

地域 × 健康づくりの現場にアートを

～兵庫の真ん中でキラリと光るハートのまち・神河町での取り組み～



X ARTIST ▶▶▶

伊東歌織（振付家／ダンサー）プロフィール

ダンスカンパニー『輝く未来』・『time and locus』の所属を経て、2012年よりダンスプロジェクト『アマキオト』を主宰。これまで美術館、美容室、酒蔵など劇場以外の空間で創作活動を行う。代表作「四角形のゆううつ～デュオバージョン～」が横浜ダンスコレクション 2016 コンペティションⅠにて奨励賞を受賞。2015年より多田淳之介主宰の劇団『東京デスロック』に所属し、国内外での公演、滞在制作に参加。また、近年では日本女子体育大学ダンスプロデュース研究部主催公演にて群舞作品を振付した。2017年10月より東京から神河町に移住。現在、高齢者を対象にした体操指導、幼稚園や高校でのダンスワークショップやアーティストを集めたライブイベントなどを企画・発信している。

<https://ito-kaori.net/>

「Think locally」アーティスト 伊東歌織

Q3 アーティストとして、移住前後で変わったことや、発見があれば教えてください。

今暮らしている家に庭があるんですけど、季節ごとにもの凄く表情を変えるんですよ。花が咲くりズムや、雑草の生えてくるサイクルの速さ、一度枯れた植物の再生力を目の当たりにすると、その生命力の強さとしぐとさに驚きました。植物を人間が操作することなんて出来ない……これは面白い発見でした。

それからもう一つは、高齢者の身体に対する見方ですね。「高齢者」って言葉で括ると、皆同じような印象を持ってしまいがちですが、それぞれ常に身体に対しての悩みを持っていて、一人一人出来ることは全く違います。体操を通じて彼らと関わりながら個々を知っていくうちに、「その人がどう生きてきたか？」という軌跡は、最終的に身体そのものとなって表れていくのかも知れない、と思うようになりました。そして、私の延長線上にも高齢者としての身体があるんだということ。実は他人事じゃない。若い頃と違って、老化はどうしても逆らえないものがあるって、身体の一部が機能しなくなっても受け入れて生きていかざるを得なくなる。そういう、「全てを背負っている身体」に日々触れられるということは今まで経験したことがなかったので、今後の作品創りにもかなり影響を受けると思います。

でも一番の変化は、東京から発信される情報に対しての心のアクセスの仕方ですね。遠いし……まあいっか、って放っておける。「他人事」と「自分事」をかなり切り分けられるようになりましたね。

今の東京との距離感だからこそ、長期的に仲間と交流する時間が生まれたし、東京の持つポテンシャルを再発見することも出来ましたね。何より、自然の多い環境でシンプルに何がしたいのかを見つめる「問うための環境」がようやく整ったと思っています。ダンサーである夫との対話も物凄く増えたり、「家族」という組織の在り方についても日々試行錯誤しています。まあ、結構大変です。だから、夫には、結婚して一年経たずに移住を決めた私についてきてくれてありがとう、と感謝しかないですね。(2019年3月)



に聞く3つの質問



神河町地域おこし協力隊

伊東歌織
(本名：京極歌織)

移住ヒストリー

1980年 千葉県千葉市に生まれる。
2000年 東京都青梅市に家族で移住。東京を拠点にダンサー生活が始まる。
2011年 3.11を機に振付家として本格的に活動を始め、働き方について見直し始める。
2015年 東京デスロック(劇団)に所属し、都市部と地方公演での身体感覚の違いをきっかけに移住に興味を持つ。
11月 出雲で地域おこし協力隊を卒業したダンサーを訪問し、移住への憧れが強くなる。
2016年 2月 ダンスコンペティションで受賞するも、創作環境や継続システムの改善を見出だせず悶々とする。
3月 恩師を通じてかみかわハート体操の依頼が来る。
5月 兵庫県神河町を初訪問。この時、神河町が地域おこし協力隊を募集していることを知る。
10月 神河町再訪。体操お披露目イベントでの町民とのふれあいを経て本格的に移住を考える。
12月 結婚、そして移住を決意。
2017年 1~3月 移住を決意したもの、東京での仕事が増え決心が揺らぐ。
5月 結婚式、作品発表を終え移住の決意再び。
10月 移住。

Q1 現在のお仕事について教えてください。

健康福祉課に所属しながら「ハート体操を広めること」をミッションに掲げ、主に高齢者の方々を対象にした体操教室や地区巡回、ミニデイなどで体操支援をおこなったり、「アート×健康福祉」という企画でゲストアーティストを招き、これまでにない新たな切り口での健康づくりを提案をしています。

他にも、地域振興課とタッグを組んで「道の駅ライブイベント」を季節ごとに企画し、アーティストと地域住民が同じステージに立つ仕掛けづくりを考えたり、この春からは、幼稚園での「ダンスワークショップ」や高校生を対象にした「スポーツコミュニケーション」の授業に関わります。

