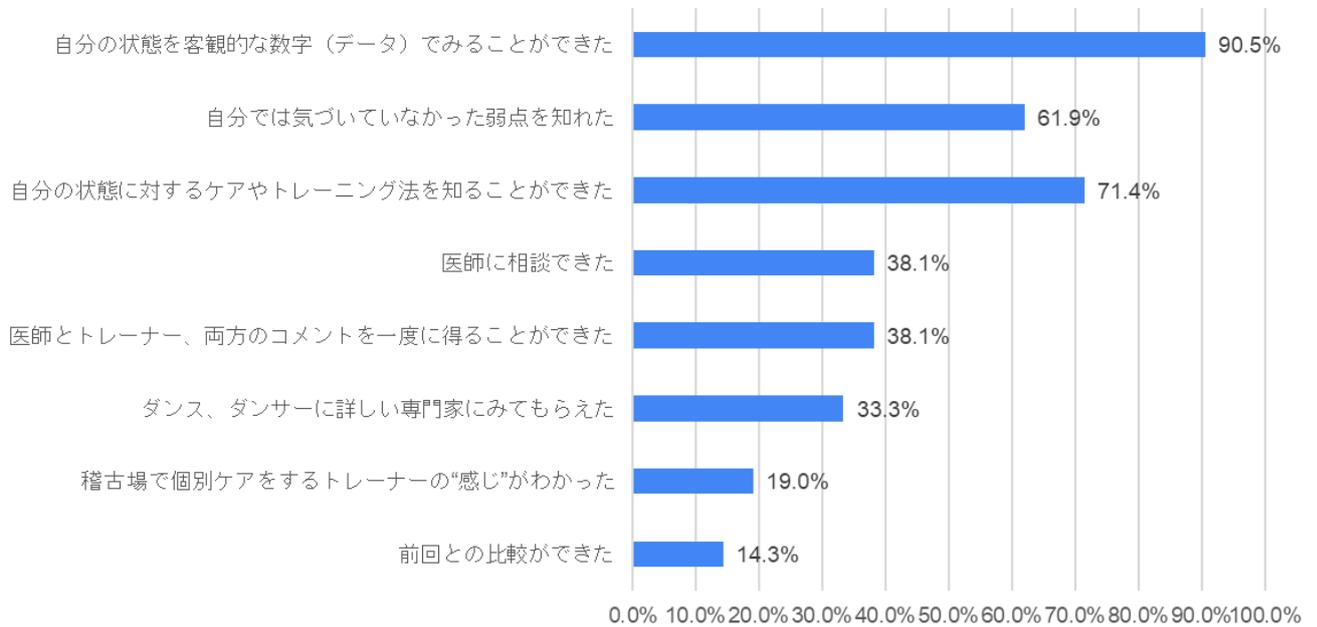
1. 本報告は、2021年度「公演ヘルスケアサポート&ヘルスケアピット」実施報告Ⅰに付帯するものです。実施対象者や実施内容は、実施報告Ⅰをご参照ください。
2. 「公演ヘルスケアサポート」は3年間を通じて、公演活動をおこなう3団体のサポートをおこなったが、年を重ねながら、各団体ごとのニーズやコロナ禍での活動（あるいは変更）に日々対応をおこなったため、特に3年目の今回は共通プログラムの実施というわけではない。
3. アンケートの集計においては、各団体ごとの集計、考察を行っているが、個別団体の環境、実施期間中の状況による特殊性が強くでている（通常は作品の特徴に影響を受けることが多いが、この2年はコロナ禍ならではの対応も多かった）。これらを鑑みることなく団体ごとの集計結果を提示することで、個別の評価がなされるのは適当ではないため、本報告書では、3団体を合計して、事業全体の報告として公開する。
4. 団体ごとに実施プログラムが異なるため、アンケートの項目により、3団体合計ではなく、実施した団体のみで集計するものがある。また、プログラムにより利用者数は異なるため、N数が変動している。
5. 団体のサポートは、3年間実施しているが、1年に1度、ターゲットとする「公演」の出演者を対象とするため、今回はじめての利用者から、3年連続利用している者もいる。

1. アーティストの声

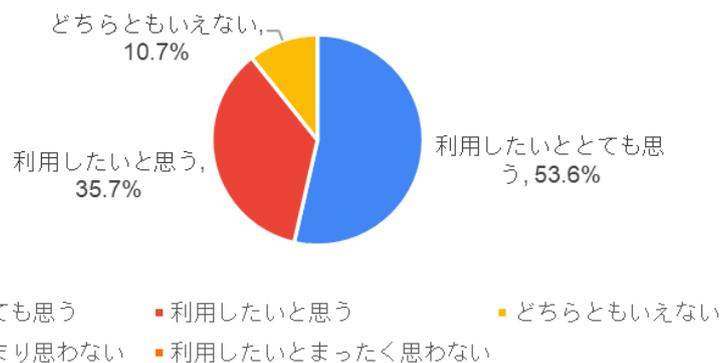
(1) 「公演ヘルスケアサポート」利用の俳優、ダンサーの声



フィジカルチェックでよかったことは何ですか？（複数選択可）
 (2団体受けた人のみ n=21)

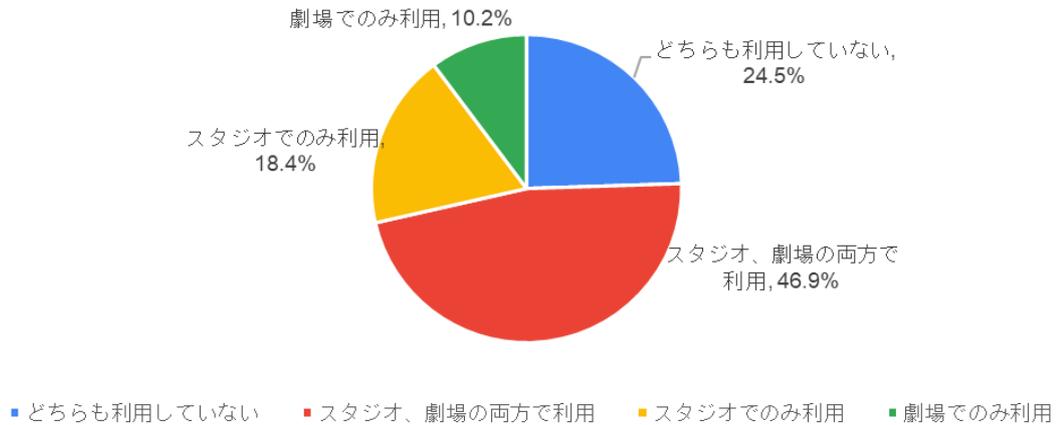


フィジカルチェックを受ける機会があったらまた利用したいですか？
 (2団体・n=28)



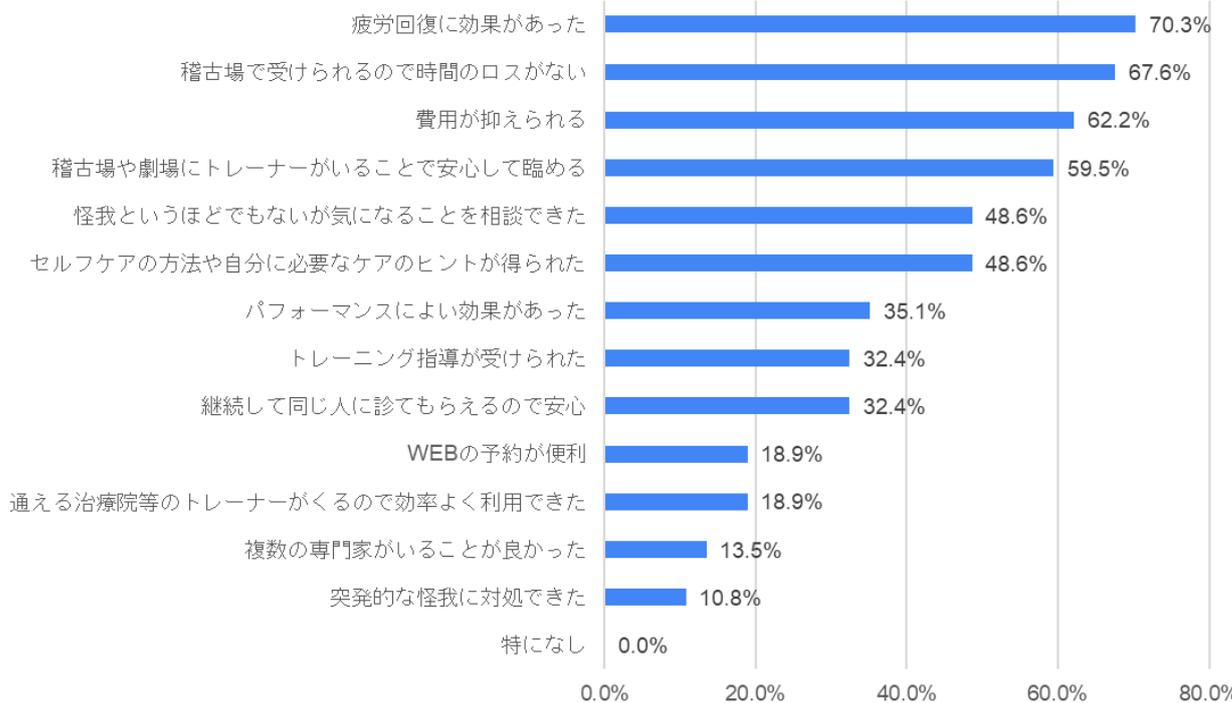
スタジオ・稽古場での個別ケアを利用しましたか？

(2団体・n=49)

