4/11(土)

①バレエ三種の神器　実用編　その１「ひきあげ⇒下っ腹」

ひきあげに特に活躍して欲しいのが下っ腹の筋肉とお話しました。人間の身体は筒状(立体)になっています。身体は大きな動きから繊細な動きまで、あらゆる動きをするので一個の筋肉では到底間に合いません。腹筋群は 4 層で成り立っていると言われています。身体の限りなく中心に近い繊細な筋肉をイメージしてください。(ちゃんと知りたい人は腹筋群をネットで調べてみてください)　その筋肉たちがイメージよって刺激され働き出し、上へ上へ引っ張り上げるような力で働き出します。すると骨が一緒に持ち上げられます。その骨とは?⇒骨盤です。骨盤は 2 つの左右の腸骨と仙骨の 3 つの骨を総じて「骨盤」と呼びます。そう！ バレエは骨盤を限りなく上へ持ち上げたいのです！ なぜ? ⇒いろいろな言い方が出来ますが、いちばん分かり易いのは足への負荷を減らすため。重たい物を持って走るのと、何も持たずに走るのとでは速さと消費力が違いますね。下っ腹の腹筋によって骨盤を出来るだけ持ち上げて脚への負担を減らし、出来るだけ自由に軽やかに動けるようにします。これはもちろん怪我の予防でもあります。年を重ねて股関節に障害が出てくる事がありますがそれは主に腹筋の衰えと言われています。またバレエの場合、骨盤をただ持ち上げるだけではなく、引き上げながら骨盤の傾きをまっすぐにさせようする事も重要です。いわゆる「でっちり」からお尻とお腹を引っ込めるようにして骨盤を縦っぽい状態にします。その昔、バレエではこの骨盤の状態にするにはお尻全体をぎゅっと閉めて!!と教わりました。確かにおしりをぎゅっとしめるとある程度のところまでは骨盤は立てられますが、お尻の大きな筋肉が力づくでぎゅっと働くだけなので限度が浅く、力で固められているので股関節の動きが制限されます。股関節が締め付けられることによって動きにくくなるのに、それでも脚はハードに動かさなければと必死になるため、大腿四頭筋(太ももの外側の筋肉)が頑張りだします。するとみるみるももの筋肉大きくなり、結果、形の悪い脚(もも)が出来上がってしまいます。ですからお尻の筋肉最優先で骨盤を立てようとするのではなく、腹筋の引き上げによって骨盤を引き上げようとすることが今日のバレエでは重要とされています。じゃあ何で骨盤を「でっちり」からまっすぐに立てなきゃならないの...?は、その 2 のターンアウトに繋がっていきます...。