

DANCE

SCIENCE ACADEMY

of JAPAN

ダンス生理学

踊っているときに身体の中で起きていることは?
疲れを溜めないでベストコンディションを作ろう!



初心者 ダンサー 指導者 保護者

ダンサーが激しく踊っている最中の身体では、どのようなことが起きているのでしょうか? 本講座では、バレエにおける身体研究などを取り上げ、踊る身体を科学的な視点から分析していきます。また、本番で最高のパフォーマンスをするために、疲労をためにくくする方法や、コンディショニングケアについてご紹介します。ダンサーだけでなく指導者・保護者の皆様にもおすすめの内容です。

日時:2017年8月26日(土) 午前10時~午後12時15分

会場:バレエアーツ(東京都中野区)

料金:一般 6,500円(税込・テキスト代込)
会員 6,000円(税込・テキスト代込)

ダンス栄養学

美しく踊るために、ダンサーなら知っておきたい!
太らないために、いつ、なにを食べますか?



初心者 ダンサー 指導者 保護者

夜遅くまでレッスンやリハーサルをして、その後の食事はサラダだけ...そんな生活をしていませんか? 体型を維持しながら、エネルギーに踊りたいという思いは皆同じ。では何をいつ食べたらいいのでしょうか。本講座では、ダンサーに必要な栄養、レッスン前後や本番前の食事、ダンサーにお勧めのメニューをご紹介します。体型の悩みを抱えるヤングダンサーや、保護者の皆様にもおすすめの内容です。

日時:2017年8月26日(土) 午後1時~午後3時15分

会場:バレエアーツ(東京都中野区)

料金:一般 6,500円(税込・テキスト代込)
会員 6,000円(税込・テキスト代込)

パフォーマンスのための心理学

本番で最高のパフォーマンスをするためには?
踊りに映し出される、あなたの心の世界



初心者 ダンサー 指導者 保護者

悩んでいることがあると、うまく踊れない。たくさん練習しているのに自信が持てない。本講座では、トップアスリートのパフォーマンスと心の繋がりについて、科学的・臨床学的な視点から解説します。ダンサー、スポーツ選手、俳優、指導者、保護者など、パフォーマンス向上に関わるすべての皆様に有意義な内容です。

日時:2017年8月26日(土) 午後4時~午後6時15分

会場:バレエアーツ(東京都中野区)

料金:一般 6,500円(税込・テキスト代込)
会員 6,000円(税込・テキスト代込)

講師 大久保寛之

昭和学院短期大学非常勤講師
東京リゾート&スポーツ専門学校専任講師

筑波大学大学院 博士課程 人間総合科学研究科
スポーツ医学専攻

運動、骨、遺伝子多型を研究テーマとしている他、一般、特定高齢者に対する運動指導、また肥満男女に対する食事制限及び運動実績が身体組成におよぼす影響などを研究している。



講師 金子基子

管理栄養士
専門学校講師、日本体育大学非常勤講師として教壇に立つ傍ら、一般やスポーツ選手への実践的な栄養指導を行っている。

著書に、「ジュニアのための健康ダイエット」(汐文社)、「体脂肪を減らすハンドブック」、「体脂肪を減らしてきれいになる」(池田書店)、「素敵にダイエットブック」(サンリオ)などがある。



講師 武田大輔

筑波大学人間総合科学研究科
国立スポーツ科学センター研究員
東海大学体育学部生涯スポーツ学科 准教授

スポーツ心理学、臨床スポーツ心理学(スポーツカウンセリング)を専門とし、心理臨床学的視点からのアスリート心性、アスリートの体験する身体とこころの繋がりを、ジュニアアスリートの発達-親子関係についてをテーマとしている。

著書に「現場で生きるスポーツ心理学」(杏林書院)、「よくわかるスポーツ心理学」(ミネルヴァ書房)等がある。



DSアカデミーの会

ダンスサイエンスでつながろう!

講習会が会員価格で受講できる!
講習会を優先予約できる!
講習会情報をいち早く受け取れる!

会員登録は公式ホームページで受付中

■受講に際して

定員:各講座20名になり次第、募集を終了いたします。
対象:15歳以上

■お申込み方法

- ①公式ホームページ内「講習会情報」よりお申し込み下さい。
<http://dancedsa.com>
- ②指定の期日までに受講料をお振込下さい。
- ③弊社で受講料を確認後、受付完了メールをお送り致します。
info@dancedsa.comからのメール受信ができるようご設定下さい。

■会場のご案内



住所:東京都中野区中央1-42-5 ICKビル2F
交通:東京メトロ丸の内線・都営大江戸線「中野坂上」駅より徒歩2分
電話:03-5338-5817(当日連絡先)