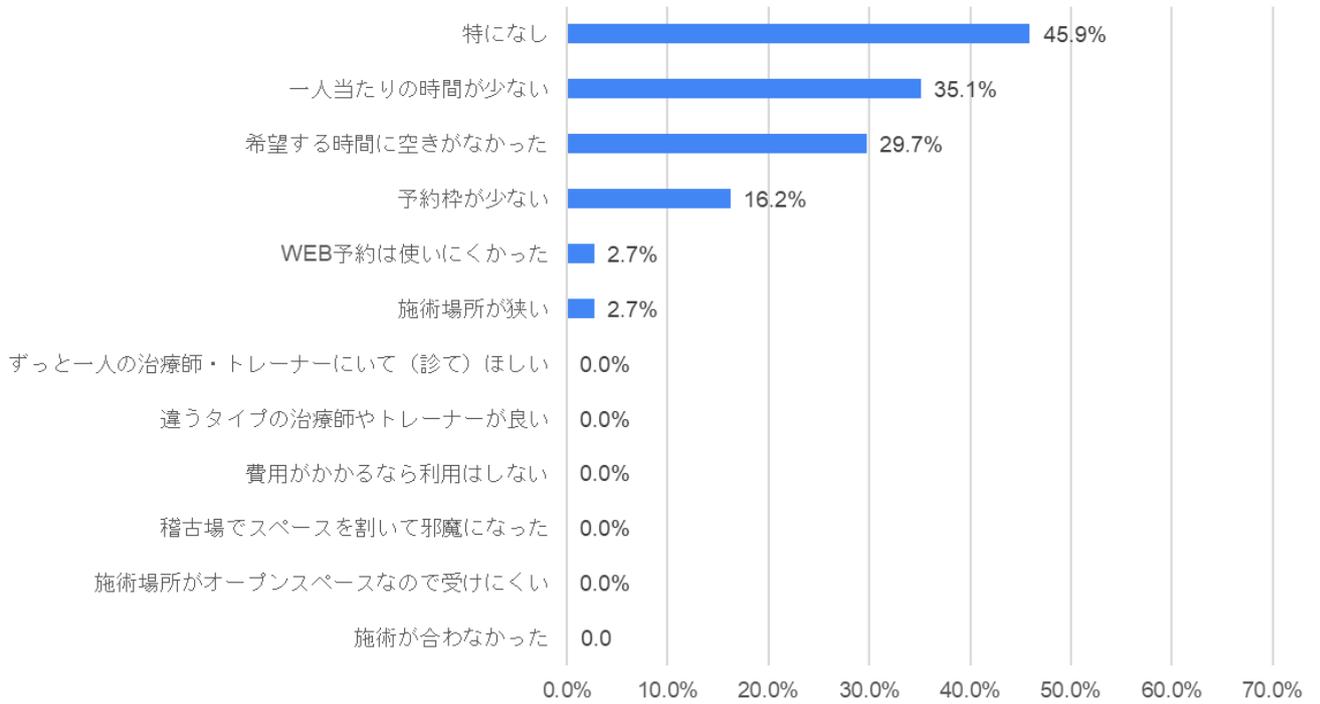


稽古場・スタジオでの個別ケアでよかったことは何ですか？（複数選択可）

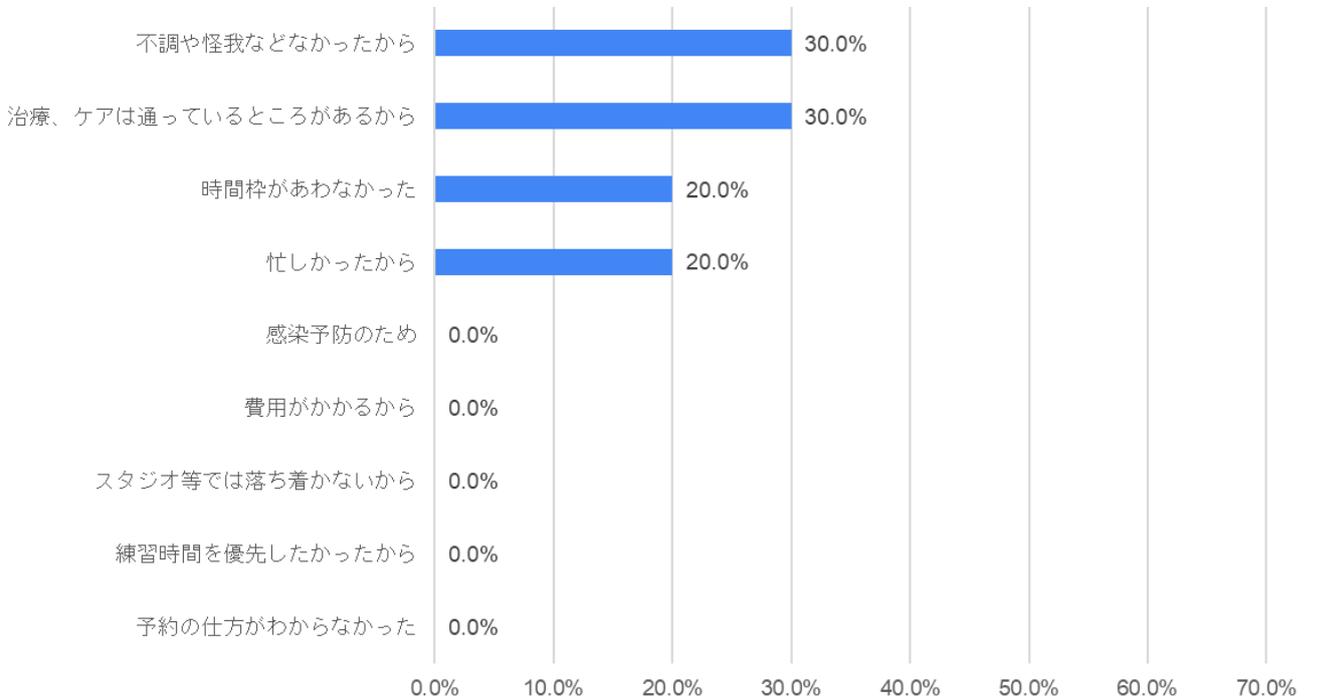
(2団体受けた人のみ n=37)



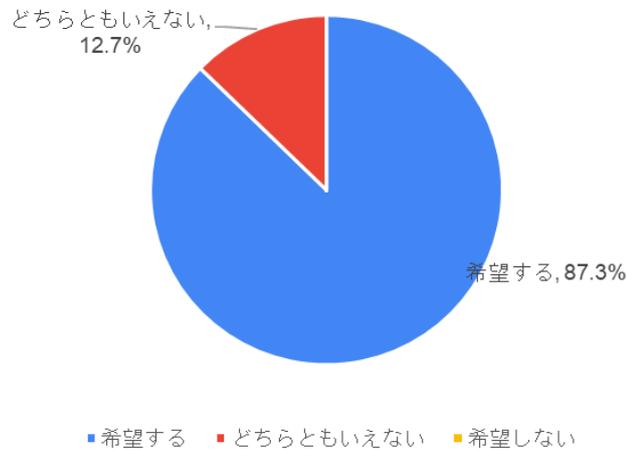
稽古場・スタジオでの個別ケアでよくなかったことは何ですか？（複数選択可）
 (2団体受けた人のみ n=37)



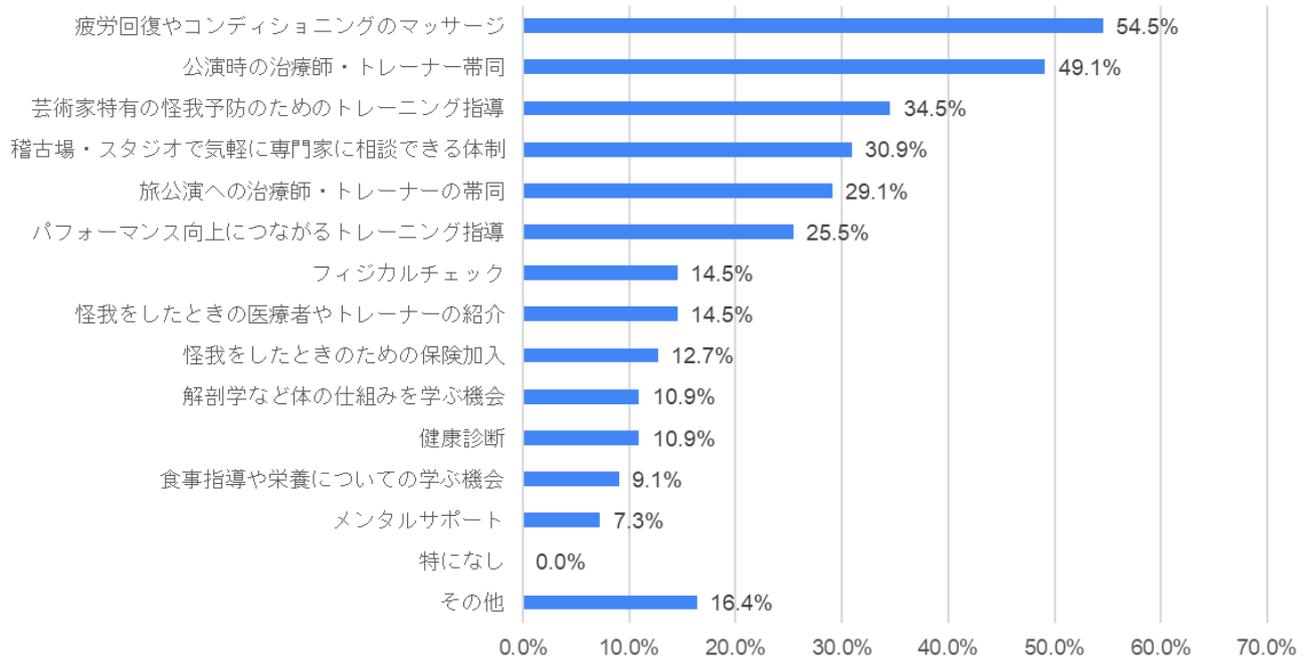
個別ケアを受けなかった方、理由はお聞かせください（複数選択可）
 (2団体受けなかった人のみ n=10)



今後、貴団の取り組みとして「ヘルスケアサポート」を希望しますか？
 (芸術家のくすり箱のプログラムに限らない)
 (3団体・n=55)



