4/13(月)

①バレエ三種の神器　実用編　その2「ターンアウト⇒うちもも&ももの後ろ」

実際にターンアウトをする時 に特に活躍して欲しい筋肉は...ももの内側の筋肉(内転筋)と、ももの横の筋肉(大腿筋膜張筋)です。

有梨先生がお稽古中に「ももの後ろ!!」と言うのは、実際はももの横の筋肉の事です。この筋肉はバレエダンサーにとっては横ではなく、ターンアウトをするのでイメージとしては後ろに回っていく筋肉であって欲しいので、あえて「ももの後ろ!!」と叫んでいます。

その1で骨盤を引き上げました⇒すると股関節に空間が出来ます⇒空間が出来るという事はより股関節を外旋しやすくなります。そこでうちももとももの後ろが協力し合って外旋に努めます。またお尻の下の方の筋肉も一役かっています。うちももは伸ばした時に働く作用があると言います。ただ立ったままの状態でどうやって内ももがストレッチされるのか?

ここで↓その1で出てきた「骨盤を立てる」です。でっちりの状態は骨盤が前に傾いています。すると腸骨の下の部分からはじまっている内転筋群も下に落ちている状態です(私はこの状態を内ももが前に垂れて短くなっているとイメージします)。骨盤全体を下っ腹の筋肉によって引き上げ、立てる事で内転筋群も引っ張られ上に伸びていきます。きついジーパンを何とか無理無理履こうとするイメージです(笑)。そして長くなった内ももたちを外側へねじりながら(外旋)ターンアウトに働きかけるイメージです。この時、ももの後ろとお尻の下の筋肉たちもそれを手助けしてくれます。くれぐれもお尻の下の筋肉はぎゅっと固めるのではなく、うしろからそっと内ももを押してあげるようなイメージです。こうして、お尻の下、内もも、ももの後ろの筋肉たちがターンアウトに働きかけてくれています⇒これは立っているだけの時でも必要な事です。

最終的には1番ポジションに立った時つま先が180度外向きになる事を目指しますが、小さい頃の訓練ではとにかく股関節の外旋を意識し、つま先の角度についてはこだわりません。180 度の目標に向かうとどうしても足首をねじる事で180度の目標を達成させようとしてしまうので充分気をつけなければならないところです。「なんか気が付いたら1番ポジションになってたわー」ぐらいのつもりで股関節重視です。

生まれながらにして股間節のソケットの構造や、骨の大きさの違い、または筋肉の質などで、ターンアウトしやすい体質とそうでない体質などありますので、これは人と比べるのではなく、自分の生まれ持った条件を最大限に引き出そうとすることが大切です。

では実際に動き出した時にこのターンアウトを更に助けてくれるのは誰? その3「つま先」につながって行きますよ!!

≪補足≫

座った状態だと股関節がくるくる回る体験が誰でも出来ます。

ここで致し方なく有梨先生...身を削らせて頂きます。 <u>門外不出!! 転送不可!! 無断使用厳禁!! 悪用禁止!! とにかく絶対ここだけ!!</u>

↓有梨先生が偶然ターンアウトになっちゃってる写真です(笑)。まだこの時バレエははじめていません。けれどこれ、ターンアウト。みなさんもこんな感じだったはずです。赤ちゃんの時のターンアウトってほぼ誰でも完璧ですよね。でも赤ちゃんは立てないし歩けない....ゆくゆく歩く為には重力をはじめとする様々な力が加わり身体をある程度固定させる事になります。するとターンアウトもだんだん赤ちゃんの時の様にはいかなくなります。この機会なのでちょっと昔のアルバムを引っ張り出してみては? 「私の完璧なターンアウト写真」が出てくるかも!? 実は今有梨先生も少しずつアルバムを整理して見つけてしまいました。みんなもやってみてー!!