

「芸術家のくすり箱『ヘルスケアセミナー』vol. 9」事業

身体を資本に活動する芸術家が能力を発揮するために
役立つヘルスケアを発信するセミナーを開催

「芸術家のくすり箱」は、ダンサー・俳優・音楽家などアーティストのヘルスケアをサポートするNPO。毎年開催している「ヘルスケアセミナー」では、ワークショップや講座、健康診断などの多彩なプログラムが生まれ、アーティストたちの活動の源である身体を見つめ直す場となっている。今年で9回目となるが、回を重ねるごとに参加者も増え、内容も進化している。

ヘルスケアの専門家とのネットワークを築き
芸術家とつなげる拠点として活動を展開

身体を資本として表現活動をするアーティストは、アスリートと同様に、身体的に特殊な機能や能力が求められることも多く、普段の身体のケアや、ケガをした際の治療やリハビリなどには専門性を要する場合が多々ある。にもかかわらず日本では、そのために必要な研究や情報の共有が遅れており、専門のサポート環境が整っていないのが現状だ。したがって多くのアーティストが、身体を酷使しながらも十分なケアのないまま活動を行っている。

この状況を改善すべく、2005年、一步を踏み出したのが「芸術家のくすり箱」だ。「芸術家のヘルスケアに関心の高い医師や研究者、トレーナーとのネットワークを築き、身体を資本に頑張るアーティストとつなげる拠点として活動を展開しています」と話すのは、同団体の理事で事務局長を務める小曾根史代さん。スポーツ医学のように、アーティストに対しても芸術医学が整うべきとの発想から、芸術家向け・医療従事者向けのセミナー開催や、ケガをしたアーティストの復帰をサポートするヘルスケア助成、調査研究、情報発信などの事業を行っている。現在は会員として、芸術活動をするアーティストと、医療やトレーニングの面からサポートする医師、理学療法士、治療師、トレーナーなどの約250名が登録し、ヘルスケアのネットワークを広げている。

AJOSCの助成の対象となった「ヘルスケアセミナー」

は、芸術家に特化したヘルスケアの普及を目指して、団体発足当初から継続開催しているもので、今年で9回目となる。ワークショップ、講座、健康診断など多面的なアプローチでさまざまなプログラムが展開される本セミナーは、まさにヘルスケアの博覧会といえる。アーティストが資本となる身体と向き合い、新たなトレーニングや調整法に出会う、またとない機会となっている。



各分野の専門家が講師として参加するヘルスケアセミナーでの講座



日頃おろそかになりがちな健康診断はアーティストたちに大好評

「トレンドのトレーニング法なども含め、ヘルスケアをいろいろな切り口で一覧性をもって提供することで、芸術家のヘルスケアの必要性とその特性を知ってもらうことが目的です。一度参加した人が次回には誘い合わせて来てくれたり、ウェブサイトを見て参加してくれる若い世代が増えているのはうれしい傾向ですね」と、小曾根さん。

表現する体を見つめ直す全13プログラム
アーティストがヘルスケアを体験する1日

「ヘルスケアセミナー vol.9」は、6月2日、芸団協の芸能文化施設である芸能花伝舎を会場に開催された。今回は「芸は身を助く～身は芸を助く」をテーマに、表現する身体を見つめ直すプログラムをラインナップした。

最新の知見による「ウォーミングアップ法」、空間感覚を磨く「フェルデンクライスメソッド」など4種のワークショップ。「メンタルトレーニング」、「出演者の怪我・故障」など4種の講座。「スポーツドクター個別相談」、「食事栄養カウンセリング」など4種の個別相談。それに健康診断を含めた全13プログラムから、自由に組み合わせて参加できる。なかでも「メンタルトレーニング」の講座は大好評で、「プレッシャーに負けず実力を発揮するためにメンタルを強くしたい」という多くのアーティストの声から、新



芸術家としての身体能力をアップするためのワークショップ

担当者より



今後につながる
充実したセミナーを
開催できました

NPO法人芸術家のくすり箱
理事・事務局長

小曾根史代さん

芸術振興のための支援の多くは公演に対するものであり、それを生み出す当の芸術家へのサポートはほとんどないのが現状です。そんななか、私たちの取り組みに目を向けていただいたことを本当にうれしく思います。ご支援のおかげで、充実したプログラムを提供することができ、今後につながるセミナーになりました。心より感謝いたします。

たに連続講座がスタートしている。

30度を超える暑さのなか、セミナーには、ダンサーや俳優をはじめ、演奏家、大道芸人、珍しいところではカポエイラ（ブラジルの格闘技を模したパフォーマンス）のパフォーマーなど、約110人が参加。彼らの真剣な思いとそれに応える講師陣の熱意がスパークする、さらに熱い1日となった。

「セミナーには真面目に学びに来られる方が多いのですが、参加後にはイキイキとした表情で、『考え方が変わった』、『何をしたらよいか方向性を見つけれられた』という声をよくいただきます。アーティストの皆さんにとって、セミナーは、身体だけでなく、自分自身を見つめ直す場にもなっているようです。それも講師の方々のおかげです。1回限りのプログラムでも、参加者が持ち帰って何かに結び付けられるような内容のものを提供して下さるので、それがアーティストの皆さんにも通じているのだと思います」

年に一度の開催となるが、アーティストが自分に必要なケアを身に付けるチャンスがここにはある。だが、「単なるイベントで終わらせてはいけない」と小曾根さん。「身に付けたケアを普段の活動のなかに取り入れて実践されていくことが大事なのです」。そこを目指して、ヘルスケアの必要性を訴え続けていきたいという。