

## ①バレエ解剖学「立ち方～重心」

昨日は土台 Foot の立ち方をお伝えしました。今日は重心です。重心とは身体を安定させる事の出来る場所と思ってください。

「丹田(たんでん)」って聞いた事がありますか? ↓です。ここが重心点と言われています。実は丹田が重心点になるのは大人になってからの事です。赤ちゃんは頭が一番重いので立つと転んでしまいますから、まだ立てません。～6才位までの身体の重心はおへそあたり。～13才位までは骨盤と腰椎3番の間あたり。16才位から丹田(※図を参照)に落ち着きます。武道などでは、相手に倒されない軸を保つのに「丹田」に意識や力を込めて...などと教えられるようです。身体の重心なので日常生活やもちろんバレエを踊るのにもとても大切な場所となります。武道などは激しい衝撃に耐える為、ここにぐっと力を込めるのですが、バレエを踊る時に敵はいませんから(笑)、ぐっと耐える力よりもやはり丹田を意識して骨盤を引き上げる事が大事です。丹田を意識するための立ち方があります。

漠然と自分は常に足 Foot 全体に体重をかけて立っているな～とだけ思いがちですが、人によって Foot のサイズの範囲の前後左右のどの位置かに重心をかけて立っています。バレリーナもそうでない人も、理想的な体重のかけ方は「つま先」です。やってみてください⇒平行に立って、つま先⇒かかと⇒右側⇒左側。そして各方向に体重をかけた時の身体の力の入り方やバランスの取り方の変化を感じてみてください。最初は分かりにくいかもしれませんが、両足とも(身体ごと)左右に移動させると、なんか立ちにくくて嫌ですよ? 安定が悪い事は誰でも感じる事が出来ます。ではつま先とかかかとに体重を移動させたときの感じはどうでしょう? 結構極端にやってみてください。転びそうなくらい。その時の丹田の存在がはっきりと意識できるのはつま先側でしょうか?かかと側でしょうか?...つま先ですね? つま先側に体重を移動させると、丹田(下っ腹の腹筋)が感じやすくなります。かかたとにずらずと丹田が遠くに行っちゃった感じがしませんか? そうです。つま先側に体重をかけている事が大切なのです。つま先に体重をかけていると身体を前に倒れるまいと常に腹筋が働きます。かかたとに体重をかけていると後ろにひっくり返るまいと腰に負担がかかります。つま先に体重をかけているとももの前の筋肉(大腿四頭筋群)とふくらはぎ(腓腹筋)の力が抜けて膝が伸びます。かかたとに体重をかけているとももの前の筋肉(大腿四頭筋群)とふくらはぎ(腓腹筋)が働き出し、膝が常に曲がった状態となります。これに加えハムストリングスの活動も影響します。(※初登場!! ももの真後ろのぽこんとした筋肉群、でももの前の筋肉の働きと同じ役割をももの後ろで担っています。膝の動きに活躍します。バレエで言うと、ドゥヴァンに挙げた時は伸ばされ、アラベスクに挙げた時はしっかり働きます。ハムストリングスが固いとふくらはぎも固く大きくなります)体重をつま先にかけて、ハムストリングスの力は抜け、かかたとに体重をかけるとハムストリングスとふくらはぎは緊張して固くなります。

体育の時の「休め」の姿勢。体重をつま先側にかけている間は深部筋が働いています。「休め」でかかたとに体重をかけると働きやすい大きな筋肉たちにドットとのかかり寄りかかった状態で深部筋が休めます。大きな筋肉たちは働くことに慣れているので、深部筋を使うよりは楽に感じます。つまり日常的にかかたとに体重をかけていると、深部筋が働かず、大きな筋肉たちをより大きく育てる事になります。バスや電車を待つ時、片足に乗っかって腰をぐにゃっとさせている時はありませんか? あれは大きな筋肉に頼っている状態です。バレエのお稽古の時、ターンアウトした状態でも体重のかけ方はつま先がわかかかと側に分かれます。下っ腹の深部筋を常に使う事が出来ないと、一見ちゃんと立っているようでも、かかと側に乗っかって立っている事が良く見られます。これを長くやっていると、関節を痛める大きな原因になります。よく「足の付け根が痛い」場合がありますが、その一番の原因は後ろ重心です。股関節を覆ってついている大腿四頭筋群が過剰に働き、股関節の神経を引き込んで圧迫し痛みが出ます。いつもつま先を意識して立つ事はバレエでは特に重要な事になります。

