

# ダンス・アライメントに 関する一考察

— Ruth L. Solomon メリード  
について (その2) —

森田 玲子

## はじめに

ダンスセラピー、ボディコンディショニング、ダンス医学・ダンス解剖学の研究や関心が高まりつつある今日である。

昨年からの継続研究である、Solomonメソッドはダンスインジュリーズ (Dance Injuries) & プロヴェンション (Prevention) つまりダンスのケガと予防に効果があり、ダンステクニックをも向上させるダンスの本質を思考したウォーミングアップ法である。

Solomon教授は「Anatomy As A Master Image In Training Dancers」とタイトルをつけたビデオを作製し、ダンス医学・ダンス解剖学の研究の成果を取り入れたユニークなメソッドを確立した。

'90年7月30日から3週間、東京に招へいし、日本で初めて、Solomon教授のワークショップを開催することができた。

このワークショップではビデオ・スライドにより理論と「Anatomy」についての理解を深め実践を1日4時間、ビデオにそったメソッドをゆっくり解説され1つ1つの動きをより正しく動けるように指導された。

同教授夫妻はこの期間我家にスティされたので個人指導を受けることもでき、昨年理解していなかった点などもその動きの本質がどこにあるかなどより理解を深めることができた。

以上の体験を通して、Solomonメソッドについて再度探究してみる。

## 本 論

本メソッドの特徴は、アライメント (Alignment)、グラブティ (Gravity)、ブリージング (Breathing) の三要素の相互作用を解剖学上の研究から生み出し、効果的な動きへと展開できるように、合理的なウォーミングアップに組み立てられた内容豊かなメソッドといえる。

本メソッドはどの動きにも上記の三要素を常に繰り返えし、繰り返えしとり入れながら、ストレッチによりより伸びやかな柔らかい筋肉を養い、ストレングス強い筋肉が養われるようにトレーニングされていく。(コンセントリック・エッセントリック・アイソメトリック)

本メソッドは床での運動に主体をおき、背骨と骨盤のアライメントに主ポイントがある。アライメントについて簡略的にいうと骨格を正しい位置におく、ここでは正しい姿勢・体の中心・骨盤を正しい位置におく。(詳細は舞踊学第13号別冊p23参照のこと。)

ダンス・アライメントが何故必要かという、アライメントされた骨格はどの関節にも不必要な重圧をかけないためダンスインジュリーズを起こしにくい上に、能率的な動きができ癖のない質の高い踊りが踊れることに直結され、合理的な正しい動きができる基となることである。

同教授の授業のねらいとしては、それぞれ異なった骨格や癖のある動きや体つきを持っている。まず第一に非能率で心身に有害な動きを引き起こすものとなる癖のある動きをとり除くことを挙げている。そしてこの効果のない有害な動きを引き起こす原因はテンションからくることが多いと指摘している。

このテンションは必要以上に緊張をしないことを意味し、余分な負担をかけないで、自然な動きの流れ、てこ反能 (Lever) なども効果を高める為に利用され、体のどの部分をつかって動くのかということが明確にされることによってこの原因をとり除くことができるのである。

本メソッドの基本的原則は全ての動きの刺激は Psoas System (腸腰筋-腸骨筋、大腰筋系統) を動きの全ての中核となることを注目し、Psoas を使ったの動きや強化が最基本的なトレーニングのかなめであることを主張し、この強化の為にユニークなブリージングを考察されている。

このブリージングが何故ユニークであるかという常に発声音・動きの言葉の工夫やリズムを伴っていないながら動きとマッチしたものである。

発声音を出すタイミングや長さ、動きの言葉 (Lever, etc) のリズムなどは生理学、解剖学、音楽から緻密に研究された結果選び出されたものであり、Psoas とブリージングの相互関係からあみだした独自の手法である。

ブリージングは力を入れる時に息を吐き、力をぬく時に息を吸うという形式で行なわれ、発声音を伴っていないながら動きのリズムパターンとコンビネーション化され系統的な流れをこのブリージングによってスムーズに無理なくリピートされるように考案されたものである。

動き、発声音、ブリージングと Psoas から起点するこれらの相互作用の重視された動きを中心に連続的なリズムパターンをもち、動きを発展的に展開できるように綿密に構成されていることが今回よく理解できた点でもある。

この理論を生かしてのトレーニングは無理がなくテンションを伴わずに、各関節部や部位など

にも不必要な負担をかけないトレーニング法により、ダンスインジュリーズ、プロヴェンションに役立つと同時に合理的な動きの繰り返しによりテクニックの向上にも直結し芸術的なダンスの踊れるウォーミングアップ法であるという理論がうなずける。

