

初心者のための バレエ用語講座

《正しいポジションで、
より美しく！》

文・藤井由乃 / イラスト・マギー武市

しなやかに伸びる身体のライン、そして美しく流れるような動き。プロのバレリーナは本当に美しいですね。自分も同じようにやろうと頑張っているのに、「どこかぎこちない……。一体なぜなんだろう?」「私は手足が短い……」「脚が上がらないんだもん」そんなことを気にしているよりも、「身体の向き」を意識してみよう。動きはどついても平面的になりがち。でも、方向を正しくとることができれば、動きが立体的になり、ラインも美しくなるのです。

そこで今回は、基本に戻って、正しいポジションと、方向に関する用語を確認することにしませう。

メソッドによって、身体の使い方も、呼称もさまざまですが、「ここ」では、日本において一般的なと思われるものを解説していきます。

【基礎編】

まずは、基礎的なポジションをみていきましょう。方向の表し方については、ワガノワの番号を用いたいと思います。

① 身体の方向

・アン・ファス

「正面」。正面を向いたポジション。

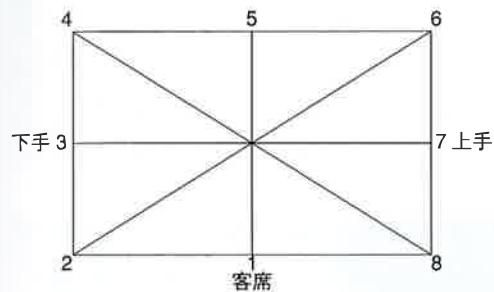
・クロワゼ

「十字型」。右足前の5番に立ち、8の方向を向いたポジション。左足前なら、2の方向。

・エファセ

「控えめな」。右足前の5番に立ち、2の方向を向いたポジション。左足前なら、8の方向。

クロワゼ一つをとっても、横を向きすぎてしまったり、足を動かすことで身体が開き、おまうことや、



へその向きが正面を向いてしまつことがあります。エファセはなおさらでしよう。方向を決めるのは骨盤です。ポーズの形にとらわれず、まずは骨盤がしっかりと、1や2

や8の方向を向くようにしましょう。そうすれば、自ずとポーズも美しく決まります。

「今私のおへそはどの方向を向いているんだっけ?」と考えながらレッスンするだけで、踊りにメリハリが生まれますよ!



アン・ファス



クロワゼ

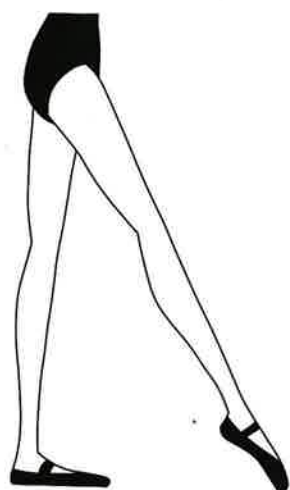


エファセ

② 足の方向

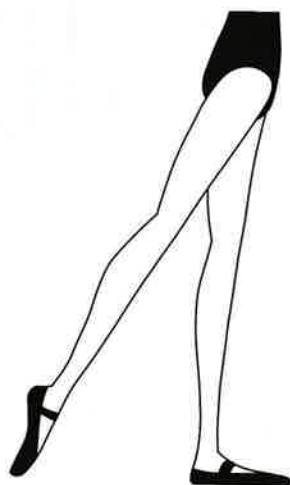
・ドゥウヴァン

「前に」。足が前にある状態。



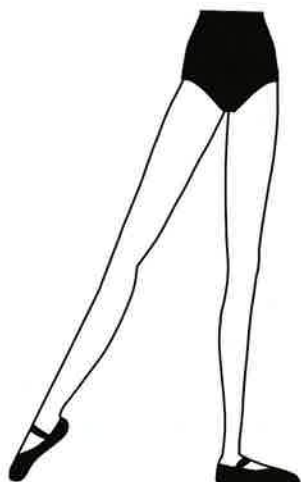
・デリエール

「後ろに」。足が後ろにある状態。



・ア・ラ・スコンド

「第2ポジションに」。片足が横にある状態。



③ 身体の方向と足の方向

身体の方向に、足の方向を組み合わせることで、基本的なポーズができます。

・クロワゼ・ドゥウヴァン

8の方向を向いて、右足を前に。2の方向の場合、左足を前に出す。



・クロワゼ・デリエール

8の方向を向いて、左足を後ろに。2の方向の場合、右足を後ろに出す。

・エファセ・ドゥウヴァン

2の方向を向いて、右足を前に。8の方向の場合、左足を前に出す。



・エファセ・デリエール

8の方向を向いて、右足を後ろに。2の方向の場合、左足を後ろに出す。

・エカルテ・ドゥウヴァン

8の方向を向いて、右足を横に。2の方向の場合、左足を横に。



・エカルテ・デリエール

2の方向を向いて、右足を横に。8の方向の場合、左足を横に。

※(エカルテ)

