

無料公開

～バレエダンサー向けセミナー～

# 「ダンサーのベストパフォーマンスを支える食事・栄養」のご案内

一般社団法人日本バレエ団連盟は、「次代の文化を創造する新進芸術家育成事業」の一環として、ダンサー向けのセミナー、バレエ団運営スタッフ向けのセミナーを、それぞれ年に1回ずつ、継続して実施しています。今年度のダンサー向けセミナーは、ダンサーの身体づくりにかかせない「食事・栄養」をテーマに、オンラインにて開催いたします。日本バレエ団連盟の会員団体以外の方も、ご参加が可能です。セミナーの受講をご希望の方は、下記をご確認の上、事前にお申し込みください。

## <実施概要>

- ・ **テーマ：「ダンサーのベストパフォーマンスを支える食事・栄養」**  
(予定内容：パフォーマンスを高める3つのポイント／「何を」「どのくらい」「いつ」食べるか／ジュニア期、指導者など、ライフステージに対応した食事／ウエイトコントロールの食事／舞台前の食事 等)
- ・ 開催日時：2023年**11月9日**（木）**19:00～20:30** オンライン（Zoom）にて開催
- ・ 講師：岸昌代
- ・ 参加対象：バレエダンサー、バレエ学習者およびその保護者、バレエ指導者 等
- ・ 主催：一般社団法人日本バレエ団連盟 / 協力：NPO法人芸術家のくすり箱

助成：



文化庁文化芸術振興費補助金（舞台芸術等総合支援事業（次代の文化を創造する新進芸術家育成事業））  
独立行政法人日本芸術文化振興会

## 【講師紹介】岸昌代（きしまさよ）



東京家政大学 栄養学部 准教授／《パフォーマンス食サポート》主催／  
管理栄養士／公認スポーツ栄養士

日本女子体育大学大学院スポーツ科学研究科修了、修士（スポーツ科学）。  
大学病院、保育園、保健所での勤務を経て、現職。日本オリンピック委員会強化スタッフ（医・科学スタッフ／ダンススポーツ）。2009～2019年、東京都競技力向上テクニカルサポート事業栄養サポートスタッフ。2022年、著書『美しくタフに踊れる体をつくる ジュニアダンサーのためのバレエ食レッスン』（女子栄養大学出版部）発行。  
現在『Clara（クララ）』（新書館）の「バレエのためのすくすく★食生活」指導中。  
ダンサーの現在から未来のセカンドステージまで見すえたサポートを心がけている。  
「ダンサーの生涯の伴走者でありたいと思っています」

## 【お申し込み方法】

お申込みフォーム（下記URLもしくはQRコード）からお申し込みください。  
（申込締切：2023年11月7日（火））

<https://forms.gle/Nx4eX8dAGDZh5n57A>

※ご参加用のURLは、セミナーの数日前にメールにてお送りさせていただく予定です。  
「@japan-ballet.com」からのメール受信ができるように設定をお願いいたします。  
※多くのお申し込みがあった場合は、受付を締め切らせていただく場合がございます。  
※本セミナーの内容について、映像配信の予定はございません。何卒ご了承ください。

お申込み用  
QRコード▼



一般社団法人  
日本バレエ団連盟

お問合せ：日本バレエ団連盟事務局 TEL：03-6279-4771 メール：info@japan-ballet.com