

ダンスアライメントに 関する一考察

— Dr. Ruth L.Solomon
メソッドについて —
森田 玲子

はじめに

Solomonメソッドはダンスの傷害や予防治療に効果のあるダンスのウォーミングアップである。

カリフォルニア大学教授に師事し長期・短期の休暇を利用し継続的に本メソッドの指導を受け5年になる。

本研究に際しSolomon教授より貴重な資料の数を送って頂きその資料と体験を通して本メソッドについて考察してみたい。

Solomon教授はカリフォルニア, サンタクルーズ大学ダンス科の教授で「ダンス医学」「ダンスインジュリーズ」の研究の第一人者である。この程「ANATOMY AS A MASTER IMAGE IN TRAINING DANCERS」と題したメソッドをビデオ化した。本メソッドはソウルオリンピックや世界会議などで講演とデモンストレーションされるなどダンサーの為の重要なウォーミングアップの考案かつ高く評価され今大変注目されている。

まだ日本に紹介されていない本メソッドについて紹介したいと思う。

本 論

本メソッドの前提としてSolomon教授とMiche-li博士の「モダンダンスにおける傷害とテクニックについての考察」によれば164名のダンサーの5年間の傷害についての報告を下記のように発表している。

〈表1〉は5年間のダンスにおける傷害と主な部位との関係をまとめたものである。

〈表2〉はアメリカのボストン周辺を中心とした最も人気のあるモダンダンスのテクニックと傷害とその部位の関連をまとめたものである。

特にハンフリーテクニックでは、足首の傷害が39.3%と高い数値が示されているが、これは現代の継承者達は床の動きの量を減らすか完全にカットする傾向で腸腰筋の強化を重視していないことを指摘している。

またダンサー達はこの分類されたテクニックのみで訓練されているわけではなく、3~4つのテクニックを学んでいたが特に傷害を起した時に主に行っていたテクニックを分類した。

このデータのみで1つのテクニックが他のテクニックと比較し安全であるか危険であるとか論じるべきでないことを考察した上でテクニックと

傷害の傾向をとらえている。

〈表1〉 ダンスの傷害の主な部位

	% of Total Injuries
Knee	20.1
Ankle	19.6
Lower back	15.3
Hip	11.3
Upper back	7.9
Lower leg	7.0
Foot	7.0
Hamstring	4.8
Neck	4.4
Shoulder	2.2
Ribs	0.4
Total	100.0

〈表2〉 ダンスの傷害とテクニック

	Cunningham	Graham	Horton	Humphrey Weidman	Limon	All styles
Knee	23.8	25.0	10.8	15.2	21.2	20.1
Ankle	17.5	15.0	13.5	39.3	21.2	19.6
Lower back	14.3	16.7	21.6	6.1	15.4	15.3
Hip	12.7	10.0	8.1	3.0	9.6	11.3
Upper back	3.2	6.7	13.5	9.1	8.7	7.9
Foot	7.9	3.3	10.8	12.1	8.6	7.0
Other	20.6	23.3	21.6	15.2	15.4	18.8

次に傷害の原因について164名中68%は反復性のマイクロ単位の負荷による損傷で38%は突然の衝撃と報告している。また傷害の処置や治療の有効性について述べているが割愛する。

興味ぶかいことはテクニックにより傷害を起した者の大半は別のテクニックに変更を考えたそれはグラハムからホートンへという意味ではなく「体の使い方を変える」と述べその方法の中でも特にSolomonメソッドの有意性や効果のある結果について論じられていた。

Solomonメソッドの特徴はアライメントを中心にグラブティとブリーディングをとり入れ且つ解剖学的に深く研究された動きで構成されている。

特に床でのエクササイズを重視している。ビデオの中でも説明しているがこの理由は床が体を支え筋肉のテンションが少ないこと、安全性がありバランスを保つ必要がないので運動に集中できること、又床でのトレーニングが立位での運動にも充分役立つような発展性のある要素や内容で展開的に組み合わせている。

Solomon教授はアライメント, グラブティ, ブリーディングについて次のようにとらえている。

① アライメント (Alignment)