「離れた」。足は1番か2番で、斜め前を向いたポジション。

アダージオやタンデューでは気をつけることができても、アレグロやグラン・ワルツになると、方向どころではなくなってしまうかもしれません。でも、早い動きだからこそ、正しいポジションニングが大切！ 次のパに移る時、はじめの足をどの方向に出すかを意識するのがポイントです。すばやく次のパの方向に骨盤が向けば、余裕が生まれてバランスもよくなり、動きに流れも生まれます。例えば、プリゼの始めの足、きちんとドウヴァンに入っていれば、打ちそこねることも減るでしょう。また、トンベ・パ・ド・ブレが正しい方向で行われていれば、次のピルエットも、きつとまわく回れますよ。

〈4、手の方向〉

・アン・バー
「下のほうへ」。両腕を下げ、大きな楕円をつくる。
・アン・ナバン
「前のほうへ」。アン・バーの楕円をそのままみぞおちの高さまで上げる。
・ア・ラ・スゴンド
「第2ポジションの」。アン・ナバンの楕円を、そのまま横に開く。
・アン・オー
「上のほうへ」。アン・バーの楕円をそのまま上まで上げる。

・アロンジェ
「伸ばす」「長くなる」。手のひらを外に向け、腕を伸ばすこと。



アン・バー、アン・ナバン、ア・ラ・スゴンド、アン・オー、の4つが基本の形です。片手が他のポジションになったり、片手または両手がアロンジェすることによって、様々なアームスのバリエーションが生まれます。
肘がピンと伸びてしまったり、反対に肘が落ちてしまったり、身体より後ろに外れてしまったりすると、上体が崩れて、正しいポジションがとれなくなってしまう。手は上体のお助けマン！ 周りの空気をたくさん集め込んだ楕円は、大きな風船。風船につかまって上体を持ち上げましょう。

【応用編】

正しいポジションをしっかり意識できるようになったら、次は、上体を使ってレベルアップです。

〈エポールマン〉

＝「肩」。腰の向きを変えずに、肩をまわすこと。



身体が真正面を向かないようにする、バレエ独特のポジションです。

右足前の5番、クロワゼに立った場合、ウエストをぐっと引き上げ、高い位置で胸から上だけを右に向けます。

ウエストは細く、背中から首がすらっと伸びた、美しいバレリーナのラインの完成です。胸から上に、華やかな表情も生まれます。

この「上げてひねる」という作業は、テクニク的にもとても重要です。まっすぐにポジションを保とうとする腰と、ひねろうとする上体が反発し合うことにより、まず第一に、安定感が生まれます。例えばクロワゼ・ドウヴァン。この反発する力が引っ張り合うことにより、脚を高くあげようと、あげている脚の意識が自分

から離れることなく、安定を保つことができず。そして第二に、反発する力は、回転を生み出します。けん玉のひもをねじり、手を離すと、くるくると元に戻りますね。ピルエットでも同じように、身体の内ねりをほどけば、自然と回転が生まれるのです。

〈アン・ドウオール〉

＝「外側へ」外旋すること。

アン・ドウオール＝ターン・アウトがバレエの基本中の基本となっていることは、ご存知の通りです。脚の付け根からまるごと外旋すること、股関節の可動域が広がり、脚を高くあげることが可能になります。でも、それだけではありません。この外旋する力は、エポールマンを助け、より強く効果的な「ひねり」を生むのです。ですから、バランスをとるにも、たくさん回転するにも、アン・ドウオールは不可欠なのです。

しかし、「私じゃ脚が開かないからダメだ」と悲しまないでください。大切なのは、外旋しようとする筋肉の動き。誰だって、「ひねる力」を生み出すことができるんですよ。

〈アラベスク〉

＝「唐草模様」

最後に、仕上げとして、バレエで一番美しいとされるポーズ、アラベスクをみていきましょう。

アラベスクはポーズの形なので、本来形を説

明すべきところですが、ここではポジションを意識するために、エファセやクロワゼから発展させて考えています。

・第1アラベスク

エファセ・デリエールから、後ろに伸ばすように脚をあげていく。軸足側の手は前、もう一方は横に伸ばす。



・第2アラベスク
第1アラベスクの、手を反対にする。

・第3アラベスク

クロワゼ・デリエールから、後ろに伸ばすよ



うに脚をあげていく。軸足側の手は横、もう一方は前に伸ばす。

・第4アラベスク

第3アラベスクの手を反対にする。

アラベスクの手は、ただ前と後ろに伸ばすと思っていますか？ 本当にそうでしょうか？

まずは、「基礎編」でみてきたように、正しいクロワゼまたはエファセのポジションをとりましょう。脚をあげることで、骨盤はある程度傾きますが、なるべくまっすぐに保つようにします。今のところ、まだ手は前と横にあります。ここで「応用編」です。エポールマンをし、上体を上げてひねります。すると、横にあった腕は、自然と斜め後ろに引っ張られます。そして、バランスを保つのは、エポールマンとアン・ドウオールというわけです。

* * *

いかがでしたか？ バレエのテクニクは、意外と合理的にできていると思いませんか？

一生懸命レッスンをすることは、もちろん大切ですが、用語を理解し、正しい方法を知ること、無理なくテクニクを学んでいくことができると思います。

正しいポジションを意識して、ぜひ効果的なレッスンを楽しんでください。そして、どんどん美しくなってくださいね！