

5/17(日)

## バレエ解剖学 よく起こる怪我と故障「アキレス腱が痛い」

トゥシューズを履き始めたばかりの生徒さんにも痛みをうったえる人がいます。多くはやはりふくらはぎを主とする筋肉の未熟とストレッチ不足が原因です。またそれに加え、トゥシューズのリボンがアキレス腱でこすれて炎症を招くのが原因になっていることがあります。まずこちらのお話からしていくと、いちばん活発に動く足首。なにも障害なくスルスルと自由に動かせる状態であることが好ましいですが、バレエの場合はこの肝心なところに伸び縮みのしない紐が二重にしっかりと巻き付いています。この状態で激しく動かせば当然腱に摩擦が生じ炎症を起こし痛みが出ます。それを防ぐには強い筋肉が一番頼りになる場所ですが、ジュニアダンサーはまだ筋力が足りずに負けてしまいます。またプロのダンサーでも本番や激しいリハーサルが続けば疲労が重なり同じことが起きたりします。

有梨先生のバレエ学校時代はこれを防ぐため、またトゥシューズの履き始めのマナー教育の点でもとても厳しかったので、買って来たばかりのトゥシューズについている細めのリボンでお稽古する事が禁じられていて、必ず太いリボンを購入し縫い変えてからでないとお稽古に参加させて頂けませんでした。マナーとはリボンが絶対にはみ出ないというマナーです。細いリボンのままお稽古に出席すると見学に回されることもあったほど厳しかったです。アキレス腱の摩擦を軽減するには、細いリボンよりも太いリボンの方がリスクが低いという事ももう一つの理由です。しかし現在では、アキレス腱にあたる部分だけシャーリングゴムにする事も主流になり、とても良い時代になったなと思います。

トゥシューズの問題の他の筋力の未熟さについて。これも、ふくらはぎの代表筋の腓腹筋、大腿四頭筋群、ハムストリングス、お尻の筋肉、内転筋、大腿筋膜張筋、腹筋…あぁどれもこれも!!そして体重を後ろにかけることによって、腓腹筋を緊張させている事。つまり三種の神器、正しい立ち方をしっかり習得している事につきますのです。

### 1にも2にもストレッチとエクササイズ!!

また前にお伝えしたように、バットマンタンデュの時に指を縮めて行なったり、かかとをぐいと手前に引き込んでアキレス腱に力を入れるような動きを習慣づけていると、アキレス腱を過剰に動かすこととなり腓腹筋が疲労しアキレス腱が摩擦を繰り返し炎症が起こります。足指の使い方を正しくマスターする事が重要です。つま先を伸ばした状態の時、アキレス腱を触ってみてください。固く盛り上がっちゃっている人は残念!! →足首なんちゃってバットマンタンデュの疑いあり。なるべくふにゃふにゃに近い状態で伸びていればOK→以前有梨先生の写真付きで説明させて頂きました。つま先がのびて見ればそれがバットマンタンデュと言う訳ではありません。タンデュは足首では無くユビ!!

トゥシューズではア・テ - ル(結花先生の動画で出てきましたよ、忘れちゃった人はもう一回観て!)→ドウミポアント→フルポアントに立ちますが、この過程で重要なのがア・テールとドウミポアントの間の動きの強さが重要です。これが弱いとジャンプの着地に失敗した時に耐えられずアキレス腱断絶などの重症につながりかねません。バーにつかまり平行で繰り返したり、階段などの段差を利用して強化させます。平行でも、ターンアウトでも両方行ってみます。この時トレーニングだからと言ってその部分だけに集中するのではなく、やはり三種の神器の「下っ腹を主とした引き上げ」は絶対に行います。↓これはゆっくり繰り返し行います。



- ① かかとは指よりも低い位置からスタート ②ここではちょっと止まって。 ③フルの終点まで行かずに→②→①へ戻る

※どのシーンでも下っ腹は引きあがっています!!