骨盤が前後、左右にずれると背柱つまり胸椎や腰椎にゆがみが生じてくる。逆に骨盤が前傾も後傾もなく正しい位置にあれば体のどの部位にも必要以上のストレスが生じず体をより有効に動かすことができる。もしこの姿勢がくずれると不当なストレスのかかった部位つまり弱い部位に必ず何らかの傷害が生じてくる。

以上の指摘のようにアライメントは正しい姿勢骨盤を正しい位置に置くことにより合理的な動きが生れる。骨盤に付着している筋肉でソーアソマソーと呼ばれる大腰筋や腸骨筋などを使って動くこれは必要以上のパワーや不必要なエネルギーを使って動かないことを意味している。

〈図1〉のように骨盤に付着している筋肉のトレーニングにより筋肉の強化がより骨盤を正しい位置に保持しあらゆる動きの中心となる為にこの筋肉のトレーニングとコントロールの重要性を強調している。

② グラブティ (Gravity) — 重力 —

重力は我々の日常動作を考える時に必ず考慮しなければならない要素の1つである。つまり重力をいかに上手に取り入れていくかが大切である。

ダンサーの多くは重力に逆らうことに努力をはらって軽々として表現をすることがあるが、むしろ重力による重み、例えば足が地面にはえているような表現を通して重力との強調関係をもっと前面に出すべきである。

又重力に逆らう動きと合せることによりダンサーの動きの可能性、可動範囲や表現力を豊かにすることに結びつく。

これは地球とのハーモニー (1体化) に重力にまかせる動きが次の弾んだ動きにつながる。

つまり重力に対する認識により重力に支配されていることを動きの表現により積極的に取り入れることである。

エリック、ホッキズ (Eric Hawkis) のノーマチブ・ムーブメント (Nomative Movement) 論をかりれば自然な動きは正しい骨の動きにグラブティを取り入れて動くこれは自然な正直な動きを表現していくことであり、完全な動きは骨の重さを感じながら表現することであると論じている。

これはイメージのみで動くことと骨の重さとの対話を感じながら体の中心部から重力を1つ1つを感じながら動いていくことでは動きの本質までも異ってくることを認識していることの重要さの指摘でもある。

③ ブリーディング (Breathing) — 呼吸法 —

ブリーディングのポイントは強い動き時に息を吐きリリース時に息を吸い体内に空気を取り入れ息を吐くことで激しい動きが可能になる。

ダンスでも複式呼吸が基本であるが本メソッド

の呼吸法は骨盤の深く付着している筋肉を通して呼吸する。その時に声を出しながら呼吸する方法をとっている。声を出すことにより動きのタイミングや次の動きへとつなぐなどの関連をよりスムーズにする能力を呼吸法から自然に学べる。

又ブリーディングのトレーニングは振り付けや作品を踊る時、常に合理的な呼吸法により動きの変化や動きをスムーズに展開できる。更により豊かな表現力へと結びつく。このブリーディングのトレーニングもダンステクニックの1つである。

まとめ

以上の3つの要素のバランスを合理的に調和させた動きで構成し解剖学的にも体をどのように使うかを常に考慮しながらメソッドを創造している。特に〈図2〉の骨盤に付着している筋肉の強化を特に強調していることも特徴の1つである。

腰関節の強力な屈曲に働くのは腸骨筋と大腰筋である2つの筋肉を合せて腸腰筋とよばれる。

ロルフヴィルヘッドは『筋肉のトレーニングの際腸腰筋の付着部に強いストレスがかかるので、例えば背柱を前に大きく曲げれば検問板に強いストレスが加わるこの時腹筋にはその能力が十分備っているがストレスが強すぎると対抗しきれず傷害を招く。トレーニングは腹筋がその拮抗筋である背筋力に比較して腹筋力が弱いので腹筋の強化をすすめる。』と述べている。これは一般論でもあるが、Solomon教授は一環して〈図2〉の骨盤に付着しているそれぞれの筋肉の相互の強化について主張している。

