

新進芸術家海外研修制度 研修結果報告書

研修開始年度 | 令和 3 (2021) 年度

分 野 | 舞踊 (バレエ)

研 修 先 | スイス (チューリッヒ)

研 修 期 間 | 1 年研修 (15 歳以上 18 歳未満の部)

氏 名 | 田中 月乃

1. 研修目的（課題）

世界レベルの指導者の先生方も世界中から選ばれたバレリーナと世界に通用するようなバレエの基礎や繊細な技術と日本とは違ったスイスの美しい環境のなかで豊かな表現力を身につけること。さらに歴史などまで、バレエとより親密になり、より深く学ぶこと。そして、学んだことをたくさんの人に観ていただきバレエの魅力を広めることができるバレエダンサーになること。また、語学、英語を学び将来バレエダンサーとして幅が広がるように身につけること。それが日本の芸術文化を発展させられるきっかけとなることが最終的な目的です。

2. 研修日程

研修先 : チューリッヒ芸術大学 - チューリッヒダンスアカデミー
(Zürich University of the Art - Zurich Dance Academy)

所在地 : スイス (チューリッヒ)

指導者 : ステフィ・シェルツァ (Steffi Scherzer)
オリバー・マッツ (Oliver Matz)

研修期間 : 令和3(2021)年8月25日～令和4(2022)年7月11日

3. 研修内容、成果

A) 研修課題の題目

【課題】

- ・ 世界レベルの指導者、世界から集まったバレリーナがいる環境の中でバレエの基礎や技術さらに表現力を学ぶ。
- ・ 常に小さな目標（そのときできなかったこと、苦手なことをできるようにするなど）をもち、それについて日々意識し続けること。
- ・ 指導されたことを逃さぬよう、努力することを怠らないこと。
- ・ 自分のコンプレックスである身長が低いことをカバーできるような自分の長所を見つけ、磨くこと。
- ・ 日々のバレエとの生活の中で自分と向き合い、(肉体面、精神面共に)自分をコントロールできるようになること。
- ・ 舞台の上で自分の全力を発揮し、楽しんで踊ること。
- ・ バレエだけでなく座学もしっかりと学び、将来に役立てるようにすること。
- ・ 語学の面、英語を上達できるようコミュニケーションをおこたらないこと。

【研修内容・方法】

月曜日から土曜日まで英語で行われる（実技と理論的教育）授業を受ける。

○実技面

- ・ クラシックバレエ
- ・ ポワントバレエ
- ・ パドドゥ
- ・ コンテンポラリーダンス

以上 4 項目は年に 2 回（前期、後期それぞれ 1 回）の試験がある

- ・ クラシックバリエーション
- ・ 即興
- ・ ボディーコンディショニング

以上 3 項目の試験は無い。

○理論的教育

- ・ 音楽の歴史、理論
- ・ ダンスの歴史
- ・ 専門職の研究
- ・ 解剖学
- ・ 社会
- ・ 言語（コミュニケーションと英語）

全て、年に 2 回（前期、後期それぞれ 1 回）の試験がある。

- ・ コンクールへの出場の機会が与えられた場合は、コンクールに向けてのバリエーションの個人指導がある。
- ・ 年中無休でスタジオが開放されているため、毎日トレーニングすることができる。