貴団で「ヘルスケアサポート」を実施する場合、どんなことを希望しますか？
 5つまで選んでください
 (3団体 n=55)



その他の回答

- ・手の届きやすい価格で定期的にもてもらえる体制 2件
- ・定期的なケアやトレーニングの実施 4件
- ・休日や昼間、公演後に受けたい(今回はなかった時間設定) 2件
- ・出演者に限らずだれでも受けられる体制

Q.公演ヘルスケアサポートが、あなたの身体やパフォーマンスまたは、団体にとって役立てられたことや変化などがあればご記入ください

【データや専門家により自分に必要なことを知れた】

フィジカルチェックを通して自分の弱点を知り、必要なトレーニングがわかった。

セミナーや相談した際に教えていただいたトレーニングもレッスン前に実践し、自分の体をもっと知るきっかけになりました。

体のこと始めその他諸々、自己管理でしかないため、専門の方に見ていただくことで新たな発見がある。普段健康だと言っている人も必ず癖があるので、なるべく多くの人に受けてほしいし、それが良いパフォーマンスに繋がると思う。個人的には3年間のうち2回受ける機会があり、とても嬉しかった。ただ、受けられる回数が少なかった。

自分の身体と向き合う時間を持つことができ、客観的な意見が役に立った

【パフォーマンスがあがった】

トレーニング方法やメンテナンスの仕方など教えていただいたことをいかしてパフォーマンスをあげることができていると思います。これからは是非サポートしていただけたら嬉しいです。

どこかが痛くなった時の対処法や、普段のトレーニング法を知ることができたので踊りやすくなりました。

調子が本調子じゃない時に、すぐに良い方向に持って行っていただけたのはありがたかったです。その中で簡単にでも気をつけておいた方がよいことをいくつか教えてもらえたので、今回は怪我無しで本番を終えられました。

公演やパフォーマンスにおいても、また日常生活を送る時間に対しても、大きな変化と影響があったと思います。グループとしては、一人一人がそれぞれ変化や得ているものがあると思うので、その総量の分だけ活動を後押しして頂いていると思います。

【疲労軽減・怪我予防】

・今回初めて利用しましたが、公演時にケアできる場所があると、疲労が軽減されてとても良かったです。リハーサルがあるときにスタジオでケアを受けたり、公演前にマッサージをしていただくことで、怪我の予防にもつながったと思います。

・公演では白鳥の湖など、体力面で大変な時にスタジオや劇場で診て頂けたことで、事前に怪我を防げたことが多くあったと思う。

・稽古場についてくださったので、教えなどが詰まっていた治療に向かう時間の余裕がないときにも診ていただけました。そのお陰で、次の日も問題なくリハーサルに向かえたということも3年間のあいだ、数多く経験しました。もしかしたら大きな怪我にも繋がりにかかないのもたくさん未然に防いでいただいたと思います。本番はもちろん何の怪我もなく踊らなければいけませんが、いつながりがあっても大丈夫という安心感は心の支えになりました。

・肩周りのケアを中心に受けたが、公演後半になっても疲労が少なく集中を持続することが出来た。

・足の不調の対策を知ったのはありがたいことだった。ただ、その後実践出来ていませんが。

・ハードな公演中、劇場で時間など融通をきかせて下さったのがありがたかったです。短時間でも体の不調が軽減し、より楽に舞台に立つことができました。

【継続による信頼感】

・トレーナーの先生方が3年間の公演プログラムやダンサーの調子の変化を把握してくれていたのが良かったです。

・今回膝を怪我した中そのことをしっかりと相談して治療をしていくことが出来たおかげでトリプルビルを無事に踊り切ることが出来たと思っています。ありがとうございました。

・ただ治療して下さるだけでなく、治療しながら痛くなった原因がどこからなのか、昔の怪我や癖のためのトレーニング法を教えてください、リハーサル時からはもちろん、劇場入りしてから更にダメージ受けがちなダンサーには、くすり箱の先生の存在は非常に有り難く安心できます。親身になってサポートし続けてくださった先生方、感謝です。

・継続してみてもらえたので自分の癖と向き合えた

【身体への関心の高まり】

・個人的には、自分の身体を知ること、身体の可能性を知ることに関がりました。そのことはパフォーマンスに地続きで直結していると思います。非常に感謝しています。高いレベルのトレーナーさんの施術を受けることにより、施術という行為自体にもより興味を持つようになりました。

・自分の身体についての向き合い方が変化した。

・身体への関心が高まり、自分でも少しは覚えてメンテナンスできるようになったと思います。身体全体に動きが良くなっていると思います。

・体のメンテナンス方法について、とても役に立った。

・個人としてもグループ全体としても、ダンサー・振付家目線ではない違った角度から医学的に身体を見てもらうことでパフォーマンスを上げるために具体的にどうしたら良いかや、ケアのために自分で出来ることが増えました。私たちはどうしても理想ばかり見て、実際の体の状態を無視してイメージやアドレナリンを駆使しがちだとわかりました…。必要な面もありますが。冷静な部分とバランスをとって自分にとっての最善を取る手助けをしていただいたと感じます。

【安心感・心強さ】

・公演時、リハーサル時で忙しく余裕がないダンサーの側に、トレーナーさんがいてくださることで体だけでなく心にも安心感が生まれ、良い踊りをするサポートになりました。

・本番での心強さがあるので大変助かりました。

・この3年間は、個人的にも団体的にもサポートがなければどうなっていたかと、振り返ると恐ろしくなります。コロナという状況は特殊でしたが、その困難も一緒に心配してくれる機関あることが主催者としては最大に助けになりました。一方で、団体の中では、公演の中止や、メンバーの入れ替わりもあり、このサポートを最大限生かしきれなかったという思いがあり、悔しい一面もありました。ただ一つ言えるとすれば、このサポートを受けたことがある人とない人では舞台への向かい方が違うだろうなということです。コンディショニング、それに起因する様々な人間的なコミュにケーションがそこにはあるのだということ、私たち全員に教えていただきました。

Q.その他、芸術家のくすり箱の活動や今後期待することなどあればご自由にご記入ください。

【理解・環境】

- ・心身のケアは絶対に必要なもので、もっと当たり前になってほしい。
- ・心と身体が整っていないと良いパフォーマンスはできないので、こうしたケアシステムが当たり前になれば良いと思う
- ・このような、公演に向かう過程から延長し、ダンサーの日常に、健康や、コンディショニングという概念が常にあり、加えて得られる専門家たちの身体の探究の知恵や技術を知ることが、ゆくゆく芸術性の高揚に繋がっていくことを、もっともっと業界の様々な立場の方にご理解いただけるよう、このままの活動を続けていただきたいと、ご苦勞を知りつつも切望いたします。
- ・（対象が）公演出演者中心のことが多いので、出演者以外の俳優が受けられることを望みます。

【学びの場】

- ・今回都合がつかずワークショップ「声のメンテナンス」に参加出来なかったのも、また機会があれば是非参加したい
- ・声の使い方などは専門の先生に、実際に稽古を観てもらう中でアドバイスしていただけると良いのではないのでしょうか。

【ケア・チェックの機会】

- ・これから定期的にもみてもらいたい。
- ・頻繁に治療を受けられなくても、時折専門家のアドバイスをもらえると、自分に合ったケアの方法を見つけやすいと感じました。これからも活動や情報発信よろしく願いいたします。
- ・グループでお世話になっている、という感覚が強かったので、今後は個人でも利用できるようにまずは情報を集めるところから始めます。今後ともよろしく願い致します！

