

3章 セミナー実施報告

3章 セミナー実施報告

3-1 バレエ団運営スタッフ向け ファンドレイジングセミナー

● 背景・概要

現在、日本の多くのバレエ団は、少ない運営スタッフで事業運営を行っており、ファンドレイジング活動の重要性を理解しつつも、そこに資金や人的資源を積極的に投入することが難しい状況にある。

昨年度は、ファンドレイジング活動について基本的な知識を習得し、各団体における活動を見直す機会として、日本ファンドレイジング協会の企画協力によるセミナーを実施し、その後、各団体でのビジョン・発信メッセージの見直しや、お客さま目線に立ったサービス改善等が行われてきた。

今年度は、企業からの支援拡大をテーマに、企業メセナ協議会によるファンドレイジングセミナーを実施した。

● 実施概要

日時：2019年11月15日（金）15～17時
場所：芸能花伝舎 A棟1階 A2会議室（東京都新宿区西新宿6-12-30）
講師：企業メセナ協議会 常務理事兼事務局長 澤田澄子氏
（元キヤノン株式会社 CSR推進部部长）



● セミナー内容

- 企業がなぜ芸術文化支援をするのか？
- 企業目線から見たファンドレイジング活動のポイント
- 助成制度のご案内
- 意見交換

<参加者>

日本バレエ団連盟会員団体である下記の6団体より、計8名の運営スタッフが参加した。

- 井上バレエ団 : 1名
- 小林紀子バレエ・シアター : 1名
- スターダンサーズ・バレエ団 : 1名
- 東京シティ・バレエ団 : 1名
- 東京バレエ団 : 2名
- 牧阿佐美バレエ団 : 2名

● 参加者の声 ～抜粋～

- 企業の社会貢献室で、実際に日頃私たちが支援のお願いをする企業側の立場のご経験がある方のお話を聞くことができ、大変参考になった。企業の担当者は、他にもたくさんの支援のお願いを受けていて、色々なお願いを断らざるをえず、つらい立場にあるということが理解できた。また、すぐに寄付にはつながらなくても、応じた担当者は十分活動の趣旨を理解し、忘れないはずなので、働きかけには意味がある、無駄ではないとの言葉に励まされた。
- 相手の会社のことをもっとよく勉強して臨まなければ、と思った。
- ファンドレイジング活動の対象として、自分たちのバレエ団が深いつながりをもっている国の企業で、日本支社を持つところを考えていたが、その国へ進出している・進出を考えている日本企業との関係構築も今後実施していきたいと思う。

3-2 バレエダンサー向け 身体のメンテナンスセミナー

● 背景・概要

バレエの魅力を多くの人に伝え観客拡大を図ることや、バレエ団の運営基盤整備を考えると、その芸術創造の担い手であるバレエダンサーが、心身を良好な状態に保ち、十分に実力を発揮できる環境を整えることは大変重要である。

バレエダンサーは、作品や役柄により、さまざまな動きを求められ、身体感覚を研ぎ澄ませ日々鍛錬することによりそれを実現しているが、その感覚や使い方に偏りが生じれば、伸び伸びと表現して観客に感動を伝えることが困難になるばかりでなく、踊ることにより自らの身体の故障を招いてしまう。海外の代表的なバレエ団では、バレエ団に専属のフィジオ（理学療法士）やセラピストをつけたり、施術所や身体のメンテナンスができる部屋・器具を備えたりしているケースが多いが、運営面に資金的余裕を持たない日本の多くのバレエ団では、そのような投資を行うことが困難な状況にある。

また、日本の多くのバレエダンサーは、バレエ団におけるレッスン・リハーサル・舞台に加え、バレエ指導等の身体を使った副業で、日々身体を酷使している。怪我を経験しているダンサーや、痛みや不調を感じながらも、十分に機能を回復させることができないまま踊りつづけ、怪我のリスクを高めているダンサーも多い。日々のレッスンで自らと向き合う時間はあっても、長年のレッスンで培ってきた身体の使い方と間違っていることに気づくことができず、反復練習をしまっているケースもある。

このような日本の現状で、優秀なバレエダンサーがその能力を十分に発揮し、また将来にわたって怪我なく健やかに生活していくためには、自身の身体の使い方の癖や弱点について、問題が小さなうちに気づき、その原因や対処法を理解して、自らメンテナンスを行う必要がある。

そこで、日本バレエ団連盟に所属するバレエ団のダンサーおよび指導者を対象に、バレエを踊るために必要な体力や機能をチェックし、改善策や強化法を紹介するセミナーを開催した。

多くのダンサーが、正しいアライメントや動きとして認識していた自らの感覚に、癖や間違いがあったことに気づき、今後の改善に向けたトレーニングを持ち帰るよい機会となった。

