

あいまいな レッスン用語辞典

文：藤井由乃 イラスト：マギー武市

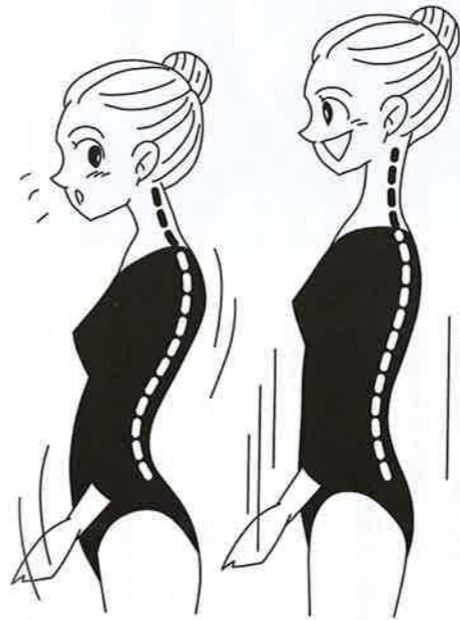


「引き上げてー」「胃が開きっぱなしよー」「背中をもっと広げなさいー」よく耳にする先生の注意。では皆さん、実際にどこを引き上げ、どこを閉め、どこを広げていますか？ 正しいイメージをもってレッスンすれば、上達は間違いなし！なのに、レッスンで使われる言葉はあいまいでかわりにくいものばかり。そこで、代表的な言葉をいくつか、具体的に考えてみることにしましょう。

背中をあげる

人間の背骨は、横から見るとS字型のカーブを描いています。しかし、バレリーナの背骨は限りなく直線に近い状態。背骨を伸ばすことにより、重心が上に上がるので、細かくすばやい動きが可能になるのです。つまり、「背中をあげる」＝S字の背骨を直線に近づけるということ。まず腹筋を使って、背骨ひとつひとつ

の間に空気を入れ、直線に伸びあがる背骨をイメージしましょう。そしてみぞおちから下はまっすぐのまま、胸を天井に向けるようにして後ろに反ってみましょう。そうすると、キュッと引つかかる背骨があります。その一つ下の背骨を親指でグッと押し上げ、そのまま起きてみてください。「背中を上げる」を体感できると思います。



背中を広げる

広げるのは、肩甲骨の下側です。脇の下と脇の下の距離を離してみましよう。そうすると、

ましよう。もし「背中を広げる」イメージがつかみにくければ、公園で太い木を抱いてみてください。そのときの背中は自然と広がっています。

肩を下げる

肩先を力で押し下げると、肩甲骨が閉じて固まってしまう。下げるのは肩先ではなく、肩甲骨の背骨寄りの部分です。背中を広げたまま、背中の上のほうの筋肉を背骨に沿って引き

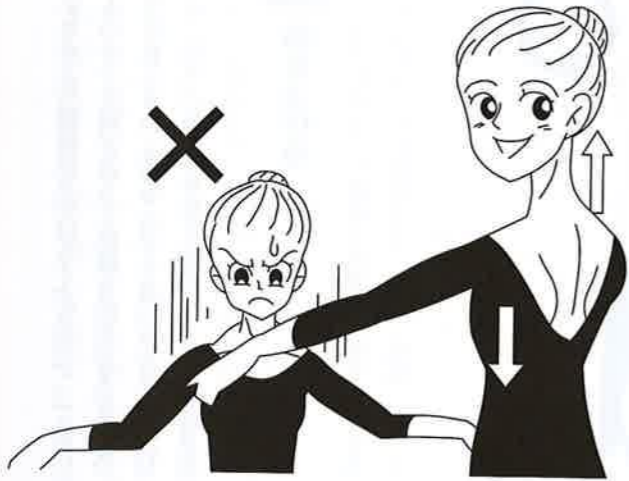
下げ、首は鎖骨から離すように引き上げましょう。

お尻を入れる

お尻の筋肉を大殿筋といいます。これは骨盤を動かさないようにする筋肉なので、フリーに



脇の下に浮き輪を入れているように、腕は肩関節からゆったりとぶらさがります。そして上腕を内側に回す意識を加えれば、美しいポール・ド・ブラが可能になります。腕は、背中からはえてくる天使の羽根です。大きく優雅に動かし