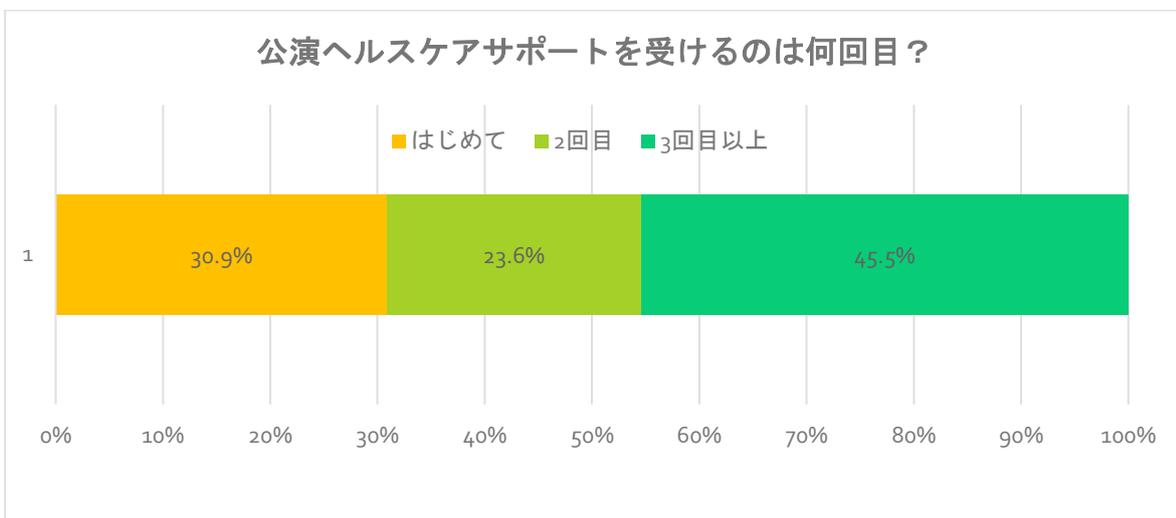
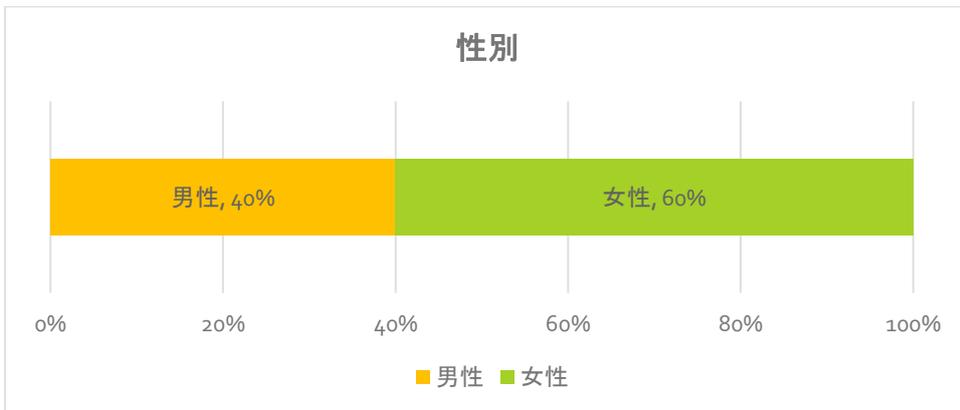
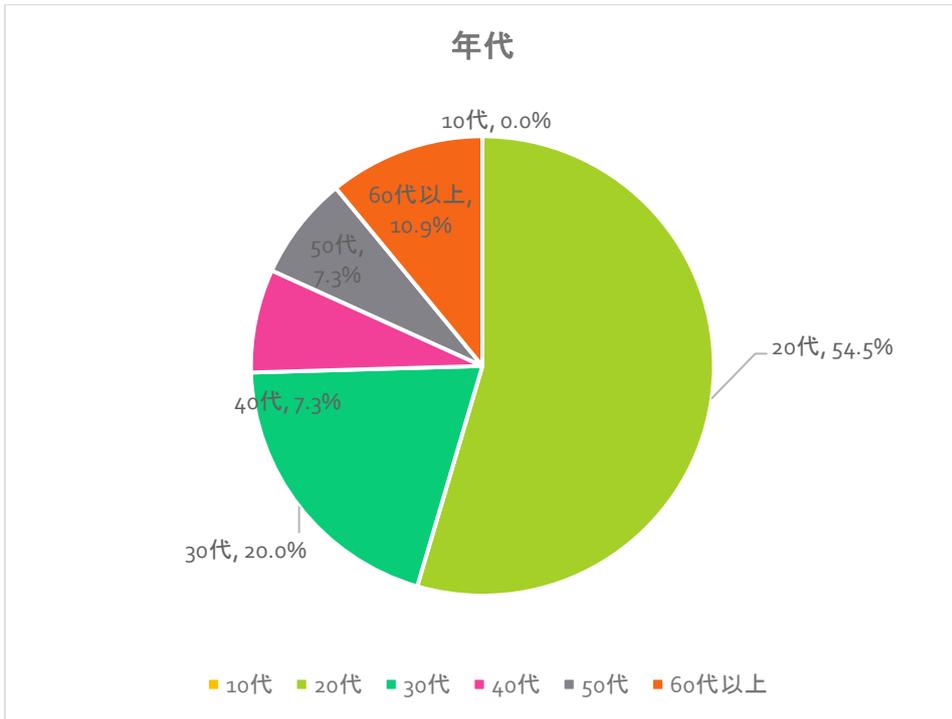
【公演帯同】

- ・今回で最後だったが、今後も芸術家のくすり箱さんのサポートがあると、公演時の安心感、またトレーニングを通しての技術向上に繋がると思う。今後も可能な限り継続して頂けたら嬉しい。
- ・稽古場・劇場でのケア帯同は本当に助かったので、ぜひ期待したいです。特に大きな公演で劇場入りと同時に帯同してくださることを今後も是非お願いしたいです。

【その他】

- ・身体に良いサプリ、プロテインなどの紹介などもあったら良いかなと思います。

[公演ヘルスケアサポート・アーティストのアンケート回答者属性] N=55

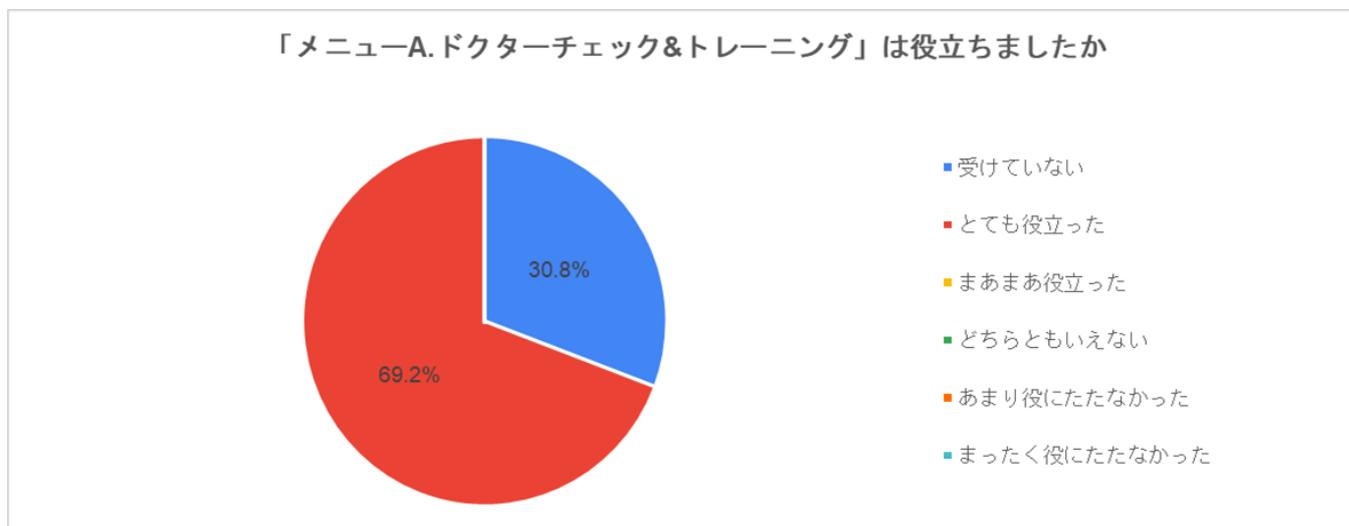
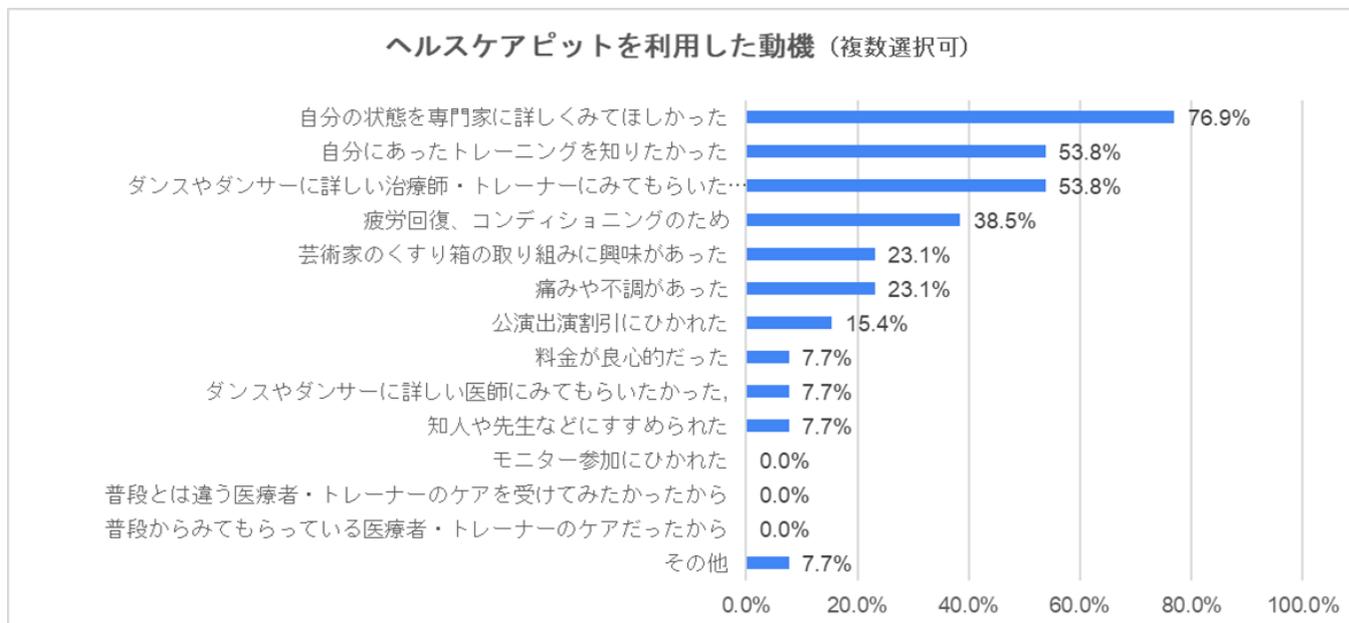


(2) ヘルスケアピット利用者の声

① 「フィジカルチェック」 & 「個別ケア指導」

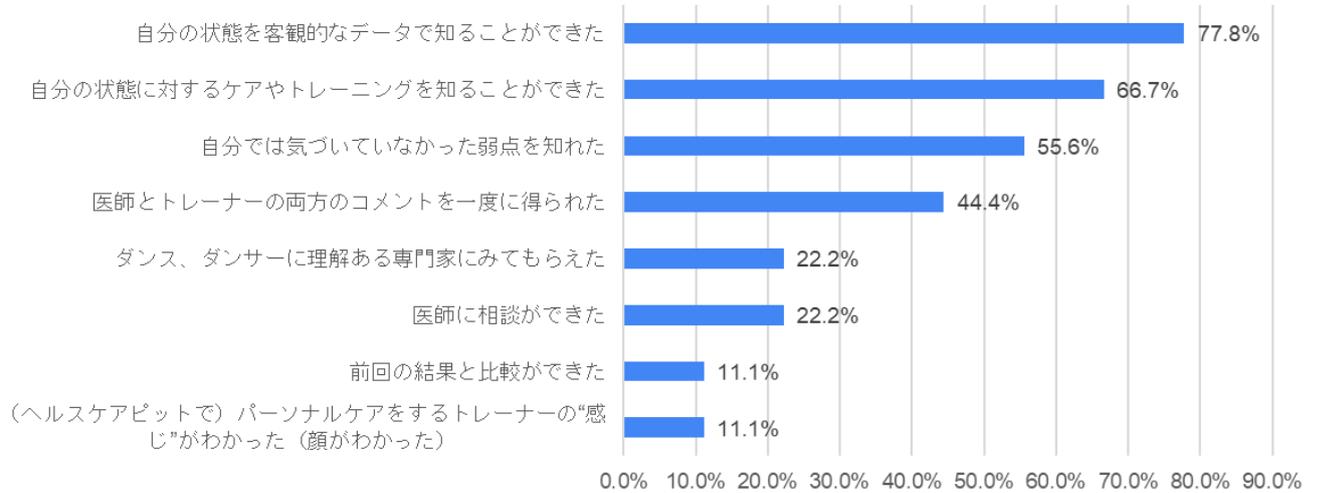
ヘルスケアピットのうち「フィジカルチェック」 & 「個別ケア指導」の実施期間終了後、約 1 か月後に利用者へインターネットによるアンケート調査を依頼。