9 月 『Open Door』授業参観のようなもので、通常のレッスンをする。誰でも観に来ることができ、スイス中から人が集まる。

ローザンヌ国際バレエコンクールへの出場を目指し、書類、ビデオ審査に応募。

10 月 前期の試験。

秋休み（1 週間）

11 月 ローザンヌ国際バレエコンクールの書類、ビデオ審査の合格通知がきた。

12 月 発表会がある。クラシックバレエ、パドドゥ、コンテンポラリーダンス、クラシックバリエーション、コンテンポラリーバリエーションを舞台で行う。

クリスマス休暇（2週間）

2月 ローザンヌ国際バレエコンクール本選に出場する。

冬休み（1週間）

4月 後期の試験。

卒業最終試験も始まる。

イースター&春休み（1週間）

5月 7月のパフォーマンスに向けての振付、リハーサルが始まる。

7月 チューリッヒオペラハウスでのパフォーマンス。

卒業式

B) 研修の成果

大幅に達成できた

この研修させていただいた 1 年間は大変充実した時間、日々となり、私に大きな学びと変化を与えました。

世界レベルの指導者の先生方、世界中から集まったバレリーナがいる環境のなかで、バレエ、踊り、芸術を学んだ時間はとても濃く学び多き時間でした。私のクラスの担任の先生、Steffi Scherzer 先生は、とても私たちのクラスに親身になって、時に厳しく、時に優しく、楽しく、毎日素晴らしい稽古をつけてくださいました。先生の毎日のレッスンはハードなことの方が多かったですが、クラシックバレエになくしてはならないものである“基礎”、足、体、腕、頭、全身のポジションのあるべき場所、角度、頭の先から指先までの筋肉の使い方、を徹底的に指導していただき、バレエの基礎を深く学ぶことができました。その基礎を体に完全に入れるには、一回感覚を掴めたらずっとできるものでは決してなく、毎日その正しい感覚を意識し続けて、日々のレッスンのなかで体に入れていくことが必要でした。その意識が途切れて、力が抜けていたりしてもクラスは私だけではないので先生が毎回指摘してくださる訳ではありません。そうして自分の全身に集中して日々のレッスンをすることは、肉体的にも精神的にも自分を強くしてくれたように感じています。その上で、Steffi Scherzer 先生は華やかで難しいテクニック、魅せ方や表現の仕方なども沢山教えてくださいました。この研修の 1 年間は私の留学生活 2 年目だったので、留学生活 1 年目よりも素早かったり、大きかったり難しいテクニックをする機会が多くありました。テクニック（回転やジャンプなど）を学ぶ時間は、私が好きな時間で新しい動きを教えてくださいましたときには、とくにワクワクする瞬間です。テクニックを教えてくださいました際に先生はこれまでの自身の経験を踏まえて、こうしたらやりやすい。などをわかりやすく教えてくださいました、いろいろな身体、脚、腕の動きを学び様々なテクニックを習得することができました。安定したテクニックを習得するにはたくさんの練習が必要でした。絶対にできるようになるという強い気持ちを持ち、苦手なテクニックでも、できるようになるまで毎日練習するようにしたりしました。やはりそこには基礎が必要で、テクニックを練習するたび

に基礎の大切さを気付き、日々コツコツレッスンするモチベーションとなりました。さらに、難しいテクニックだけではバレエ、芸術ではない、と、その技の後のポーズや次の動きの流れをいかに美しく魅せるかなど、魅せ方、身体での表現の仕方も教えてくださいました。少し上半身を前に倒したり、肩の角度を変えるだけで見え方が全然違ったり、たくさんの発見があり、バレエがいかに繊細なものなのかを学ぶことができました。また、世界から集まったクラスメイトは自分が美しくみえる身体の角度や使い方などを理解していて、とても流れが綺麗で、一緒にレッスンをしていく中で、刺激を受け、自分も真似してみたり、自分独自の魅せ方を研究するきっかけにもなりました。そうした毎日のレッスンの中で、沢山の指摘や注意をいただくことを逃さずように、その日のうちにノートに書いてみたり、携帯にメモしてみたりして、頭と身体を整理して、それをレッスン前に見返して復習をしてからレッスンに行ったり、自分のために質の高い意味のあるレッスンを毎日できるように意識しながらすごしました。



自主練習の様子①



12月の発表会の様子



自主練習の様子②

その上で自分のコンプレックスである身長が低いことをカバーできる、私が得意とするジャンプ系のテクニックだったり、常に心を込めて踊ることなど磨けるように意識しました。ジャンプ系のテクニックでは、もっともっと高く跳べるように、やはり基礎であるプリエから見直して、より床を感じて、使って跳べるように練習したり、その空中での上体を大きく見せられるように、身体の角度や腕、脚の位置などを研究したり、軽さを表現できるよう、着地をスムーズに柔らかくできるよう、体幹をトレーニングしたりしました。また、レッスン中でもどんなに難しかったり、体力がしんどかったりしても常に音楽とともに、表現する心を忘れずにその音楽にあった、表情だったり、柔らかさや鋭さを腕や脚、全身をつかって表すことを忘れずに毎日のレッスンを頑張りました。このことは研修を通して、身に着いたように感じています。

そして、こうして教えていただき、学ばせていただいたこと、練習したことが、私の夢の舞台であったローザンヌ国際バレエコンクールに繋がっていったのだと感じています。ローザンヌ国際バレエコンクールに向けて準備した期間、ローザンヌ国際バレエコンクールでの時間はこれまでで一番ハードで、沢山学び、楽しんだ幸せで貴重な期間でした。元々、私は留学3年目でこのコンクールに出場することを目標としていましたが、2年目であったこの研修期間中に出場しないかとお話を頂き、喜んで挑戦することを決めました。そのときに、目標をどこかのバレエ団に入団するチャンスを掴むことと決めました。本選に出場させていただけるようになってから、個人指導が始まったり、ハードな日々が続きましたが、休みの時

