

6章 セミナー実施報告

6章 セミナー実施報告

6-1 バレエダンサー向け「食事・栄養」セミナー

● 背景・概要

食事・栄養は、バレエダンサーの身体づくりにかせない重要なテーマであるが、バレエの練習時間やウエイトコントロールと食事のバランス、ライフステージの変化に伴う食事内容の調整等に難しさを感じている人も多い。ダンサー本人だけでなく、ジュニアのバレエダンサーを支える保護者や指導者の方々からも関心の高いテーマであるため、バレエダンサー、バレエ学習者およびその保護者、バレエ指導者等を対象として、日本バレエ団連盟のウェブサイトおよびSNSで広く参加者を募集し、オンラインにてセミナーを実施した。

● 実施概要

日 時：2023年11月9日（木）19:00～20:30 オンライン（Zoom）にて開催

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」

協 力：NPO法人芸術家のくすり箱

講師：岸昌代氏



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》主宰

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』（女子栄養大学出版社）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」

<主な内容>

1. ダンサーが「食事に求めるもの」
2. ふだんの食事
 - 「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
3. ダンサーのパフォーマンスを高める3つのポイント（エネルギー、鉄、カルシウム）
4. ウェイトコントロールの食事
5. 舞台前の食事
6. ダンサーにとっての食事とは

※セミナー資料（抜粋版）：https://japan-ballet.com/library/s_20231109/

（日本バレエ団連盟ウェブサイトの「情報ライブラリ」内に掲載）

<参加者>

計82名がオンラインにてセミナーを受講した。

- バレエ学習者：29名
- バレエ学習者の保護者：32名
- プロのバレエダンサー：10名
- バレエ指導者：8名
- その他：3名

<参加の声（抜粋）>

- 必要な食事量やタイミング、栄養素を知ることができてよかった。
- 理想的な食事をすることができない場合の対応策や代替となる方法が参考になった。
- カルシウムや鉄を意識して献立に入れていこうと思った。
- 年を重ねてからのタンパク質の取り方や、子どもの補食など、参考になった。
- 思っていたよりも食べて大丈夫だと気づくことができた。
- 太らないようにと考えがちだったが、楽しく食事できるよう考え方を変えていきたい。
- 日頃かなり気を付けているものの不安な部分もあったので大変勉強になった。

6-2 運営スタッフ向け「信頼関係構築スキル」セミナー

● 背景・概要

本事業では、これまで他分野の文化芸術団体やファンディングに関わる分野等から講師を招き、バレエ団運営の参考となるセミナーを実施してきた。令和5年度は、人の感情や心理の理解向上による経営改善を目指して、バレエ団の運営スタッフを対象とした「信頼関係構築スキル（ラポールスキル）」セミナーを実施した。

観客および潜在的な観客層、支援者、バレエ教室の生徒や保護者の方々など、バレエ団の運営を支える人々は多岐にわたる。バレエ団運営スタッフが、さまざまな相手との会話や関係構築の中で日々実践を重ねられるよう、ディスカッションやロールプレイングを含めたセミナーを実施した。

● 実施概要

日 時：2023年11月8日（水）15:00～17:00 オンライン（Zoom）にて開催

テーマ：経営心理学セミナー「信頼関係構築スキル（ラポールスキル）」
 （聞く力／質問の力／関係を深める）

講師：藤田耕司氏

一般社団法人日本経営心理士協会 代表理事

FSG マネジメント株式会社 代表取締役、FSG 税理士事務所 代表

経営コンサルタント、公認会計士、税理士、心理カウンセラー

徳島県出身。19歳から心理学を学び、複数の心理系資格を取得。2004年から2011年まで監査法人トーマツに在籍後、コンサルティング会社と会計事務所を設立し、心理と数字の両面から経営改善を行う。高い成果を残す経営者やビジネスマンの共通点を心理学的に分析。その内容を基に人間心理に基づいた経営・ビジネスの手法を経営心理学として体系化し、年商300億円超の企業から個人事業主まで、のべ1200件超の経営改善を行う。経営心理学を体系的に学ぶ経営心理士講座を主宰。

<参加団体>

日本バレエ団連盟会員団体である下記の6団体より、中核的な運営スタッフ計12名が参加した。
 （以下、バレエ団名五十音順）

- ・井上バレエ団：2名
- ・小林紀子バレエ・シアター：1名
- ・貞松・浜田バレエ団：2名
- ・スターダンサーズ・バレエ団：1名
- ・東京シティ・バレエ団：5名
- ・牧阿佐美バレエ団：1名