● 実施概要

- ・テーマ：テクニック改善に！“踊るカラダ”チェック～足部を中心に
- ・日時：2020年2月19日（水）15～17時
- ・場所：芸能花伝舎 B棟3階 B3会議室（東京都新宿区西新宿6-12-30）
- ・企画協力：NPO法人芸術家のくすり箱
- ・講師：鍋田友里子氏（理学療法士）

<講師略歴>

ニューヨーク大学附属ダンサー専門外来ハークネスセンターに6年勤務。ブロードウェイミュージカルバックステージフィジオセラピストとしても活動。2017年、日本帰国後、ダンサーの治療にかかわる講演や指導に携わる。NPO法人芸術家のくすり箱理事。

<参加者>

日本バレエ団連盟会員団体である下記の4団体より、計16名（受講者13名・見学3名）が参加した。

- ・井上バレエ団：受講者3名（ダンサー2名・指導者1名）、見学1名（指導者）
- ・スターダンサーズ・バレエ団：受講者6名（ダンサー4名・指導者1名）、見学1名（指導者）
- ・東京シティ・バレエ団：受講者2名（ダンサー）、見学1名（事務局）
- ・牧阿佐美バレエ団：受講者2名（ダンサー）

<セミナー内容>

バレエの基本的な動きや基礎体力のチェックを通して、下記項目の現状を評価・解説し、改善に向けたトレーニング方法を紹介・実践した。

1. チェック

- (1) つま先の伸ばし方（足関節可動域、足指の筋のコントロール）
- (2) バランスチェック
- (3) ルルベチェック（脚の筋力、脚・骨盤のアライメント）
- (4) ターンアウト・プリエチェック（股関節・足関節可動域、骨盤・足部のコントロール）

2. 上記より推測される弱点強化のためのエクササイズを12種類紹介・体験

● 参加者の声（アンケートより抜粋）

～参考になった点・今後活かしたいと感じた点～

- 多くの有効なエクササイズと、自分の身体の弱点と良い部分を知ることができて良かった。（指導者・ダンサー）
- ダンサーにとって大切にしなくてはならないアライメントがわかり、自分の感覚との違いをトレーニングで感じられた。（指導者・ダンサー）
- 足裏のトレーニングや、足指のエクササイズが大変参考になった。（ダンサー）
- 怪我をしてから身体の使い方が不安定になっていることを感じていたので、トレーニングを試してみたいと思った。（ダンサー）
- 左足を手術したため左足の方が悪いと思っていたが、意外と右足に癖があることがわかった。（ダンサー）
- 1人1人の身体の癖に気づき、改善する方向を見つけることは、指導者にとってとても必要な知識だと改めて感じた。（指導者）
- 自身の癖を改めて確認することができ、さらに意識の足りていなかった筋肉を教えていただき、とても考えさせられる時間だった。今後、ターンアウトの筋肉の使い方を変えていきたい。（指導者）
- クラス中やリハーサル中に怪我をするダンサーが多い。コストの問題はあるが、怪我予防のための方策をバレエ団により取り入れていけるようにしていきたい。（事務局）

～身体のメンテナンスで苦労している点～

<セルフトレーニングについて>

- 身体のバランスを整えるため、ピラティス等、外部のクラスを受講しているが、費用がかかるため、自宅でする効果的なセルフトレーニングを知りたい。（ダンサー）
- セルフトレーニングについて、特に、小学生低学年や思春期の子供たちへのアドバイス・アプローチ方法を知りたい。（指導者）
- ダンサー特有の身体の見方や、効果的なエクササイズを知りたい。（指導者）

<怪我について>

- 怪我をした際の対処、応急の判断、病院・治療院の選び方。（指導者・ダンサー）
- 怪我をした後のエクササイズやメンテナンス方法。（ダンサー）
- 怪我をしたダンサーを、どの程度休ませて再開させるか、見極めが困難。（指導者）
- 怪我やパフォーマンスの低下を防止する、効果的な疲れの取り方を知りたい。（ダンサー）

<身体の不調について>

- 外反母趾、足の付け根の痛み。
- 婦人科系の不調。

<正しいアライメントについて>

- 人それぞれの身体の見極め。(指導者)
- 学習者への正しいアライメントの伝え方。(指導者)
- 身体のかたい学習者や、全身のバランスが崩れている学習者への指導が困難。(指導者)

<バレエ団の施設・体制について>

- リハーサル後やレッスン前にストレッチするスペースがないこと。(ダンサー)
- 小さな痛みのおきに気軽に相談できる場所がない。(ダンサー)

<その他>

- よい踊りをするダンサーが、体型のコントロールが困難だったり、怪我をしやすかったりして、本来の実力を発揮しきれていないと感じることがある。食事やメンタルに問題があるケースも考えられる。

● セミナーの様子





1章 マスタークラス実施報告

2章 2-1・2-2
概要・香港バレエ団

2-3 シンガポール・
ダンス・シアター

3章 セミナー実施報告

付録