

4/25(土) 15:00 更新

①バレエ解剖学 「立ち方～脚(Leg)」

重力は不変です。どんな骨格や筋肉の条件で生まれてきても重力に従って生きていくこととなります。重力に従うとはまっすぐに保つこと(骨の積み木)です。従うというか、逆らうというか... 普段はあまり意識はしない事ですが重力を無視しては生きていけないという事です。自分が生まれ持った体の特徴を知り、使い方をある程度学び、自分がより怪我や故障なく生活していくことが望まれるでしょう。人と比べても誰ひとりとしてまったく同じ身体の人はいないので、とにかく自分のみの問題として興味をもって探っていくのが良いでしょう。バレエの様に身体を使うとなればやはり重力(まっすぐ)は避けて通る事は出来ません。積み木の話をお伝えしましたが、だれもがもともと重力に対して有効的な身体の状態とは限りません。もともと骨自体が太目の人、細目め人、長めの人、短めの人、関節接触の形成の違い、筋肉の問題など、上げればキリがなく一人一人違います。ある場面ではその条件が長所となり、ある場面では弱点となり... と様々です。〇〇ちゃんはいいな... 人と自分を比べるのが分かり易いので、つついそんな考えになりがちですが、ここは方向転換して自分を知る旅に出ましょう。

「立ち方」のFoot～重心～アライメントをお伝えして来ましたが、正しい立ち方をする為に、特に気をつけたい身体の特徴を持った場合があります。もちろんたくさん例がありますが、多く見られるもの、あるいは見た目が美しいからとその特徴を助長して身体を痛めがちな例としてO脚、X脚と言われるものがあります。

有梨先生は小さい頃O脚でした。どの写真も正面から撮ると見事なO脚で、バレエ学校の先生が心配してくださり、母へ直接「彼女に正座はさせないでください」とのアドバイスがありました。有梨先生は生まれつきともお行儀のよい子でしたので(爆笑)小さい頃からどこに行ってもすぐ正座をしてしまいます。母はそれを目撃するたびに「脚を崩さない」と遠くからジェスチャーするという事が度々ありました。「だってあんな場面で脚なんか崩せないよ」と後から母に言うと、「バレエの先生がわざわざ注意してくださっているにO脚のままでは先生に申し訳ない」と言っていました。夜寝る時に脚を縛って寝てみようか? とか普段の歩き方で何とかならないか? と母はかなり悩んでいた様子でした。大きくなるにつれターンアウトを厳しく指導されるようになり、O脚は次第にOでは無くなりましたが今度は「スウェイバック～反張膝(はんちょうしつ)」という兆候が見られました。実はこの言葉はバレエ解剖学を勉強してから覚えた言葉です。バレエや新体操に於いては、この反張膝は見た目に膝がきれいにキュッと伸びて見えるので好まれがちです。よくスプリットをしてそれぞれの足首の下にポールをおいてみたり、またはそれぞれの足を椅子に載せてストレッチをしているのを見た事はありませんか? これは主に膝裏や、ハムストリングス、股関節の前側を過度に伸ばそうというものです。体の柔らかい人や反張膝の人がこれをやると、負荷をかけられた腱たちの弾力が無くなりまるで伸び切ったゴムになってしまいます。身体を動かすには腱や筋肉は柔らかい事も大切ですが、動きを吸収する為の弾力がある事の方が大事と言えます。ですから柔らかい身体の伸ばし過ぎには気をつけなければなりません。反張膝は膝が後ろに入っていつてしまうため、ふくらはぎとももの前側の筋肉が、まっすぐ立とうと働き緊張して大きくなりがちです。また、ももの前の筋肉は股関節の少し上からはじまり(腸骨の下あたりから)膝を覆うようにひざ下までついています。ももの前の筋肉を緊張させて縮めると膝が引っ張りられてピリッと痛みます。これを慢性的に続けていけばどうなるでしょう? 有梨先生も疲労がたまるとこのピリッがよくありました。本当に嫌な感じの痛みです。これを改善するにはやはりターンアウトです。股関節を外旋させて内ももを働かせ、ももの前筋肉を極力怠けさせる事です。1番ポジションの立った時、これをやると膝と膝が先にくっついてしまい、かかどが離れたままどうにも出来ません。昔はこの場合膝を伸ばした状態がかかとは離して良いとすることの方が優先されましたが、現在では膝を守るため、またひきあげの訓練として、若干膝を伸ばしきらなくでもその分ひきあげて各関節のスペースを作りかかとはつけましょう... と指導されるようになりました。有梨先生も膝がピリッと痛むことが無くなりました。身体が柔らかい人は特に引き上げが重要です。油断をかるとすぐ柔らかい関節に乗りかかるように立ってしまい、ひきあげないでいるとまるで頭のてっぺんに漬物石を置いたようにどんどん各関節に沈んでしまいます。この様にまっすぐを保つためには、ひとりひとり自分の身体の特徴を知る必要があります。



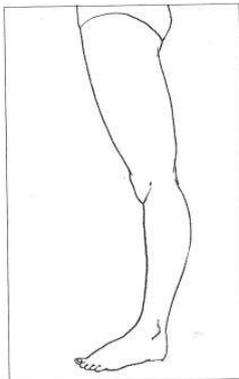
47図 “スウェイバック”(反張膝)で、大腿部の筋肉は異常に発達している。おそらく小児期のO脚の結果であろう。



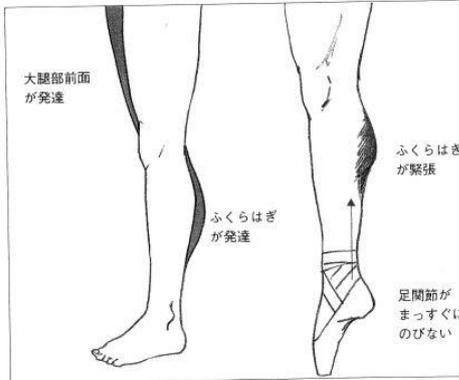
48図 “反張”膝。おそらく大腿前面の筋肉を引き上げるかわりに膝を後ろに押しつけていたことによるものであろう。



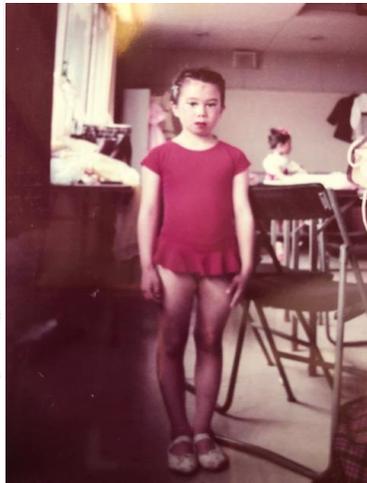
49図 膝にかかる体重を調節し、すべての動作において膝に不当な力が加わらないよう常に努力することによって改善されたあとの外観。



▲図11 反張膝



▲図12 反張膝に見える足



有梨先生年長さん(?)のたしか初舞台。O脚なので股関節がターンイン。なので足首がロールインして土踏まずも落ちている。従って上半身も落っこちてお腹もポッコリ。お腹だけは今も変わらず...ってこらーっ!。

(これもここだけの写真ですからよろしくね)