

5/21(木)

## バレエ解剖学 番外編「逆転大勝利！」

要領がよろしくない有梨先生は日々、まるでジェットコースターに乗っている様なめまぐるしさの中で読みものなんてほとんどできていない事をいつもしろめたく思っていました。このような状況の中で立ち止まり、少しだけいろいろなことに目を向けられる事が出来、感謝の気持ちでいっぱいの日々です。

そんな中、先日たまたまスペインでご活躍されている日本人バレリーナの記事を読みました。結花さんがヴァルナコンクールに出場した時に彼女もプロとして出場されていたらしいです。結花さんが以前から彼女のファンでしたのですれ違いざまに数回お話をさせて頂きましたが、それはそれはプロ意識が高く、バレリーナとしてよりも高い人間性に大変感心しました。記事の内容ですが、彼女はこの自粛期間中に数段高いところを目指し毎日5~6時間お家でトレーニングに励んでいると言うものでした。バレエ団が再開された時にこの期間中にやった事がしっかり表れる事を意識しているとの事。自粛期間を「乗り切る」のではなく、この期間こそ自分にとってのチャンスととらえられる精神力を持っている彼女の踊りは、それはそれは素晴らしいものであることに違いありません。

ジュニアAとBクラスのオンラインレッスンも始まりました。みんなの元気な様子にとっても安心して嬉しく思いました。みんなもオンラインレッスンに少しだけ戸惑いながらも楽しそうにとっても頑張っていました。

そして画面越しにはありませんが「アレ?」と思う事がありました。それは体型が明らかにトレーニングによって洗練されている生徒さんがあった事です。恐らく自粛前よりもレヴェルアップされていると感じました。「この時期を明るく健やかに過ごしてくれれば」とずっと思ってきましたが、まさか洗練の域に達しているとは!有梨先生は驚きました。親御さんに言われて…先生に言われて…お友達や先輩後輩と刺激し合って…ハタと自分で気が付いて…様々なパターンで「やる気スイッチ」の入り方はそれぞれだと思えます。

「自粛」や「巣ごもり生活」と言う言葉の響きからなにかこう…家の中でも蝉のようにじっとしていなくてはならないようなイメージがあるかもしれませんが、視野を一まわり大きく広げてみると、お家の中で出来る事が山ほどある事に気が付きます。これは「真面目」とか「頑張り屋さん」という領域のお話ではなく、見えているかいないか。気が付いているかいないか。の部分なのではないかと思えます。この時期にこのように過ごせるのはとても幸せな事ではないかと思えます。ある人にとっては「自分のレヴェルアップ」がトレーニングであるかもしれません。ある人にとっては家族と一緒に過ごせる幸せを感じる事だったりするかもしれません。お料理、お勉強、家事のお手伝い、何かの研究…これもそれぞれだと思えます。この時期は特に受け身していると辛い思いをするかもしれません。自分で本当の意味での自由に使える時間と思えば、「!」な何かがいふかぶのではないのでしょうか?

やっぱりバレエで「!」がいいと思った人…今からでも全然遅くはありませんよ~っ!!焦らずにとにかくストレッチを始めましょう。日常生活で筋肉を縮めたり固めたりすることはあっても、ストレッチすることは圧倒的に少ないです。オンラインレッスンでも言いましたが、大腿四頭筋群(ももの前の筋肉)とハムストリングス(ももの真後ろの筋肉)。これは必須です。これらが出来ていると、まず怪我を最小限に防ぐことが出来ます。足も高く上げやすくなります。ジャンプも軽く高く飛ぶことが出来るようになります。いつまでやってもいつも痛いし…と思って苦手意識を持っている生徒さんも多いと思いますが、今はお家にずっといられる時です。外に行かなくてもいい時なのです。有梨先生に間近で文句を言われることもありません(笑)。こんな時こそストレッチに挑戦しましょう。毎日少しずつ時間をかければ必ずペタン(スプリット)とつくようになります。痛いが気持ちいいに変わります。「どんなにやっても私には無理だ」と思っている人!それは違います。横の180度開脚は元々の骨格などの事情により叶わない人がいます(有梨先生がそうです)。しかしスプリット(前後開脚)は時間をかければ誰でも出来るようになるのです。人と比べず、諦めず、早くできるようにと焦ることなく、残りの自粛生活で今から挑戦してみましょ!!きっと出来るようになりますし、バレエが再開された時、前よりも身体が軽く動いてもっともっとバレエが楽しくなるバスですよ。

誰にでも逆転大勝利は起こるのだ~!!