回答者は 13 名



「ドクターチェック＆トレーニングでよかったことはなんですか？

(複数選択可・受けた人9名のみ集計)

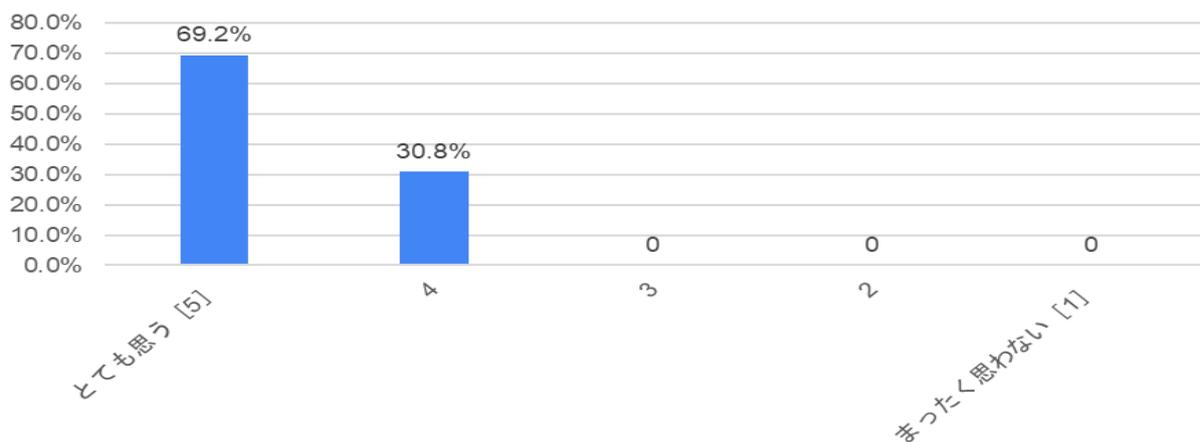


ドクターチェックドクターチェック＆トレーニングで、わかったこと、その後も活用していることなどあれば、差し支えない範囲でお聞かせください。(自由記述)

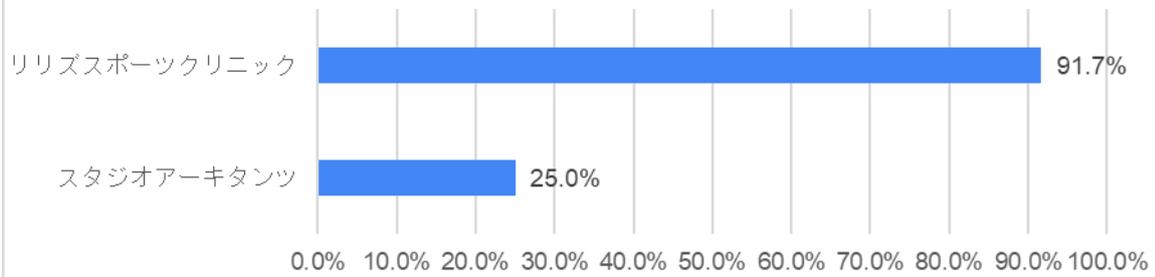
- ・足首が硬いと思っていたが、可動域がありすぎると知り、ストレッチよりもトレーニングに力を入れるようになった。
- ・痛みがある間にできるトレーニングを教えていただきためになった。
- ・中殿筋のトレーニング。
- ・自分の弱点、その強化方法を教わり活用している
- ・自分が予想もしてなかった身体の不調というか、長年の悩みがわかったこと。教えて頂いたトレーニングやケアはずっとやっています！
- ・言われた注意をもとにコンディションの復活に向けてトレーニングを再開しました。
- ・気になる箇所が必ずしもその原因の場所ではないこと。胸部可動域の改善。

"・無理をすると左の膝に痛みが出る時があり、体の使い方を試行錯誤してきたのですが今回見ていただき、原因がわかりました。自分に足りない身体の細かな筋肉の部位のトレーニングも教えていただけました

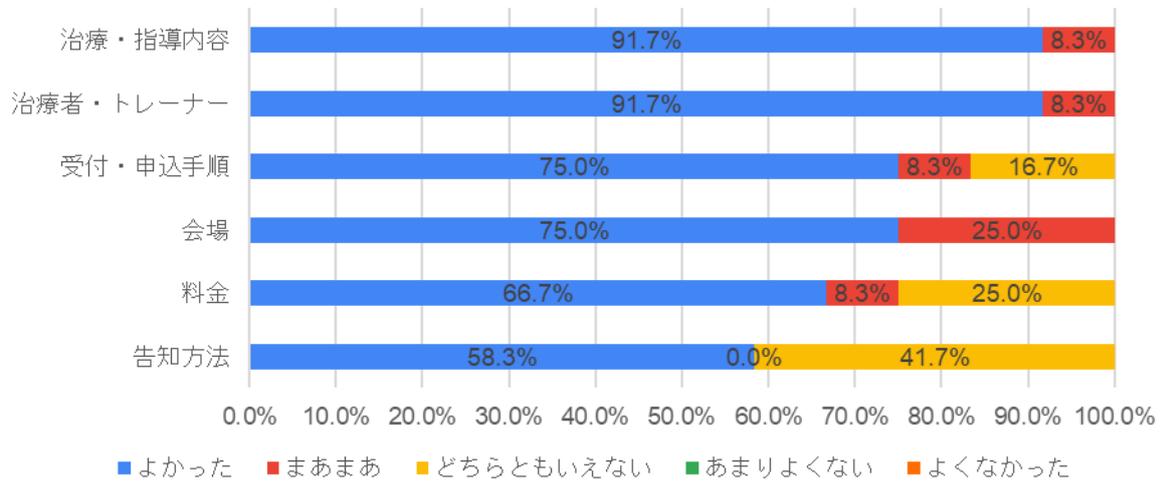
ドクターチェック＆トレーニングを受ける機会があったら利用したいですか？(今回利用しなかった方もお答えください)



「メニューB.パーソナルケア/トレーニング」を
どこで受けましたか（複数選択可・受けた人12名集計）



パーソナルケア/トレーニングを受けた方にうかがいます。
各項目の印象をお聞かせください。



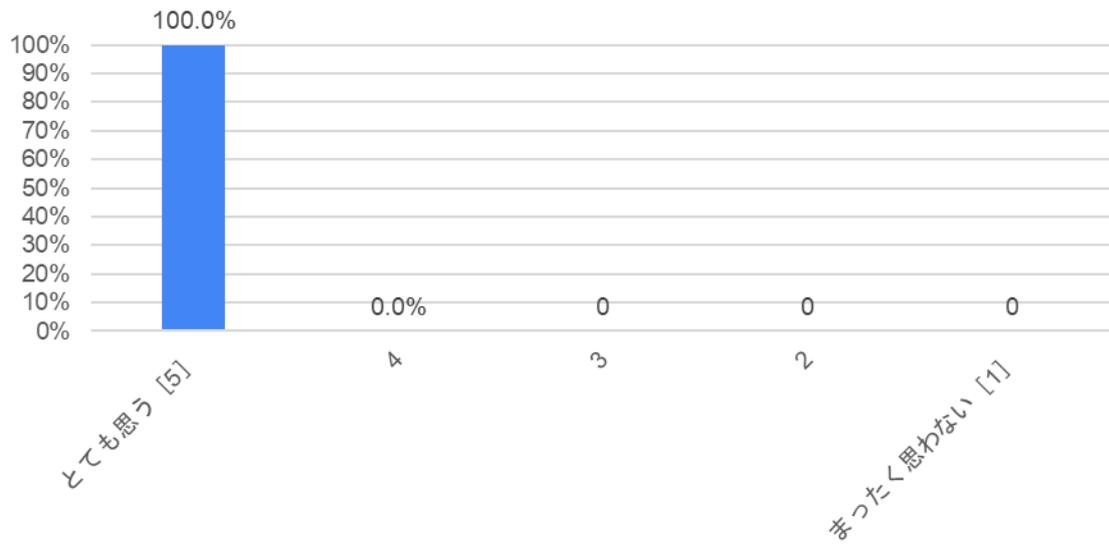
パーソナルケア/トレーニングでよかったことをご自由にご記入ください。（自由記述）

