

①バレエ解剖学 スロータンデュ(バープログラム2)

今日も良いお天気です。暖かくもなって来ましたから少しずつお家でのストレッチもちょっと増やすなどして頑張ってみましょう!

今日はスローバットマンタンデュです。

まずはじめにプリエで股関節と内ももを温めてターンアウトしやすい状態にした後、足指、土踏まずを目覚めさせるためにゆっくりとしたタンデュを行います。この時の立ちポジションはまだ股関節と内ももが目覚めたばかりなので、5番ポジションの様な両内ももを過酷にクロスさせるポジションは取らず、1番ポジションで行います。両手バーか片手バーで行いますが、お教室ではほとんど両手バーで行います。両手バーの時よりも片手バーになると自分の軸がとり辛いからです。両手バーだと鏡の前では目でチェックも出来ますし、何より両手が強制的に同じ高さなのでまっすぐなアライメントを意識しやすいからです。

「温めて動かしやすく」と言いましたが、昨日もお伝えしましたように、その日バーにつかまっしてはじめて1から身体を温める作業をするよりも、あらかじめお稽古前にウォームアップ(関節くるくるや足裏ボール転がしなど)をして身体を温めておいて、プリエやスロータンデュでは自分の可動域を確認するところからスタートをした方が効率的で先に進みやすいでしょう。

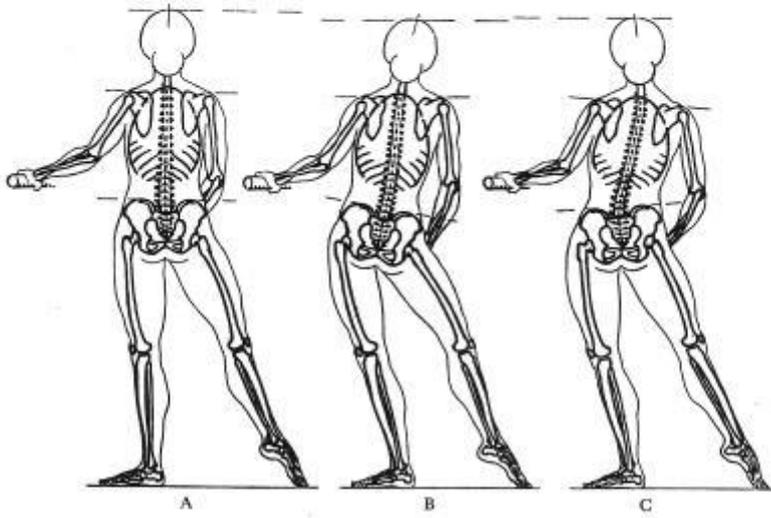
ドウヴァン(前)、アラセゴンド(横)、デリエール(後)の3方向につま先を使って足全体を出し入れしますが、それぞれの方向で脚(leg)の使い方が異なります。いちばん気を付けなければならない事はターンアウトです。1番ポジションで立っている時からターンアウト。各方向に出し入れする時もこのターンアウトに重きを置きます。ドウヴァンだろうが、アラセゴンドだろうが、デリエールだろうが、オールターンアウト厳守です。つま先、足首、ひざ、股関節の関節のアライメントをしっかりとまっすぐに保ちながら行います。このターンアウトを保ちながら行うのに欠かせないのが土踏まずの活躍です。3つの方向に出そうとする時、それぞれどの部分が一番真っ先に働き出すでしょう? 脱線しますが以前テレビで「人間が笑う時、顔の中でいちばん最初に動き出すのはどの部分でしょう?」と言うクイズを見ました。え~?考えたこと無いな~と思ったら正解は「口元」でした。本当に心からの笑顔の時は口元から動き出すとの事でした。口元からはじまらない笑いの場合は...作り笑いだそうです(泣)。さてバットマンタンデュに戻ります。ターンアウトをしながらの足の出し入れに必要なのは、どの方向に於いてもム「つちふまず」をよりおこすこすことがスタートとなります。おこすとはアーチをより高くすることです。さあ! タンデュするぞ!と思ったらまずは土踏まずの丘を高くする為に土踏まずを縮める事をします。この時足首の腱を使うのではなく足指で床を押すようにしてアーチを高くします。ドウヴァンとデリエールの時は、かかとの下に指をすべり込ませます。アラセゴンドの時は指を出来るだけ遠くに引っ張り出しかかとをつま先に近づけようとします。

次に気を付けるべきことはつま先を伸ばすことによって足首、ひざ、股関節の関節を長く引っ張り出すことです。出すときは地球の果てまで限りなくまっすぐ続く線路の上を貨物列車が進んでいくように。また帰る時は元の長さに縮めるイメージではなく、関節をひっぱりだされて長くなった足を長いまま1番ポジションに収めようと務めます。アレ? 出した時より脚が長くなっている私の脚は帰って来た時におさまらないんじゃないの? 大丈夫そんな時は? 骨盤を引き上げておさまるスペースを作ってあげればよいのです。そして...動かしていない方の軸足も、一見分かりにくいのですが軸をとりながら地味にターンアウトを行って立っているのです。

各方向から1番ポジションに戻る時は大腿筋膜張筋(ももの横)と内転筋(うちもも)の協力しあった働きによってターンアウトを保ちながら戻します。ずいぶん専門的な説明になりましたね(汗)。

一日のお稽古のカギを握っているのはこれまでお伝えした「ウォームアップ」「プリエ」「スロータンデュ」です。この3つの工程でバレエ三種の神器を組み立てていき、後のセンターレッスンの大きな動きに繋げていきます。そう。三種の神器はまるで大河の一滴の様...。大変地味で専門的ですが、この一滴がやがて舞台上上がった時の深い表現へと確実に繋がり大河となるのです。

有梨先生...バレエのこういうところがホント好きなんだよな~(笑)。



A. (正しい) B. (正しくない) C. (正しくない)

BとCでは骨盤と肩と頭が傾斜していることに注意。

32 図 デガジェ・ア・ラ・スゴンド