4/29(水)　14:00 更新

① バレエ解剖学　お稽古直前の準備

これまでバレエに於いての身体の主な機能や仕組みなどお伝えして来ました。もっと奥に入っていくとさらに専門的になりキリがありませんがだいたいこの様なところかと思います。

バレエのお稽古は、バーレッスン→センターレッスンで構成されています。バーレッスンの事をウォームアップと呼ぶことがありますが、有梨先生個人的にはそれはプロダンサーが使う表現であって欲しい...バレエを学ぶ立場の人間はあくまでもバーレッスンはお稽古です。プロダンサーのメインは舞台で完璧なパフォーマンスを目指す事。バレエ学生は正しい基礎を知り身につける事がメインです。ウォームアップとは正確にはバーレッスンに入る前に行うものです。バーレッスンも徐々に身体が温まるような動きの構成ですので「ウォームアップ」でも間違いではないですが、最初にバーにつかまった時にはすでに先にお伝えした「バレエ三種の神器」がある程度のところまで準備出来ている身体でないと正しい基礎を習得するのが先延ばしになります。バーレッスンの最初の「プリエ」。この時にはすでに股関節、足指、下っ腹は温められていて、ひきあげ、ターンアウト、足指による関節の引っ張り出しが実践できる状態の身体が理想的です。当然学生はまだまだ未熟ですからバーレッスンでこれらを習得していきます。プロはもうすでにこれらを習得しているのでバーレッスンをしながらウォームアップが出来ます。学生がプロのまねをしてガチャガチャと乱れたフォームでそれっぽくバーレッスンをしている光景を目にすることがありますが、それは有梨先生の目には心身ともに健全でない光景に写ります。プロは自分で自分を整えるのに対し、学生は学ぶことで自分が整います。お稽古であるバーレッスンの前に、お稽古に向かう為の心身の準備が必要になります。

では、お稽古が始まる前に何をしたら良いのでしょうか? 誰もが思い浮かぶのがストレッチだと思います。確かに縮んだ筋肉よりも伸ばして温まった筋肉でバー連に向かう事は正解です。お稽古前のストレッチは自分の現在持っている可動域の範囲の中で行うべきものです。自分の可動域をさらに広げたい場合は、身体が充分に温まったお稽古終了後に後に行います→ちょっと痛いストレッチの事です。お稽古前は自分の可動域を確認する程度にとどめておきましょう→気持ちいいくらい。その他にやるべきことは、足裏でボールを転がす、足指のグーパーや各関節(足首、股関節、肩など)のくるくるゆっくりまわすなどが効果的です。温まった身体を準備して、お稽古で実践して基礎を習得します。頭では知っているけれど身体が温まっていないから実践できない←もったいないですね。身体が温まる理由として一番メジャーなのが血流だと思いますが、他のひとつに「滑液」があります。成分などの専門的な事は調べてみてください(笑)。分かり易く言えば、動きをよくするためのオイルと思ってください。各関節に滑液包があってその中にオイルが入っています。回すなど動かした時にこの滑液包の中のオイルが液状になり身体を動かしやすくするもの...と教わりました。これを聞いた時「人間の身体はなんて至れり尽くせりなんだ!!」と感動しました。せっかくこの様なしくみの身体を頂いたのだからちゃんと勉強してフルに使わないとバチがあたるな～と思って早 20 年...。有梨先生は時々バチがあたっています。反省。脱線しましたが、血液と共にこのオイルもフルで活用してバーレッスンに臨みたいです。ストレッチををすると気持ちが良いのでついついそれだけでウォームアップをしたつもりになりがちですが、筋肉を伸ばしただけでは身体は動くようにはなりません。お稽古前には身体の活動を促す準備が必要なのです。早めにお教室に来て、あるいはお家で、軽くストレッチ→ボールコロコロ、ゴムのエクササイズ、下っ腹の腹筋運動、各関節くるくる回しをやってください。

お稽古後はちょっと痛いストレッチをやって自分の可動域を広げる事に挑戦してください。運動後にしっかりストレッチをすると疲労物質の「乳酸」が流れて行き疲労が残らないと言われています。お稽古後のストレッチケアで、次回のお稽古の質も上がりますから、ぜひお稽古後のストレッチは入念にやって頂きたいです。

あ、ストレッチの時に反動をつけないでじっくり伸ばすは知ってるよね!?