

4/21(火)

②バレエ解剖学「立ち方～foot」

ひきあげ～ターンアウト～つま先までお伝えして来ました。それらを駆使して今日は立ち方です。土台となる足「Foot」についてです。

これはバレエダンサーに限らず誰にでも大切な事なので、お家の方もぜひ知っておいて頂きたい内容です。

「3つのアーチ」を聞いたことがあるでしょうか？通常誰でも毎日Footを使いますね⇒立つ、歩く、走る。なぜ3つのアーチが必要かと言うと、まず一番にあげられるのは衝撃を吸収するためです。イメージしてみてください。足の裏が真っ平、あるいは土ふまずが落ちてはや土ふまずではなく土付きになっている状態で日々、固い床にバンバン打ち付けるように歩いたり、走ったりする事を長年続けるとどうなるでしょう？衝撃を受けきれずに足の裏、または足首、ひざ、股関節...とどんどん身体の上の部分にも影響が出てきます。Footは身体の土台です。何十キロもの体重を支えるだけでなく、歩いて移動させたり、ジャンプの着地で体重の何倍かの瞬発的な重さに耐えたり、バレリーナの様な激しい動きにも対応する為には、それなりの仕組みと機能が必要になってきます。3つのアーチとは、親指側、小指側、親指の付け根から小指の付け根にかけての3箇所のアーチを指します。(↓参照)このアーチによって足の裏に小さな山が出来ます。この山は筋肉によって保たれているので弾力があります(もちろん関節もある程度は柔軟に働きますが)この弾力がFootにかかるさまざまな衝撃を吸収してくれます。直に足の裏にかかる衝撃を回避してくれる役割が足裏のアーチなのです。もしアーチが無かったら、足裏の骨が衝撃を受ける事となり、さまざまな故障を引き起こします。代表的なものが「外反母趾」ではないでしょうか。本来アーチが請け負う負担を、親指の付け根の関節で直に受けてしまい、受けきれずに親指が外側へ崩れ落ちてしまいます。すると母趾(親指)が機能しなくなるので、親指の付け根の関節に全負担がかかり、変形したり、神経を圧迫したりして「外反母趾」となります。

骨は積み木とイメージしてください。土台が崩れてしまうと、積み上げていく行くうちに上へ行くほどどんどんズレも大きくなります。つまり、足首、膝、股関節、腰、背骨、首...とどんどんズレていくのです。ズレていてもそれでも立っていなくてはならないし、機能させないといけないしで、筋肉が無理に働き続けて故障を招きます。Footは土台なだけにとっても大事な部分なのです。

さてバレリーナはトゥシューズで激しく踊ります。さあ大変!! どうしたらいいの?

実はここで先に出てきたターンアウトが大活躍となります。つま先、足裏の筋肉でアーチを意識する以外に、実はターンアウトもアーチを活躍させるために大きな役割を占めています。

ツイストボードでやってみるとすぐに体感できますが、うち足にすると⇒股関節がターンイン、外脚にすると⇒股関節がターンアウトになります。ターンアウトをすると内ももの筋肉が刺激をされて働きやすくなるので連動して土踏まずにも刺激を与える事となります。ターンインはその逆になります。つまりターンインのまま一生懸命トゥシューズで立とうとすると、土ふまずが機能せず、親指が外側へ押しつぶされ母趾の関節に全負担がかかり関節炎をおこします。また長い間その立ち方を繰り返していると、骨も変形してしまいます(バニオンまたは腱膜瘤けんまくりゅうと言います)。

また立ち方のみならず、トゥシューズやハイヒールなど先の細い靴を長い時間履くことによって強制的に同じことが起こります。トゥシューズやハイヒールの中で常にアーチを意識しているのは難しいため、土踏まずをサポートするインソールを入れる事やテーピングをする事もあります。けれどトゥシューズを履く場合はやはりトレーニングによって強い足裏を鍛えていくことを優先順位としたいところです。

やはりその昔はこの故障を「ダンサーの勲章」的な扱いで躊躇なく手術をする方もあった様です。聞くところによると過剰に変形し大きくなってしまった親指の付け根の骨を削るなど...。しかし術後に幾分良くなっても足の強度や、使い方を改善しない限りまた同じことが起こってしまいます。

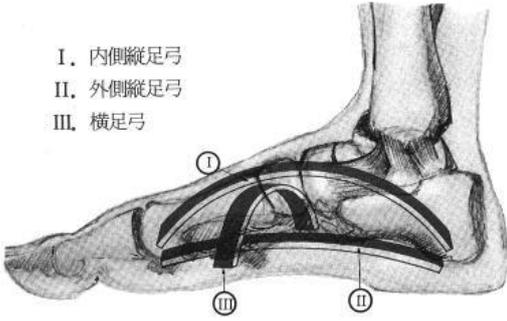
ココデ。「あれ?有梨先生の足もそうなのでは?」と思った人!...そうです!!実は有梨先生も外反母趾では悩みました。当時はリハーサルが加速するにつれ、しくしくと虫歯の様に痛む外反母趾。ひどい時は夜通し痛みなかなか眠れない時も。ターンアウトの未熟、土踏まずの訓練の足りなさから来るものです。お友達は患部に痛み止めの注射を打って舞台上上がっていました。プロなってしまうと、休む間もなく次から次へと舞台が迫っていて、痛み止めも仕方なくという事もあるかと思いますが、学生のうちは使い方をしっかり見直し、習得することが最優先です。

スーパーボールを足指でつかむ、タオルギャザー、足指じゃんけんで鍛えて、立っている時は足指でしっかり床を押して足

裏にしっかりアーチを作る。←とても大事です。親指の巻き爪も同じことが言えます。

図 134 足のアーチ (足弓)

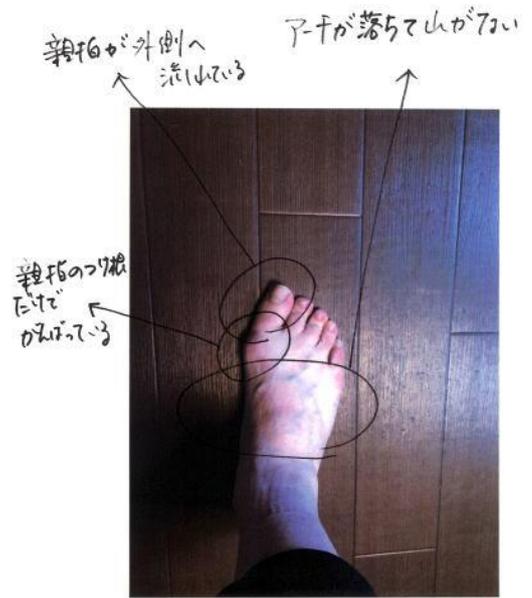
- I. 内側縦足弓
- II. 外側縦足弓
- III. 横足弓



①ターアウト



①ターイン



②ターアウト

アーチが上り 親指が内側へ戻っている



②ターイン

アーチが落ちて 親指が外側へ流れている