- ・ダンスのことをよく知る先生方に見ていただいて、納得することができた。また、トレーニングの大切さをより感じた。
- ・痛みがある部分を丁寧に診ていただけてゆっくりご相談できた。
- ・まずは今まで怖くてケアできなかった腰部を深くまでマッサージして貰えたこと。そして自分の弱点と、そこを重点的に鍛えるトレーニングを教えて貰えたこと
- ・ダンスの視点から、どんな動きをしていたから今の体で筋肉が硬くなっているのかなど、整形外科の医師からは聞けない、専門的な意見が沢山お聞きでき、自分の体についてよく知ることができました。そして今後、どのようなケアをしていくべきか、アドバイスも頂き、大変自分の為になる機会を頂きました。有難うございました
- ・自分のやるべきことがはっきりわかった
- ・ケアとトレーニングどちらもしていただけたこと
- ・毎回じっくり話を聞いて頂いた後に的確な治療をして頂いたこと。
- ・不調の元となっている自分の癖を指摘し、改善のためのトレーニングを教えてもらえたこと。
- ・これまで通りの技術で、なまった身体に的確にメスを入れていただきました。
- ・トレーナーによって身体の見方や、身体に対するアプローチが異なることを知れた。短い時間とやりとりの中、最善で的確なケアをして頂いているのが感じられたこと。
- ・自分の弱点を、医師の方とも連携して教えてくれるのでとても的確で良かったです。自分に足りない身体の箇所を具体的に教えていただき 解決策まで教えていただけるのでとても満足しています。
- ・疲れをとってもらえて、かつ、毎日簡単に継続できるトレーニングを教えてもらえたことが良かったです。効率よく身体を動かしていくために強化しなければいけないところがわかり、勉強になりました。また、日頃から関節の詰まりが気になっていて、色んなレッスンで指摘されるものの自分ではどうしたらいいのかわからなかったので、肩関節や股関節の詰まりをとってもらえて身体が非常に軽くなりました。

パーソナルケア/トレーニングでよくなかったことをご自由にご記入ください。（自由記述）

- ・周りのダンサーはこれがあることを知らなかったのもっと広がれば良いなどは思った。
- ・もっと回数を多くやりたかった
- ・ケア・トレーニングの内容に対しては特にはないです。定期的、継続的に診てもらえる環境を持てるようになるとう良いなど、作っていかないと、と感じます。
- ・身体の芯から剥がれる感じがあり良かったです！自分のストレッチだけでは、どうしても伸びきらないところもほぐれる感覚がありました（原文ママ）

パーソナルケア/トレーニングは、また利用したいですか？



ヘルスケアピットのスペース・スタッフの感染予防策はいかがでしたか？



ご自身や同業の方にとって、芸術家のくすり箱のヘルスケアサポートが今後どんなものが展開されるとよいと思いますか？（自由記述）

・若者やそもそも身体の使い方がわかっていない人たち、ケガの多い人達を利用しやすく、またこれがあることが周知されれば良いと思う。若手のフリーランスやコンテンポラリーダンスのカンパニーダンサーはやはり給料の割に怪我が多く、ケアに回す時間やお金が少ないと思っています。

・公演時、リハーサル時は常に治療家さんが帯同していただき、不調がある場合すぐに治療やアドバイスを受けられる環境は理想的です。

・場所がもう少し中央に近いと嬉しい。今回のような限定期間だけでなく、いつでも見てもらえる場所があると尚嬉しいです。（例え値段が少し上がっても）

・ケアに必要な、体の癖を治したり、必要な筋トレなどを継続的に行える機会があると良いと思います。あと、公演後の時間や翌日に体のケアが専門家へできるような機会を頂けると助かると思います。

・定期的なケア

・もっともっと広まっていき、ダンサーたちのケアが浸透していくと良いと思う。

・月に1回程度、身体を見てもらえるピットのような仕組みが今後も続いたら是非利用させて頂きたいです。

・個別ケアピットは主に団体に所属していないダンサーが、自己研鑽のために中長期間に利用できたら良いなともいました。価格帯、頻度、トレーナーのタイプを含め選択肢もあるとよいかと思います。一方で、所属のあるダンサーについては、ダンサーを所属させている団体管理者の配慮を促せていくのも、この活動の発展に欠かせない使命のように感じます。

・その人に合ったトレーナーに出会えるような、機会創出の場のようなもの。

・今回、あっという間に終わってしまったので、もう少し長めのがあったら嬉しいなと思いました。

芸術活動が続けるうえで困っていることや芸術家のくすり箱に期待することなどご自由にご記入ください。（自由記述）

・どこか痛めてもなかなか定期的に治療へ通える時間を捻出できない。

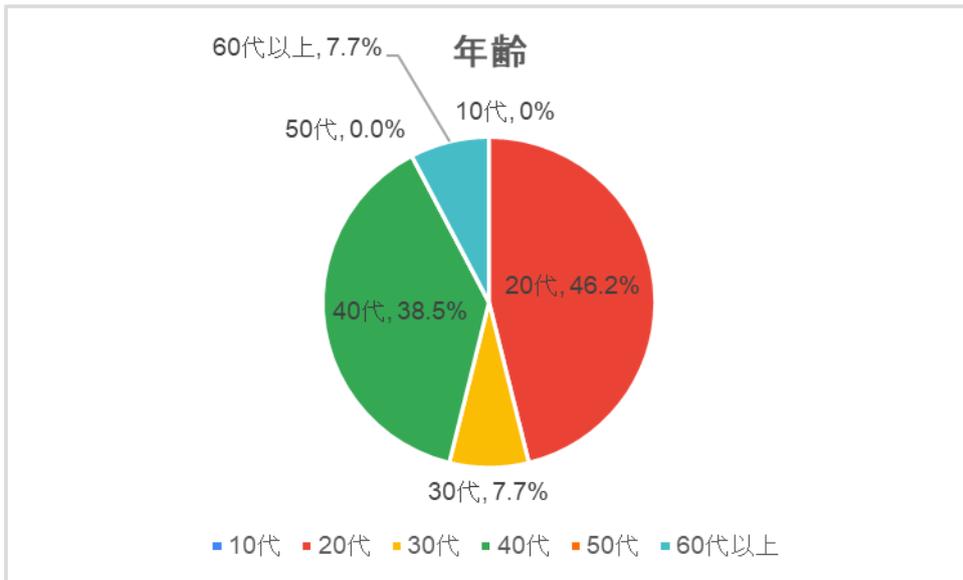
・ケアの費用

・身体の仕組みのワークショップや、今やっているヘルスケアピットを広めて頂きたいです。

・このような、公演に向かう過程から延長し、ダンサーの日常に、健康や、コンディショニングという概念が常にあり、加えて得られる専門家たちの身体の探究の知恵や技術を知ることが、ゆくゆく芸術性の高揚に繋がっていくことを、もっともっと業界の様々な立場の方にご理解いただけるよう、このままの活動を続けていただいと、ご苦勞を知りつつも切望いたします。

