

## ①バレエ解剖学 ～解剖学からみたバレエ3種の神器 その2「ターンアウト(アンデオール)」～

ターンアウトは英語の「外旋」です。アンデオールはフランス語の「外旋」です。二つとも同じ意味です。有梨先生は「ターンアウト」の方をよく使っているかな。でもやっぱり日本語の「まわして!!」を圧倒的に使っていますね(笑)。

まわすってなにを!? バレエにおいてはズバリ主に「股関節」を指します。もちろん他の関節の動きや、バレエの動きそのものに対して使う言葉でもあります⇒ピルエットアンデオールやロンデジャンプアンデオールとか。股関節のターンアウト(アンデオール)はバレエ解剖学のもっとも要だと思います。

なぜ股関節を外側にまわすの? 小さい頃からバレエをやっている人の固定観念になっちゃっているのかもしれませんが、チュチュを着て頭にティアラをのせた美しいバレリーナが、うち足でひょこひょこ舞台に出てきたらアレ?とってしまいます。やはり美しい中にも堂々と凛としたヨーロッパの風格を醸し出すのは、ターンアウトされた脚が脚と脚のクロスを伴いながら踊りだすところにあるのではないのでしょうか。←これは文化的見解。バレエ解剖学的に言うと、酷使する股関節の自由な動きの為にターンアウトは不可欠という事です。お相撲やレスリングなどを見ても股関節は平行の状態です。主にバレエでは平行(平行)とは、両つま先が前に向いた状態の事を言います。バレエのターンアウトとは股関節を外旋させることによって膝とつま先が外側に向く事を言います。ターンアウトと平行では、身体の構造上平行の方がより踏ん張ることが出来ます。ターンアウトは平行に比べると踏ん張る力よりも可動域を広げる事が出来る構造です。バレエは誰かにタックルされたりすることが無いので踏ん張る力は必要ありません。可動域を出来るだけ広げ、より自由により軽く動けることが求められます。そして一番重要なのが、ターンアウトで動くことにより内転筋の働きが活発になるという事です。内転筋とはももの内側の筋肉です。その1でもお伝えした様にバレリーナは美しさを保つため出来るだけ筋肉を大きくしたくありません。ももの外側(大腿四頭筋)のように瞬発的に動かしやすい筋肉は大きくなりやすいので、その代わりに大きくなりにくい内側の筋肉を使いたいのがバレリーナなのです。内側の筋肉は体幹に働きかけます... 筋肉のお話はまた改めて。

ターンアウトは見た目につま先が外側に向いている事ではなく、股関節が外旋した結果、膝とつま先が外に向いている現象だと理解してください。見た目だけを追求すれば、股関節が外旋しないまま、ひざや足首の関節をねじってつま先だけを外側に向ける事も出来てしまうため、このねじれが重大な怪我を引き起こしたり、質の良くないパフォーマンスに繋がったりしますので慎重に!!正しく!!が求められます。ターンアウトも基礎中の基礎ですから、時間をかけての理解力と習得が必要です。「なんちゃってターンアウト」で満足しないように(笑)。

もっともといっぱいお話したい事がありますが焦らずじっくり行きます。使い方も知りたいでしょ? まずは構造やしくみを理解してください。次回は3種の神器 その3 を予定しています。お楽しみに!

①

平行に立っている状態可



①

ターンアウトで立っている状態可 (アンデオール)



②

平行で立っている状態です



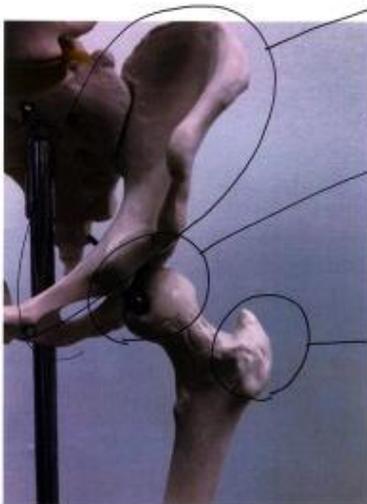
②

クニアウトで立っている時の股関節の状態です  
(ポイント)



③

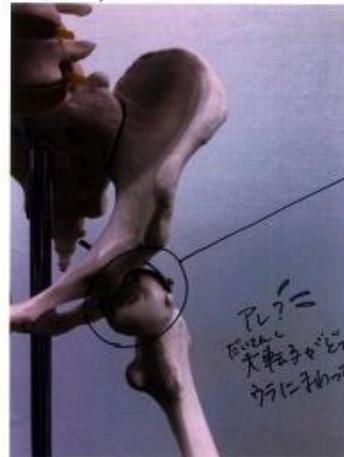
平行で立っている状態です



おしこ  
→ 腸骨  
(骨盤)  
ニッパ  
  
おしこ  
→ 大腿骨頭  
  
おしこ  
→ 大転子

③

クニアウトで立っている状態です  
(ポイント)



おしこ  
→ 大腿骨頭

おしこ  
大転子の位置は？  
おしこは？