していないと後ろに脚は動かせません。また、力を入れれば入れるほどお尻は大きくなり、骨盤を巻きこむと膝が前に倒れるので、その膝を伸ばそうとすれば、太腿まで立派になってしまいます。ですから力でお尻を引っ込めるのは絶対にやめてください。出っ尻は骨盤が

後ろに傾いた状態をいいます。「お尻を入れる」＝後ろに傾いた骨盤を正しい位置におさめることなのです。お尻には力を入れないまま、腰骨の前を持ち上げ、仙骨（背骨の腰より下の部分で、尾てい骨につながっている）を立てましょう。ゆるいズボンをお腹の前で引っ張り上げるイメージです。

下っ腹を上げる

「お尻を入れる」と同様です。お腹を力でへませるのではなく、脚の付け根のくぼみがなくなるように腰骨の前を引っ張り、仙骨を立てましょう。

横隔膜・胃を閉じる

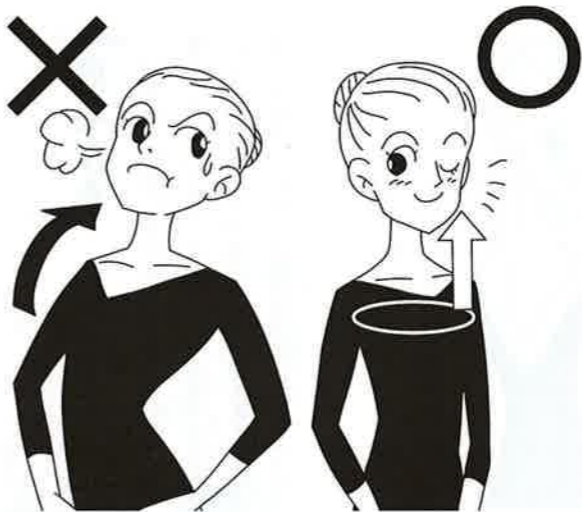
体の前側はかりに意識がいまがちですが、これも背骨の問題です。腰椎が十分に伸ばされて



いけません。腰椎は上ではなく下に向かって伸びるので、下向きの力と意識も必要です。また、生まれつきのS字カーブを真っ直ぐに保つには、相当の腹筋や背筋も必要です。この注意をよく受ける人は、筋力をつけて下さい。

胸を上げる

引き上げようと頑張るあまり、胸を張りすぎてしまうことがあります。でも、威張ったバレ



リーナは美しくありませんね。気品のある姫の胸元が理想です。背骨を真っ直ぐに伸ばし、背中を広げ、胸をリラックスした状態で、肋骨の上部を少しだけ持ち上げて前に向けましょう。肋骨はある程度独立して動くことのできる構造になっているので、上の部分だけが持ちあがりません。

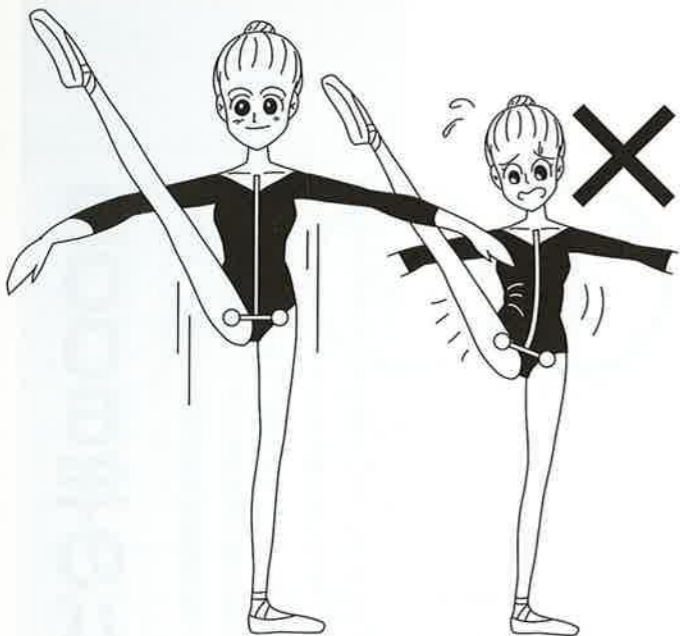
ここまでみてきたように、バレエの基本姿勢に関するすべての注意は、背骨・骨盤・肋骨を正しい位置に置くことに集約されます。レッスン中最も登場回数が多い「引き上げる」という言葉も、正しい位置の肋骨、骨盤を基礎に、背骨を真っ直ぐに近づけることを表します。「背骨をあげる」よりも大きくなり、体全体の中をあげる」が多いようです。背骨については「背中をあげる」の項で説明済みなので、ここでは「引き上げる」のイメージをいくつか紹介しましょう。

