4/23(木)　15:00 更新 ←アップし忘れました！すみませんでした。17:00

①バレエ解剖学「立ち方～アライメント」

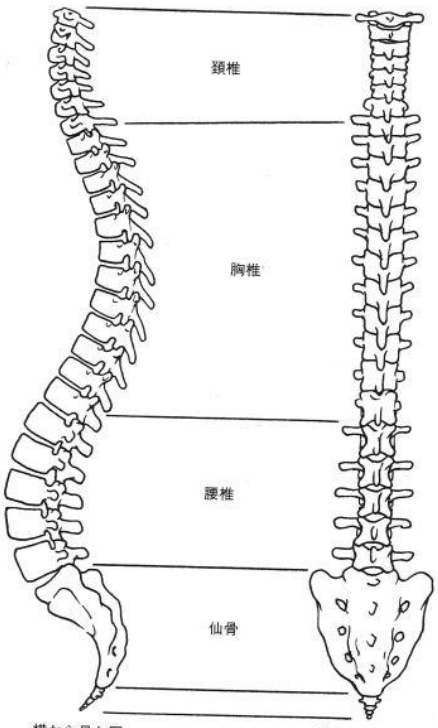
Foot～重心とお伝えして来ました。今日はアライメントです。アライメントとは整列や並び方です。土台 Foot の正しい立ち方で重心を足指に。そしてその立ち方でより全身の骨を正しく積み上げる事が重要です。先に積み木のお話をしましたがまさにそれです。どんなに強い土台でも、たとえ重心をつま先に持って行っても、骨が正しく積めていなければ、筋肉が緊張して余計な働きをし疲労し慢性の疾患やけがに繋がります。人間(動物も)は生きていく為にまっすぐに立とうとする本能があります。誰に教わらなくても、立ち上がろうする時にはまっすぐに立とうします。ところが、例えば Foot やどこかが怪我をしていた場合、そこをかばうようにまっすぐ立とうとします。かばうという事は補うことですから、いつもは使わない筋肉や、いつもとは違う重心を使って補おうとすることになります。貯金と同じですね。しかし怪我が治ればまた負担なくまっすぐに立てるものが、慢性的な疾患や長引く怪我だと貯金も底をついてしまうかもしれません。普段から筋力や身体の使い方を鍛えて、万が一の時に備える事も出来れば、突発的な怪我を除き注意力などによって慢性的な要因を取り除くことも出来ます。その注意力の中に「アライメント」があります。骨を正しく積み上げていくこと。難しくはありません。皆さんも小さい頃からよくお家の方に言われていたであろう「姿勢を良くしなさい!」です。これは見た目もそうですが、やはり健康を維持する為に重要な事です。バレエではアスリート並みの運動量で踊り表現をしなければならないので、身体の基礎である正しいアライメントは本当に大切です。

例えば。丹田に意識を持って行って立っても、ウエストから上の上半身が後ろに反るように寄りかかってしまうと、まっすぐ立とうとしている本能としては背中の貯金を使わざるを得ません。トゥシューズで立った時、よりつま先の(骨)真上に近い位置にかかと(骨)が来るように立たなければ、まっすぐ立とうとする本能はふくらはぎの貯金を使います。あくまで貯金ですから緊急時以外には使わないで済ませたいところです。それには正しい骨の積み上げが必要です。

ではどうやって?人によってもともとのバランスが違う場合が多いので、これ！とは言えませんが、イメージとしては自分が洗濯ものになって、パンパンと伸ばされて上から吊るされているイメージがいちばん分かり易いかと思います。古いところでぶら下がり健康機など。いずれにしろ下っ腹の腹筋で骨盤をはじめとする全身を引っ張り上げる事は必要です。その上で。やはりよくありがちなのは、先ほどもお伝えしましたが、肋骨から肩の上半身が後ろにずれているのをお稽古中よく見ます。姿勢をよくしようとするあまり反ってしまうのでしょうか。イメ―ジとしては肩の骨を腰骨の真上に持っていきます。でも注意したいのは、肩の骨だけではなくあくまでも上半身としてのセットごと前に持っていきます。思っているよりもかなり前にいくな～と思いませんか？ これを辛いと思う人は、うんと腹筋を使って補ってください。腹筋は貯金として取っておくところではなく、常に常に使っているべき筋肉ですから大丈夫。ぎゅっと縮めるのではなく上に引っ張り上げますよ。また、よく背骨をまっすぐと耳にしますが、このまっすぐは本当の一直線ではありません。ウエストの緩やかなカーブは保っていなければなりません。足裏のアーチと一緒で衝撃をこのカーブが吸収してくれています。本当にまっすぐだと腰椎に衝撃が直撃して怪我をします。猫背にならない、でっちりにならない←背骨をまっすぐととらえて良いと思います。また一般的に言う「身体の柔らかい人」もアライメントについて注意深くする必要があります。身体が柔らかいと言うのは多くはもともとの関節や腱の柔らかさや、長さがある事を指します。柔らかいということ=伸びるのが得意ですので一定の形が保つのに苦労します。もしもお買い物袋が柔らかいゴム製だったら!? いつか切れちゃうでしょうし、切れなくても重たいものを入れたら地面すれすれになりながらお家に帰る事になりますね。柔らかひとは筋肉を縮めるトレーニングをいっぱいやってアライメントを保つ努力がより必要です。

生徒さんの中にもいますが、有梨先生も「スエイバック～反張膝(はんちょうしつ)」と言って....これはまだ次回(笑)!!

脊柱



横から見た図　　後ろから見た図

図9　長く伸ばされたダンサーの脊柱（左）と、リラックスした脊柱（右）

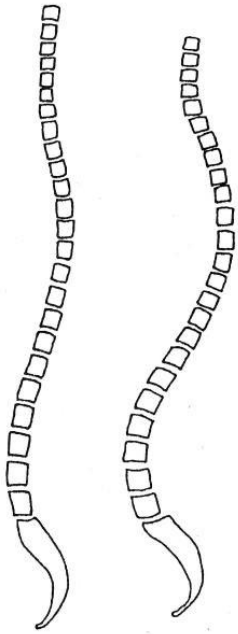
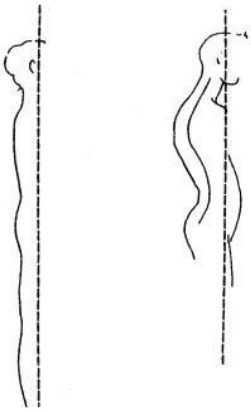



図10　脊柱の弯曲は互いに関係しあっているので、どこかに問題があると、全体に影響が及びます