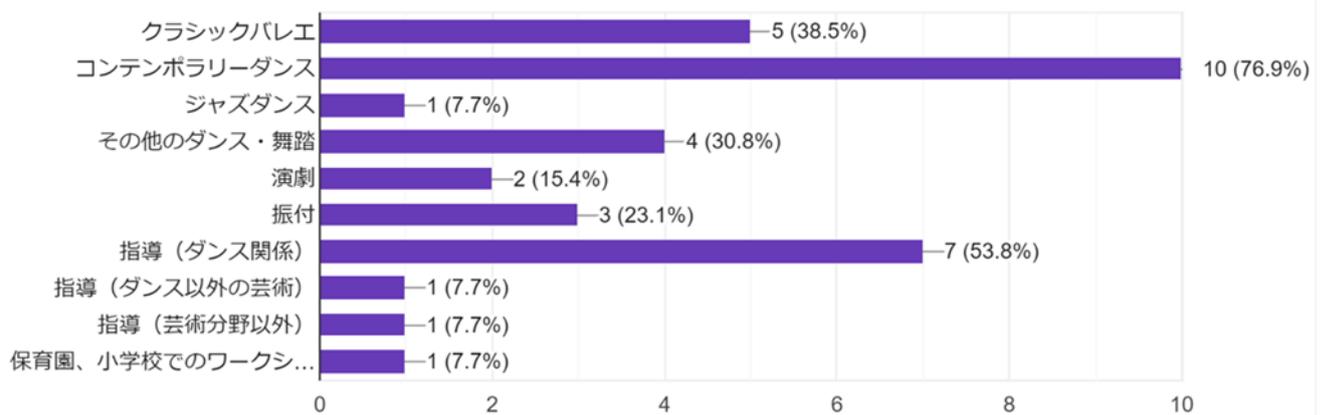
・いつも、ありがとうございます！

[アーティストのアンケート回答者属性] N=13

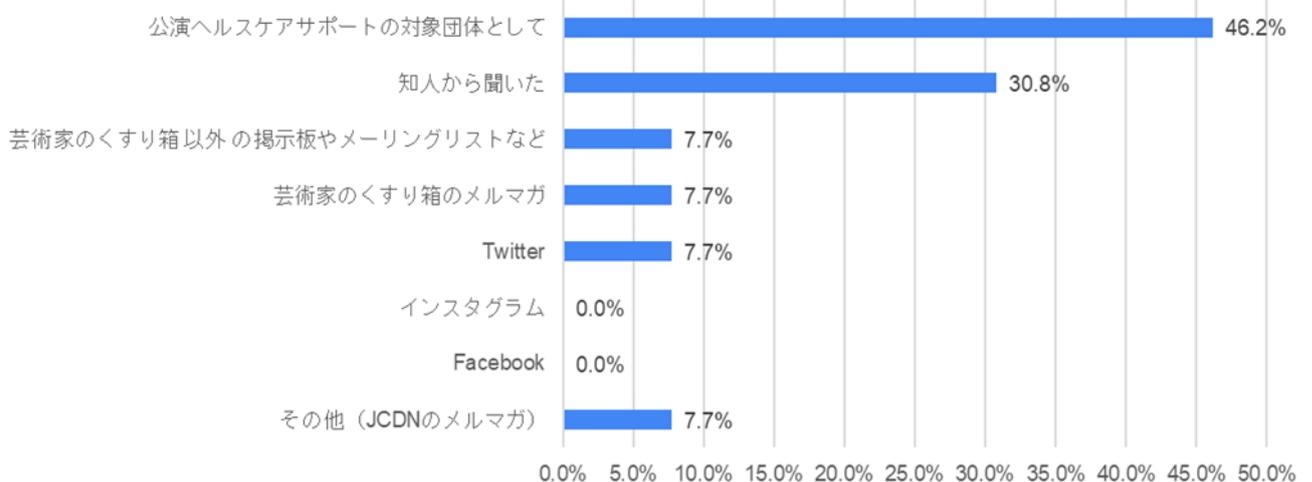


現在活動している分野（主なもの3つまで）

13件の回答



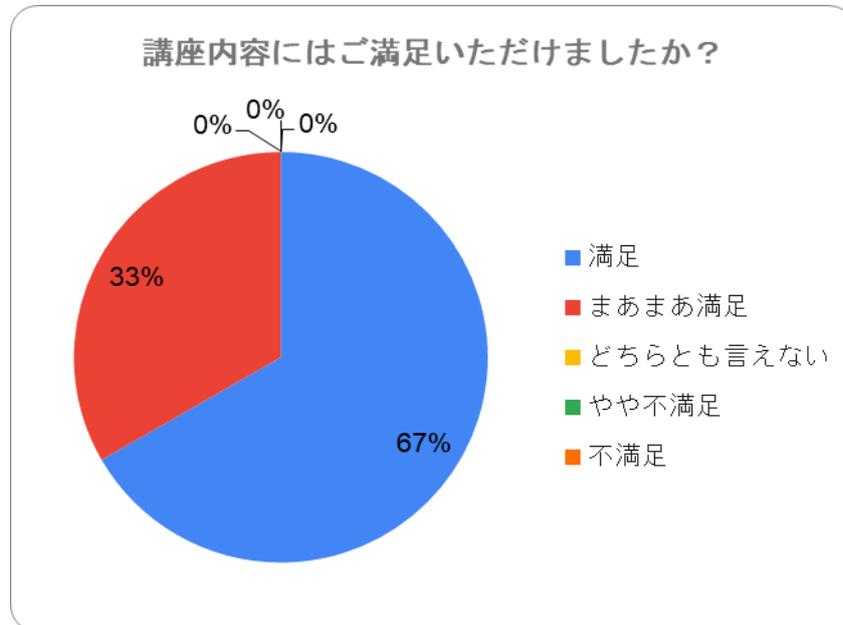
ヘルスケアピットについてどこから知りましたか？



②オンラインセミナー「バレエ指導のための解剖学とコンディショニング」受講生の声

オンラインセミナー「バレエ指導のための解剖学とコンディショニング」の受講者に、受講終了時にインターネットによるアンケート調査に回答を依頼。

回答者は9名



どんな点が満足でしたか？（自由記述）

・講師の話す内容が分かりやすく、画期的で納得のいくものだった。また既に知っている事でも角度が違う観点から話してもらえると、視野が広がる感じがした。

・解剖学と運動学とバレエを理解した立場から、それらをわかりやすく繋ぎ合わせて実践を交えお話いただける。自分のような踊っていない人間にも理解できる内容なのがとてもうれしく思っています。

・普段教えている時はどこかで自分の経験から導き出したものにかかなり寄りかかっている思いがありましたが、今回この講座を受け、細かく教えていただいたことにより、改めてこういう事だった、という気づきにつながりました。いつもよりも体のパーツごとへの意識が高まり、より生徒の体の観察へとつながります。ありがとうございました。

・指導に生かせることがたくさんあった。

・体の使い方の再確認、また改めて学ぶことができました

・とてもわかりやすかったです。

・先生の的確で分かりやすい説明と資料でした。

・事前に資料が届き、予習復習が出来る。とても、わかりやすく、楽しく受講出来る。モデルさんがいること。

・内容が豊富だった。オンラインでも自分の姿勢についての的確に指摘された。

はじめて知ったこと、今後に活かそうなことなどあればご記入ください。（自由記述）

・骨盤・胸郭・頭の関係性、首の丸め方、動くときに内臓のイメージも持ってみる、側弯は真横ではなく前後に体が傾いている場合が多い事と側弯がある側の脚をアラベスクするときに真後ろに足が出にくい理由、言葉がけのイメージについて

・左右差に対するコンディショニングの仕方。これまで胸の向きを意識したことが無かったように思います。

・肩甲骨の保ち方は特にためになり、生徒の姿勢を改善できた。

・何となくの解剖学（今までの自分なりの知識）が、明確になった部分もあり指導に活かせると思いました。

・力がギュッとしている部分を解放する感覚

・ダンサーとしてのこちらのセミナー参加は理解できる部分が大半でしたが、指導者としてでは、まだまだ根本から理解に至ってませんので生徒に対するアプローチが変わっていくまでにはもっと根本からの理解を深めたいです。

・アラベスクの時の骨盤の傾斜（前傾）。軸足に肋骨をひねること。

・たくさんある。

本セミナーのテーマで、より知りたいことがあればご記入ください。（自由記述）

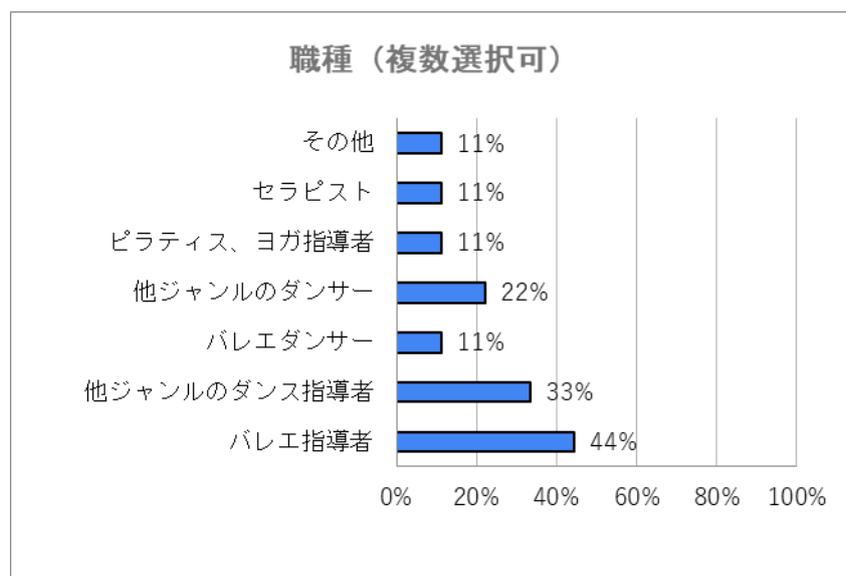
・ターンアウトについて

・よりターンアウトへ持っていくためのストレッチの仕方。生徒それぞれの個別の固いところが違うため、より細かくパーツの動きについて知って、アプローチを出来るようになりたいと思っています。

・今回、講座を受けて、自分が今まで「お腹を引き上げる」という注意に偏りすぎていたのでは？と感じました。バレエのレッスンではよく言われるフレーズですが、言いすぎると弊害があるかも？と思いました。それについて先生のご意見伺いたいです。