前述のノーマチブ・ムーブメント論もアライメントを使った動きは骨をそろえて (整え) 動くので最合理的な動きである。パワーで動かないで空間に骨の重さを感じながら骨と会話をするようなイメージで踊ることが芸術的なダンスの真髄であると論じている。

Solomonメソッドの根底にもこの論の自然論を十分に取り入れた内容を含んでいる。

Solomon教授は「Anatomy as a Master Image in training Dancers」とタイトルをつけたモダンダンスのウォーミングアップを製作された。

— ビデオ放映 —

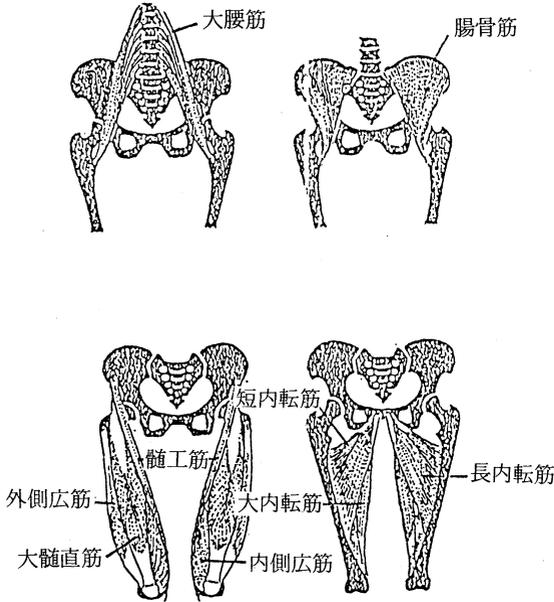
このビデオのような動きを初めから行うのではなく例えばアライメントポジションとは? 正しい姿勢を探し、正しい坐り方やヒップソケットの探し方など基本的な体の使い方を中心にやさしいムーブメントをマスターしその後これら運動へと導入していく。

一口にブリーディングといっても骨盤に付着している腸腰筋などをつかって声を出しながら動くことは大変難しい。グラブティについても同様で一つ一つの要素や動きを正確にとらえる為には練

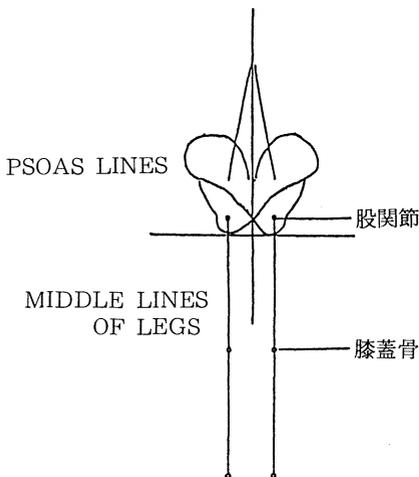
り返えし繰り返えし基本を重視したトレーニングの積み重ねが大切である。

合理的な動き方をする為にアライメント、グラブティ、ブリーディングなどの要素を常に体の中に吸収させるように毎日のトレーニングの積み重ねが重要である。

〈図1〉 骨盤に付着している筋肉



〈図2〉 アライメントポジション



おわりに

Solomonメソードの考案の動機は教授自身のダンサーとしての体験やテクニックによる負荷から傷害をもつ“踊りたくても踊れない”多くのダンサーの苦しみとかたよった体づきを永年にわたり観たりふれてきたこと。更に大学でのダンス授業を通して改善工夫を加えながら今回ビデオの完成に至ったものである。

傷害のある方、また傷害の予防、治療効果を含み体の使い方を解剖学的に吟味されている本メソードを広い層の方に奨励していきたい。

今後も継続的に本メソードの動きの分析など探求していくつもりである。

参考文献

- 表1 Ruth L. Solomon, Lyle J. Micheli著
THE PHYSICIAN AND SPORTSMEDICINE P.84, P.84, 85
- 表2 同上 P.84, 85
- 図1 W. パーロウ著 伊藤博 訳 アレクサンダー テクニック P.34
- 図2 Barbara Clark著
LET'S ENJOY SITTING
— STANDING — WALKING P.12
- ① ロルフ・ヴィルヘッド著 目でみる動きの解剖学 P.35