正直、体操一つでここまでの拡がりが出るとは思わなかったのですが「健康づくり」って単に身体が動けばいいってもんでもなくて、心がどう動くかが勝負だったりますんですよ。そういう意味で、今まで私がやってきた舞台での経験やアーティストとの繋がりが、地域の中で活かされていくと嬉しいですね。

Q2 今までのアーティストとしてのキャリアを一新して移住することに不安はなかったですか？

いや・そりゃもう、死ぬほど不安でした。ただ、「キャリアを一新する」というよりは「今までの繋がりが絶たれてしまうのでは？」という恐れが強かったですね。とりあえず、今までのような前衛的なダンスはまず出来ないであろうという覚悟だけはしました(笑)。

でもアーティスト云々の前に、まず自分身の普段の生活を見直したくて、40歳になる前に別の環境へ飛び込みたかった。

た。私が移住した一番の理由をぶっちゃけて言うと、「環境が変わると心と身体、そして作品はどう変わるのか？」の実験なんです。ダンスという表現は、日常の身体の延長線にあることを35歳になってから強く感じていて、それを無視してまで作品創ってもダメだなと思っていたんです。だから今の活動は、全て自分のキャリアに緩やかに繋がっていると思っています。

健康福祉課の仕事って、実はめちゃくちゃクリエイティブなんです！体操教室や地域巡回などの現場は、日々「人と触れ合うこと」「感じあうこと」で成り立っています。コミュニケーションによって課題が見つかり、次の現場を作っていく面白さがある。それから、ダンサー目線で人を動かそうとしても全然おぼちゃん達に響かない(笑)。まずは彼らの話に耳を傾けること。そしてどういう風に伝えれば自分ごととして受け止めて貰えるか。最初の一年は、とにかくかなりの場数を踏んで、相当鍛えられました。このチャンスを与えてくれた町と健康福祉課にはとても感謝しています。



副町長インタビュー「アーティストと町の未来」

前 健康福祉課 参事、前田義人 副町長に聞く！

現在「地域おこし協力隊」を受け入れている自治体の数は日本全国で 1000 以上に上ります。近年では、今回の歌織さんのように、都市部で活動してきたアーティストが協力隊として地方に移住することも珍しくなくなってきました。ダンサーを「健康福祉課」に招いた神河町には、どのような思惑や策略があったのでしょうか？



Q1 アーティストを町に迎えるにあたって、どのような先々のビジョンがあったのでしょうか？

歌織さんがハート体操の撮影で初めて町を訪れた時、私が町内をご案内する機会があってそこで初めてお話しした時に、すごくこの町のことを気に入ってくれたんですね。自然の景色に感動されていて、移住にも興味があると。その時から「地域おこし協力隊」を制度として利用して、「体操」を切り口として町に入ってもらおうということを考え始めました。この町に馴染んで頂くためには最初から「アート」を切り口にはしない方がいいと・・・それは私の作戦でしたね（笑）。

正直、その時から先々のビジョンが明確にあったわけではないですが、健康福祉課の参事として、町民にどうにか体を動かすことで健康な心と体を作ってほしいという思いがあったんですね。行政が促せばみんな運動はするんですが、自主的に動き、継続する流れを起こすのが中々難しい。そこに行政とは違った感性の人に入ってもらおうことで、新しい流れを起こしてもらえたらと。自信はなかったですが・・・（笑）。



Q2 実際に彼女が移住して、町にどんな変化があったと思いますか？

「かみかわハート体操」を広めるだけでなく、保健師だけでは手の届かない活動や視点で動いて下さっているおかげで地域の自主体操グループが目に見えて増えていて、一年経った今ではハート体操を自主的に踊りたいというグループが現れたりしています。

また、歌織さんが町外から様々なアーティスト仲間を呼んで講座やコンサートを企画して下さいるので、町民の「心身の健康」という意味で、町にいい刺激、影響を与えてくれていると思います。

Q3 今後、歌織さんに期待することは何ですか？

町民が運動を習慣化できる「仕掛け」を作りたいんです。そのための動機はアートでも体操でもいいんです。高齢者は要介護状態になるのを少しでも遅らせる、若年層には運動の習慣を持ってもらい、将来の医療費や保険料を下げたい。健康に対する意識を変えて欲しいんです。そのための動機づくり、仕掛けづくりの面で歌織さんに大いに活躍してもらえたらなと思っています。その中で、町民が芸術文化に触れるチャンスが増えれば町の文化度も上がります。そういった意味では卒業後は健康福祉だけでなく、自身の得意分野も生かして「豊かな影響」を町民に与えていって下さればいいなと思っています。本音を言えば、彼女は外へ羽ばたくでしょう、でも定住もしてもらいたいですね（笑）。



