4/14(火)

①バレエ三種の神器　実用編　その３「つま先⇒土ふまず」

皆様お身体いかがでしょうか? 健やかにお過ごしでしょうか?

さて、ぐいぐいと毎日お伝えしていますが、ぜひご無理の無いように読んで頂ければ嬉しく思います。

今日はつま先です。つま先(足指)と土ふまずはセットです。つま先を遠くへ遠くへ伸ばそうとするとそのエネルギーは土踏まずを刺激して...何が起こるのでしょう?

先に貨物列車のお話をしましたが、つま先は先頭車両。先頭車両の号令で脚、胴体、腕...と反応していくイメージを持ってください。

普段歩き出す時、脚のどの部分から動き出すのでしょう?　多くは漠然とももから動き出すイメージを持っているのではないでしょうか? もちろん、どのように身体を使うかは自由なので、絶対にこうしなければならないという事はありませんが、やはり怪我や無駄な消耗が無い方が身体は長持ちしますね。足ゆびの働きで主に股関節の余計な力みを軽減できます。(もちろんひきあげも重要です)

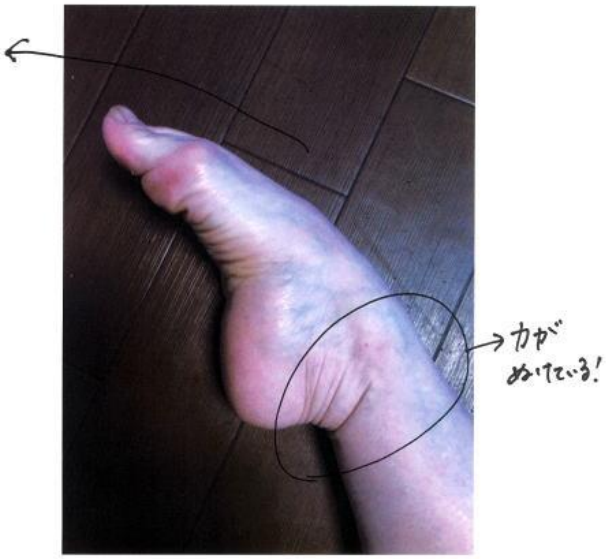
バレエに於いては、はげしい動きの中で股関節周りを優先的にに動かそうとすると動きが鈍くなり、疲労も大きく故障の原因になりやすいです。なぜならももの前の大きな筋肉(大腿四頭筋)は股関節を覆うようについています。前ももを使う事によって股関節の動きを制限してしまうからです。動かそうとすればするほど制限のかかった股関節周りに余分な力みが生じて固まってしまい動きが鈍くなます。そこで頑張って欲しいのがつま先です。つま先はキャスター付き椅子のキャスターの役目だと思ってください。キャスター付き椅子を移動させようとした時、持ちげて移動するのと、キャスターをコロコロと転がしながら移動させるのではどちらが力を使わずに済むでしょう? 身体を移動させようとした時に、つま先が床を滑らすようにして移動させるとそれは繊細な筋肉たちに働きかけ、前もものような大きな筋肉を無駄に使わずにすいすいと反射的に動かすことが出来ます。きれいに見えるだけではないつま先の重要な役割があるのです。つま先バンザイ＼(^o^)／。ですからよほどのつま先の繊細な感覚と強靭さを訓練をしていかなくてはなりません。スーパーポールでつちふまずコロコロ。足指でスーパーボールをつかむ。足指じゃんけん。

つま先をのばして!! というと足首をガシッと手前に引いててロックをかけてしまう事がありますがそれは間違いです。それを繰り返し何年もやっていると三角骨が出来る大きな原因にもなったりします。←これはまた今度お話します。純粋につま先を使います。お稽古中に土踏まずがつる!! ←OK です(笑)。指は縮めちゃダメですよ。遠くに遠くに伸ばします...。足首の関節のすき間を空けるイメージを持って!!

① ユビの関節は縮めずに遠くにのびています。

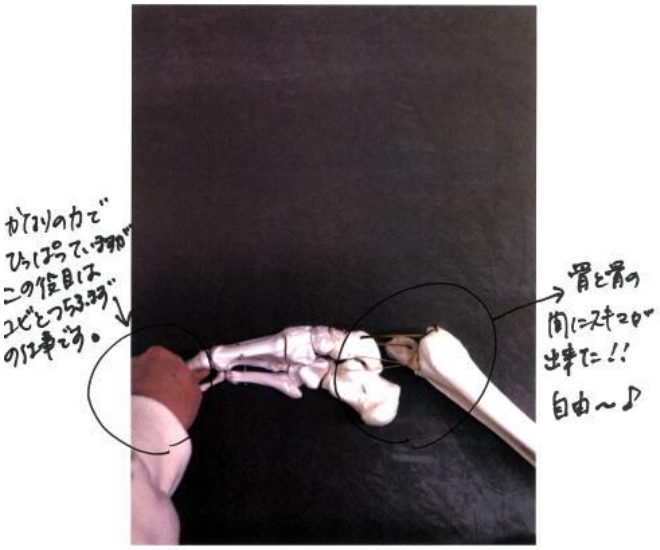
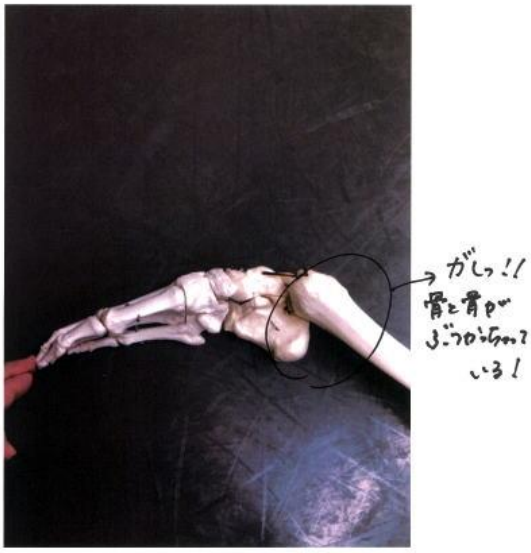
① こんな風にユビを曲げてしまうとアキレス腱に力が入ってしまうのでNG。

② ユビを遠くにひっぱり出そうという使い方で
アキレス腱に力を入れずに(空間を保って)のばせます。



② かかとを手前にがしっと引き寄せようとしてしまうと
足首がロックされてしまうのでNG。

③ ユビとつちふまずの力で遠くにひっぱり出そうと
しているので足首に空間がうまれた♪



③ つま先をのばそうとしてかかとを引いているので
関節にスキマが無いのでNG。