

ダンス・アライメントに 関する一考察

—Ruth L. Solomonメソッドについて(その3)—

森田 玲子

はじめに

Solomon教授のユニークなWorm-Up法について紹介してきたのであるが、今回は何故本メソッドがダンスのケガや予防に効果的であるかについて再度考察してみたい。

本 論

本メソッドはアライメントポジション(解剖上の基本姿勢、両足は平行に開き骨格は重心線に調え、テンションをとり自然な状態)に立ち「A～A～」の発声からスタートする。

骨格のアライメントには骨盤の角度や動きが大きく影響する。

①骨盤(Pelvis)の働き

骨格をアライメントするためには骨盤についての正しい知識や動きが大切な基盤になる。

¹⁾「骨盤は重力の作用線が内部から人体の中心部に位置し重量を支え安定性がある。内臓を支え保護する。広背筋の起点、運動の衝撃を吸収する。上肢の重量を下肢につたえる。」等の働きがある。

²⁾「骨盤に起点をもつ筋は57で15の筋は前後、側面、横、上方、下方にのび背柱や胸廓に付着。42の筋は股関節と膝関節に影響を与え外方や下方にのび下肢に付着している。」以上のメカニズムから骨盤内の筋の相互作用により動きをコントロールする。骨盤の角度や位置から動きに及ぼす影響や骨格のアライメントとの関連についてPsoasからの動きが重要されていることを再認識した。

②ソーアソ(Psoas)

本メソッドはPsoasを使って動くことを常に要求される。Psoasは³⁾「骨盤内面と腰椎の両側から上方は第12腰椎と第1～第5腰椎、椎間板の横突起に結び付き前面、下方に付着。下方は股関節から背柱、下部の両側から骨盤前面を横切り、斜め、前方、下方、外方へとび大腿骨の内側の小転子に腱によって付着。」この腱は腸骨筋(iiliacus)の腱と結合し腸腰筋(iiliopsoas)と呼ばれる。

Psoasは身体の中心部に対して位置し骨盤には直接付着していないことが解った。

Psoasを起点とし骨盤内の筋に作用する。また⁴⁾「姿勢筋として機能し大腿の屈曲の働きや骨盤に付着している筋の全ての動きを調整する。」

以上からPsoasが骨盤ははじめ動きをコントロールする役割を果たしている。

Psoasからの動きの重要なことが把握できたが、しかしこの筋は収縮はじめ知覚されない筋で

ある。Psoasを使って動く、呼吸法に伴う言葉(Foward, Rolling, Lever)等からイメージをより高め常に一体しながらPsoasを強化していくトレーニングにユニークさがある。

このPsoasを使って動くことに集中し各筋の緊張を取り除くようにトレーニングする。

ダンスのケガと予防の為に緊張、テンションを取り除くことを目的としているが、このテンションがどのように影響を及ぼすのか探ってみた。

③テンション(Tension)

非効率な動きはアライメントされていない骨格や癖のある動きとテンションから生じる。

特にテンションは⁵⁾「柔軟性に欠け運動範囲を制限する。諸関節に負担をかける。靭帯や筋群を傷める。筋線維、軟骨、骨自体の摩擦」等の悪影響を引き起こす原因になるといわれている。

以上の悪影響を及ぼさない為にもテンションをとることの意義がはっきりしてきた。諸関節や筋などに必要以上の負担をかけないために、Psoas, Breathing, Alignment, Greavity, Lever-AgeなどもTensionを取り除き床を使っての動きは安全で集中でき次の動きをスムーズに展開されている。

④この作用(Lever-Age)

テンションをもたないで合理的に重心を移動する。重心を支える。バランスを保つなどの運動にてこの作用を応用し、動きながら“Lever”の言葉をPsoasからのイメージでより高め、合理的な動き方をする為に不必要なパワーで動かす力学的効果を取り入れている。(第一種～第三種にてこの原理を説明する。)

まとめ

本メソッドはアライメントに努め、骨盤や筋の働きやPsoasに起点する筋等の解剖のメカニズムを考慮し、イメージトレーニングや呼吸、発声に伴い心理学、生理学またLeverなどの力学的等総合的に動きの本質を研究されたWorm-up法であることがSolomon教授の指導やトレーニングを重ねて行くことにより把握されてきた。

本メソッドからPsoas Systemを使って動くことの意義やAlignment, Breathing, Gravityを主要素とし、骨盤の働きや背骨の役割など、解剖学の研究の重要性を再度痛感した。本メソッドは正しいトレーニングが楽に出来る方法でもある。

参考文献

- 1) Lulu E. Sweigard 村井孝子他訳「Human Movement Potential. 動きの教育」 P.34 古林書院
- 2) 同本 P.41 3) 同本 P.42 4) 同本 P.44 5) 同本 P.224
- 6) Ruth L. Solomon「Preventing Dance Injuries An Interdisciplinary Perspective」 N. D. A
- 7) Ruth L. Solomon「Anatomy As A Master Image In Training Dancers」 Video
- 8) Ruth L. Solomon「Soviet-American Dance Medicine」 N. D. A—A. A. H. P. E. R. D