・同じことを教えるにしても、年齢別で気をつける点、またどの年齢でどう指導するか等

アンケート回答者職種



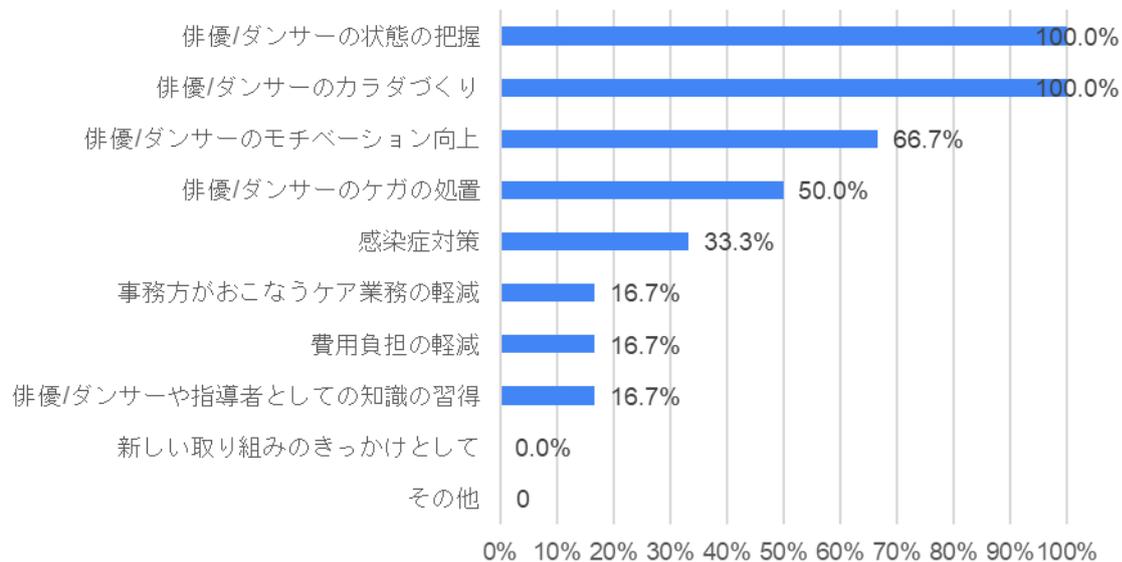
2. 制作者・主催者の声

公演ヘルスケアサポートは公演の実施に役立ちましたか

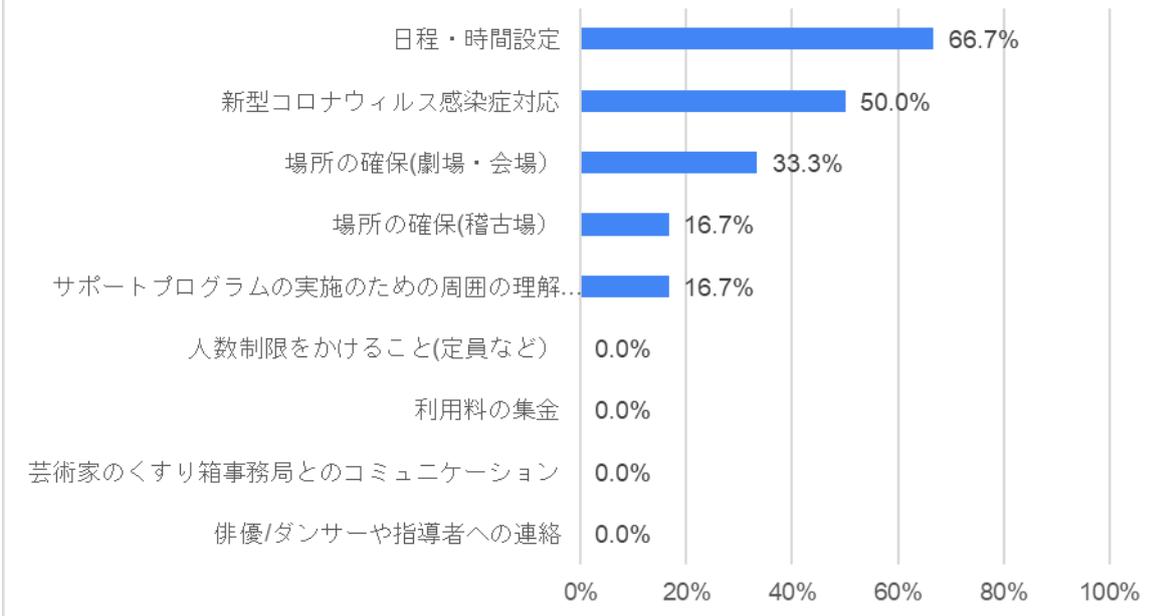


- とても役立った
- まあまあ役立った
- どちらともいえない
- あまり役立たなかった
- 役立たなかった

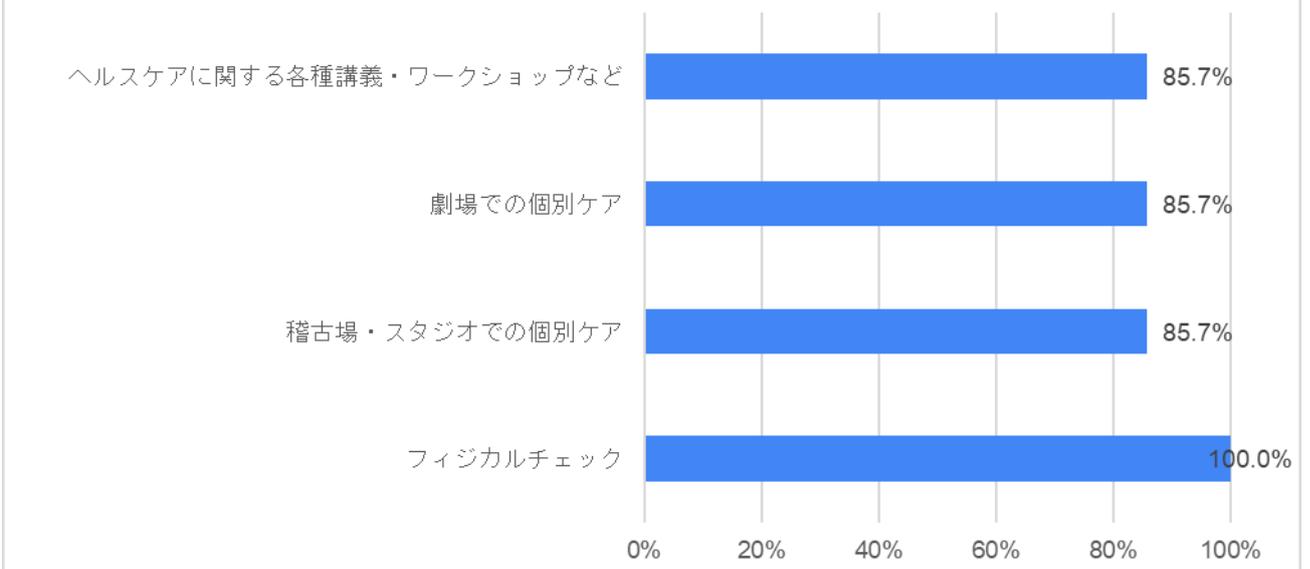
どんな面で役立ちましたか？



実施にあたり苦勞された点は？



今後、条件が合えば実施したいと思われるプログラムは？ (複数選択可)



Q.今回（2021 年度）のサポートの実施について、よかった点、ご自由にご記入ください。

ダンサーに怪我はつきものなので、本番に向けて専門家が側にいてくださることが、本当に大きな安心に繋がります。新型コロナウイルスについて、相談できたことも助かりました。

身体のメンテナンスについてのワークショップもできたことが良かった。

コロナ陽性者への対応策と一緒に検討出来たことが、大変心強かったです。

コロナ下、緊張が続く稽古・公演で、俳優のリラックスのためにとっても役立った。また、出演者以外の劇団員を対象にワークショップが行えたこともよかった。

ワークショップを複数回開催出来た事、ヘルスケアやこのような活動に対してバレエ団全体が認識をし必要だと感じられた事。

コロナ禍で公演の実施も不安が付きまとう中ではありましたが、感染対策にも配慮していただき、サポートを受けたことで安心して舞台に臨むことができたと思います。

■3年間の公演ヘルスケアサポートの経験で得られたことがあればご記入ください

○信頼関係

・中長期的に関係を保てた事で、毎年毎回のフィードバックを次回につなげられ目標設定や実施方法のトライアンドエラーが効果的に行われたと思います。またこちらからも一定の情報を提供できたのではないかと考えます。

○中立的な第4の視点

・団体運営や公演実施の上で、演出サイド、運営サイド、出演者サイドの3つの視点があると思います。そのどこにも属さない姿勢で中立的な立場からの視点は、特に演出、運営を一人でやっている当グループには非常に大きな影響をもたらしたと考えています。

○コンディション状態の把握・緊急時対応

・個々のダンサーが、表現するための自分の身体と向き合うチャンスをくださっていることに感謝します。

・セルフケアということについて、認識や知識が得られたことはとても良かった。また緊急に相談に応じていただけてとても助かった。

・日々のメンテナンスの大切さを改めて実感するとともに、何かあったときに相談できる機関・専門家がいることが大変心強かったです。

この3年間で身体に対してのアプローチを今までとは別の角度で考えられた事はダンサーにとって非常に有難いと感じました。それと同時に怪我をしない身体がどれだけパフォーマンスに重要かという事も学びました。

・グループの主催側として、なかなか手が届かない個々の体調や個性の把握をすることができたと考えています。

精神的と肉体的と両面から「身体」の健康を軸に、くすり箱の専門家チームを組んでいるからこそそのサポート力を実感しました。"

○団体内の連携・理解

・講座内容は色々と話し合いましたが、ダンサーが求めるものを模索する3年でした。キャリアやポジション、育ってきた背景によりバレエへの向き合い方は多様ですが、この3年間で、指導者はもちろん、ダンサーが、この事業への向き合い方が団内に浸透したと感じています。コロナ禍であるために出来ない部分もありましたが、工夫を重ねる事で、効率よくリハもケアも実施できたことは、当団にとっては大きな一歩でした。

・「同方向の身体的な価値基準」がチーム内に生まれたと考えます。

そのことは単に個人のケアのみとどまらず、アーティスティックな面でも発揮されたと感じます。"

○コロナ渦における最新情報に裏付けされたアドバイス

・1、2年目に公演に帯同していただきましたが、公演をするべきでかしないべきかの判断の材料をリアルタイムにいただけたことが大変嬉しい事でした。

○金銭的な負担軽減

・これだけのサポートは、通常ではなかなか受けることができない、その理由の一番の原因は費用であると思いますが、そのあたりを非常に考慮していただきました。

■貴団体で今後の検討につながる事

○今後の連携

・身体のメンテナンスは個人任せにしていたが、集団としても管理をしていくことも考えないといけないと思いました。今後検討していきたいと思います。

・怪我や違和感などでケアを受ける事も、これからの課題を指摘してもらえる事も、それをスタジオ内ですぐに行なっていただけ事は非常にシームレスでロスが少なく、また指導者がダンサーの状態を把握する事にもとても効果的でした。バレエ公演活動をする団体としては、今後もこのような活動を続けていけるように考えていきたいですし、必要性を強く感じています。実現に向けてのハードルは高めではありますが、この3年間のケアを通して得られた経験や認識などが無くならない間に次の一手を打てるように考えていきたいと思っております。

・3年間の期間を終え帯同して下さっていたことがなくなることに寂しさと不安を感じないわけにはいきません。

細々とでも良いので、ピンポイントでのサポート依頼やご意見番など、今後も連携していけたら幸いです。

■業界としての取り組みに期待すること

○パイプ役としてのさらなる活動

ご苦勞を承知のものとして言わせていただけると。

この3年間を通じて、「身体」はやはりやればやっただけ変化するということを実感できました。

逆の言い方をすれば、やらなければやらないだけダメにもなるということですが、それはケアだけでなく、舞台芸術を深めることも同じだと考えます。

健康で深みのある舞台芸術の現場を作り上げるにはやはり「身体理解と追求」はさらに必要になるかと思えます。

それをプレイヤーではなく、演出家や団体運営者も知るべきですし、トレーナーや医師、もしかすると観客も知るべきかもしれません。

日本の現状では、大きなバレエ団、劇団でもまだまだそういった見方のできる団体も少ないのではないのでしょうか。

いってしまえば業界だけにとどまっていたらなかなか変わっていけないのかもしれません。

そうした課題に取り組むという意味で、芸術家のくすり箱の公演ヘルスケアサポートのみならず、

トレーナー育成事業や、勉強会、オンラインでの報告会などは、分野や役割分担の垣根を下ろす貴重な活動だと考えています。

さらなる活動と変化を期待しています。"

貴重なお声をお寄せいただきありがとうございました！

[お問合せ] NPO 法人芸術家のくすり箱

東京都新宿区西新宿 6-12-30 芸能花伝舎 2階 office@artists-care.com

[助成] 公益財団法人東京都歴史文化財団 アーツカウンシル東京