— ビデオ放映……発声法を伴うエクササイズに特に注目のこと —

Solomon教授はダンスインジュリーズの研究者として著名であるが、ダンスの指導者に何故、どのような原因でダンスインジュリーズが起るのか、又その予防や治療についての研究を促進され、突然のインジュリーズの応救手当法として「RICE」法について指導をうけた。

これはほとんどのスポーツ外傷にも有効な応救処置法であるといわれている。

R	— Rest	———	安静にする
I	— Ice	———	冷却する
C	— Compretion	———	圧迫する
E	— Elevation	———	挙上する

※詳細はザ・スポーツメディスン・ブック  
p 97参照 — ブックHD出版

その他にダンスインジュリーズを起こさないために注意せねばならないことは使用するスタジオなどの床であるという。堅い床はバウンドや着地などに影響を及ぼし障害を起こしやすいことを指摘され、理想的なダンススタジオの床づくりのスライドを使用して、基礎工事や床の素材などについても指導者は関心を持たねばならないことを注意され、床の知識の大切を述べている。

### まとめ

本メソッドの興味深いことはPsoasの強化に付随してのユニークなブリージングをアライメントをとり入れた動きと発声音を加えて行うことによる効果であるが、本理論についてより理解ができた。

発声音についてもPsoasを確かに使っている時には強くてしっかりした発声音が生れるが、テンションや不必要に身体を抑制している時には弱々しい発声音となり動きの流れを制限していることなども理解したことの一つである。

セリアース・ペーシャーは<sup>①</sup>「胸部の筋肉の拘縮により姿勢が悪くなり、呼吸が制限うける。浅い呼吸は不良な姿勢を招く。深い呼吸は肺に及ぼす効果よりも、むしろ胸壁やさらに背柱さえ動かす効用の方が大きく自由で柔軟な胸郭や肩甲帯は十分に自然な呼吸を助ける。拘縮を起こした胸の筋肉は肩甲帯を制限し胸郭の動きを妨げ腰椎や

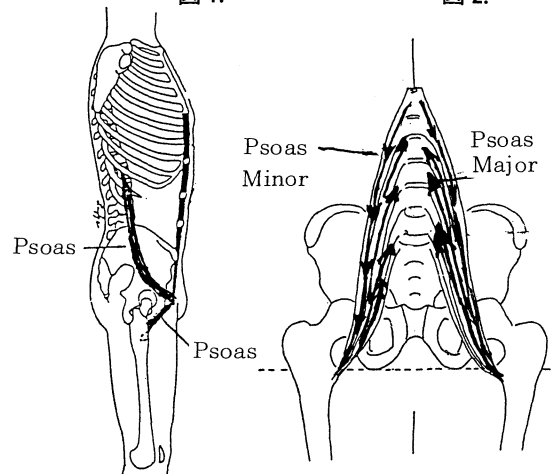
骨盤のポジションにも変化をひきおこし、骨盤や股関節にも変化を及ぼす。」ことを論じているが本メソッドにも同様な理論的な効用が十分とり入れられている。

Psoasの強化を中心に行っている。(図1、図2参照のこと。) Psoasは腰椎から大腿部につながりPsoas MajorとPsoas MinorがありMajorは筋肉を上をひきあげ、Minorは筋肉を下に伸ばすこのアップ・ダウンして使うことをイメージしながらトレーニングすることの大切さを認識することができた。

このPsoas Systemについてもっと詳細な探究をしていく必要性を感じると同時に本テクニックの体得に努めたい。

図1.

図2.



### おわりに

Solomon教授は同じメソッドを繰り返す場合、動きにアクセントやテンポ、リズムその他の変化を加え毎時間新鮮な動きのトレーニングができるように工夫することも特徴の一つである。それは毎日のコンディション、体調や能力を考えてのことである。

本メソッドをやさしく分解しながら私の授業の中にとり入れているが、毎日新鮮な気分できり組めるような工夫は学ばねばならないことである。又、実際にPsoasの動きを感じながらの動きの深さや意義を再認識させられている。

まだまだダンス・アライメントについての知識は浅いので今後もっと基本的な解剖学から再度研究を深めていくつもりである。

### 参考・引用文献

① やさしいダンスの解剖学：大修館書店 p21, p 22, The Thinking Body Anatomy As A Master Image in Training Dancers. ザ・スポーツメディスン・ブック  
ブックHD出版