- ・骨盤を中心にして上下に引っ張る
- ・耳の後ろから糸で吊られる
- ・頭から星にぶらさがる
- ・なるべく身長を高くする
- ・天井からぶら下がり、足をのばして床に触ってみる。背骨の上は天井につき、下は床に届く
- ・頭の上でティアラが輝いている

さて、ここからは、動きの中で使われる「あまい用語」をみていくことにしましょう。

中心・軸

中心・軸とは、体の重さを縦半分に分ける想像上のラインと考えられます。頭から背骨を通って床に達する「軸」がだんごの串で、肩甲骨・肋骨・骨盤のおだんごが垂直にささっているのを想像してみてください。そこから、頭・腕・脚が均等の伸びています。動きのなかでだんごは動きますが、いつも串から離れないように、中心に集めることが大切です。



付け根を縮める

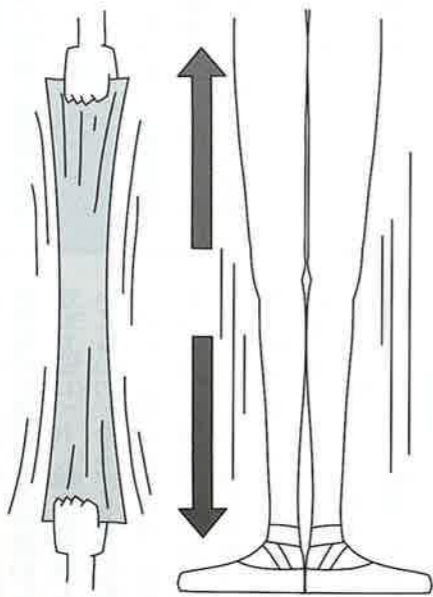
ルティレや、脚をあげるときに出てくる言葉です。あけている脚の付け根を力で縮めてしまつては、支え足に体重が乗りすぎてしまいます。付け根を縮めるよりも、腰骨を水平つ保つことを心掛けましょう。高く脚をあげる場合は骨盤は持ちあがりますが、腰骨の位置に気をつければ、中心がずれてしまうことはありません。リカちゃん人形の関節のように、ヒップソケットの中で、大腿骨が正しく回旋しているイメージを持つてください。

膝を入れる

お皿をぎゅっと押しこめてしまつと、膝がロックして、動きの流れが妨げられます。また、実際にお皿を持ち上げて「膝を入れる」のは太腿の筋肉、大腿四頭筋ですが、それを意識すると太腿に必要な以上の力が入ってしまいます。ふにやふにやのビニール袋の上下を引っ張ると、真ん中は自然に伸びますね。腿を伸ばし、脚を遠くに伸ばせば、自然と大腿四頭筋は働き、膝は入ります。

突き刺す

ピケ・アラバスクや回転のとき、軸にしっかり乗らなくてはならないということです。コンパスの針を紙に刺すように床をつかみ、すばやく体重を移動して中心軸をつくりましょう。



「あまい」が少しでも「具体的イメージ」に変わったでしょうか？自分の身体に耳をすまし、意識と動きを結びつけていくのがレッスンです。身体も感じ方もそれぞれ違いますから、先生の注意を自分なりに解釈し、自分なりのイメージをどんどん膨らませていってください。レッスンがもっと楽しくなりますよ！