振り付けをご紹介します！

かみかわハート体操 立位編



↑動画をご覧ください
いただけます

神河町の名所や特産物をご存知ですか？「ゆず」「ハート」「砥峰高原すすき」など町内のPRがキャッチーに盛り込まれたこの立位編は、踊ると皆が笑顔になります。一緒に踊ってみましょう♪



スキー スキー
峰山高原スキー



すすき すすき
砥峰高原すすき



ゆず取って
ゆず取って



ハート かみかわちょう

LOCAL

撮影協力：神河町健康福祉課／神崎病院リハビリ職員／神崎幼稚園／コワーキングスペース kajiyano

出典：かみかわ観光ナビ／峰山高原リゾート

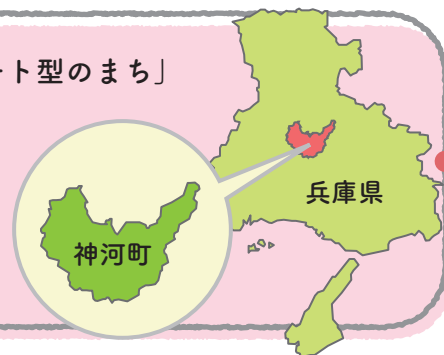
ひと味違う！かみかわハート体操ができるまで

スタート！

中高年の健康促進のために作られた「かみかわハート体操」はどのように作られたのでしょうか？その経緯を探ります！

神河町とは？「キラリと光るハート型のまち」

兵庫県のほぼ中央に位置する山間部で、人口約 11,000 人ほどの小さなまちです。美しい山々や田園風景、水車などのどかな景色が広がり、播磨と但馬を結ぶ歴史ある地域として発展してきました。



「かみかわハート体操」完成！！

特徴その1

介護予防効果の高い、理にかなった体操

理学療法士が監修した機能改善運動を元に制作されているので介護予防効果が非常に高く、健康を保つのに有効です。

特徴その2

アーティストが創作

神河町の美しい自然や特産品を振付に取り入れた、町を PR する力と、優れた芸術性を持った体操です。



特徴その3

「立位編」と「座位編」で幅広い層が踊れる

テンポの良い「立位編」とゆったりとした「座位編」があり、幅広い層が楽しんで踊ることができる体操です。体操のプロモーションビデオでは 3 歳児からシニア世代、町長、副町長、教育長までもが出演し、町民総出で応援してくれています。

特徴その4

町民と共に”育っていく”体操

機能改善運動と振付の芸術性、両方を理解した振付家本人が教えるので、対象や時期シーンに応じて振付を柔軟に変化させながら「その人に最適な効果」を狙えると共に、対話と実践の中で育てていけることが町民の参画意識、健康意識を育てます。

中高年の健康づくりに向けた体操の考案

町の健康福祉課を中心として、ナースボランティア、病院のリハビリ職員、プロの介護予防アドバイザーによる検討会が発足され、住民の生活の中での身体の動きに関する困りごとを調査しました。

その結果を元に理学療法士が中高年の健康づくりに役立つ「体操」を考案。これが「かみかわハート体操」の振付の基礎となっています。



検討会メンバー

体操＝高齢者のやるものというイメージを変えて、若い人にも親しんでもらえるものを作りたいと思いました！

振付を担当したダンサーの移住

神河町に移住決定！！

「地域おこし協力隊」として、神河町役場健康福祉課に所属し、主に高齢者の健康福祉支援と「かみかわハート体操」の普及に努めることになりました。



副町長

元々移住に興味を持っていた歌織さんに「地域おこし協力隊」の制度を利用して体操を切り口として町に入ってもらおうという提案をしました。

「かみかわハート体操」創作開始！！

東京で活動するコンテンポラリーダンサー伊東歌織（京極歌織）に、検討会で考案された「運動」を取り入れた「立位編」と「座位編」、二種類の体操の創作が依頼されます。



ダンサー・振付家

神河町を実際に取材で訪れて感じた空気や、地域の自然、生活、特産物を振付に取り入れました！

プロの音楽家である「3日満月」が体操の音楽を作曲。耳に残るかわいい音楽だ、と町民から好評！



音楽家



保健師

最初に歌織さんから送られてきた振付動画は音楽がなく、動きも斬新なものだったので不安でしたが、音楽がついて、動きを修正してもらいうちに面白いかもしれないと思うようになりました。見慣れただけかもしれないけど・・・笑。

振付の再考

健康福祉課とプロのアドバイザー、ダンサーとの間でやり取りを繰り返し、難易度や機能性、振付としての美しさなど、細部にわたって検証がなされました。

地域 × 健康づくりの現場にアートを

～兵庫の真ん中でキラリと光るハートのまち・神河町での取り組み～

LOCAL

兵庫県神河町 地域おこし協力隊 京極歌織

デザイン・編集：suifuu / 京極朋彦ダンス企画 写真提供：Chihiro Touno / 藤原裕之 / 萩原真由美 / 井上太郎