にも指導してくださったり、私を含む私と同じ学校から出場する生徒のために先生方は情熱いっぱいにとたくさん指導してくださり、とても濃い学び多き時間を過ごしました。その日々の中でコンクールに向けて、怪我をしないように、体調を崩さないように、健康、身体に気を使いながら過ごした時間も自分を知る良い機会となりました。自分の集中力を持続させる方法や、何を食べると動きやすいとか疲れが取れやすいとか、睡眠の質を高める方法など、長い期間自分を良い状態で保てるような方法を発見することができ、これからも大切にしていけるべきことを学ぶことができました。そして、コンクールの本選、世界中から選ばれた素晴らしいバレリーナたちと1週間の中で、クラシックやコンテンポラリーのクラスレッスン、コーチング、舞台でのバリエーションの演技など、盛りだくさんの日々でしたが、たくさんの刺激を受け、自分を1日1日高めながら、心から楽しんで過ごすこと、踊ることができ人生の宝物となる経験ができ、本当に素晴らしい1週間となりました。とくに、1番特別な瞬間はあの夢の舞台でバリエーションを踊ったときです。踊りの初め、舞台に立ち、客席を向いたときの光景は今でも鮮明に覚えていて、夢の舞台での景色、きっと一生忘れられない景色です。バリエーションは細かい足のステップや些細な表情など、先生と一緒に小さなパーツにまでこだわって、たくさん沢山練習して仕上げたものだったので、本番は自信を持って楽しんで踊ることができ、とても気持ちが良かったです。そして、最終的に賞を受賞させて頂き、バレエ団との契約を頂けて、夢、目標が叶い、嬉しかったですし、また一からのスタート、新たな夢の、目標を立てて頑張ろうと、自分を一歩前進させることができました。本当に貴重で素晴らしい経験となりました。



ローザンヌ国際バレエコンクール 2022
セミファイナリスト全員の集合写真



ローザンヌ国際バレエコンクール 2022 コンテンポラリー
ソロ審査の様子



ローザンヌ国際バレエコンクール 2022 授賞式後
Steffi Scherzer, Oliver Matz,
Yasemin Kayabay と共に



ローザンヌ国際バレエコンクール 2022 授賞式後
Steffi Scherzer と

バレエ学校では、バレエだけではなく、座学、バレエの歴史、音楽、社会、専門職の研究、解剖学、栄養学なども学ぶことができました。特にバレエの歴史の授業では、より深くバレエについて知ることができ、バレエという芸術の偉大さや素晴らしさをよりより知ることができました。解剖学や栄養学では、人間の体の仕組みについて知ることができたり、体が資本となるバレエダンサーとして大切な知識を身につけることができました。こうして学んだことをこれからに活かしていけるようにしたいと思っています。また英語で学校生活を送る中で、初めは話せなかったり理解できなかったことが多かったりしたけれど、クラスメイトと打ち解けていって意識して、毎日会話をしたり、聞いたりしているうちに身に着けていくことができたように感じています。まだまだ、知らない単語なども沢山あるので、英語のスキルを上達させられるようにこれからも学習していきたいと思っています。



Open Door 後 クラスメイトと共に



学期最後のクラスレッスン後 クラスメイトと Oliver Matz, Steffi Scherzer ピアニストと共に



12 月の発表会后 クラスメイトと Oliver Matz, Steffi Scherzer と共に



チューリッヒダンスアカデミー 卒業式の様子

C) 研修成果の活用計画

ローザンヌ国際バレエコンクールでの受賞を通していただいた、ノルウェー国立ジュニアバレエ団との契約で、今年の8月からバレエ団に入団することになりました。研修期間中、バレエ学校で学んだ、バレエの基礎から技術、表現すること、それを練習する中で身につけてきた、精神力などを活かしてバレエダンサーとして、観にきてくださる方の心を動かせるような、もう一度みたいと思っていただけるような

踊りをお届けできるようになりたいと思っています。プロのダンサーになっても、成長し続けられるよう、基礎を常に磨きながら、もっと安定したテクニックともっと豊かな表現ができるよう、努力することを忘れずに日々大切に過ごしていきたいと思っています。そして、そうして海外で過ごす日本人の一人として活躍して、日本の方々にバレエを少しでも触れるきっかけとなればと思っています。

D) 研修国の情報

スイスの芸術文化は盛んだといえると思います。バレエ学校のある大学は芸術大学で、音楽家の人や絵を描くひとやプロジェクターを使ったりしたモダンな新しい形のアートなど、大学校内の広場には作品が展示されていたり、それが販売されていたり、オーケストラなどのコンサートがあったり、アートに触れる機会が沢山ありました。美術館があり、そこにはスイスの画家から世界の画家まで、古い絵画からモダンなものまで、絵画からオブジェなどまで。たくさんの作品が展示されていて、私が訪れたときにはオノ・ヨーコの作品が展示されていたりし、さまざまな角度の芸術作品を見ることができました。

舞踊の面でいうと、チューリッヒにあるバレエ団 Ballett Zürich があります。大きくて広いオペラハウスでは、バレエ団による公演はもちろんオペラも上演されています。バレエ団のレパートリーは主にコンテンポラリーやネオクラシックの作品でクラシックバレエの作品を上演していることは少なく、コンテンポラリーのカンパニーと言えます。ですが、公演は人気らしく、チューリッヒのひとは映画を観に行く感覚でオペラハウスを訪れて、コンテンポラリーやオペラを楽しむそうで、日本よりも芸術に対して距離が近いなと感じることが多くあった印象でした。