

# ダンス・アライメントに関する 一考察Pilates Methodについて

森田 玲子

はじめに

ダンスのけがや予防、ダンス医学などの研究や関心が高まってきている今日である。

今回はPilates Methodについて焦点をあててみた。本Methodは、Joseph H. Pilatesによって考案されたものである。身体と精神の両バランスの重要性を取り入れベッドにスプリングを付けるなどのユニークなMethodを考案した。

今日では同氏の弟子たちにより改良されたPilates Methodを根底にしたPhysical and Mental Conditioningが世界各地で実施されている。これらのMethodはダンサーだけでなく、一般者にも関心が高まっている。今夏N. Yで研修し、本Methodの特性や有効性が理解できた。これらの体験をふまえ今回はPilates Methodのマシンを使ったエクササイズを中心にダンス・アライメントについて探求してみる。

本論

Pilatesは心身の両要素を生かして動くために、六つの基本的な原則を考案した。これがPilates Methodの特質となっている。

## I. Consentoration (集中)

常に自分の動きに集中する。「じっくり考えて、ゆっくり基礎をつくる。」「与えられたメニューの全てを尊重して、指導に正確に従う。」

集中して動くために、体の仕組みを知り、動きとの相互関係などを知ることが大切である。

## II. Contorol (コントロール)

集中には心のContorolと動きのContorolの調和が大切である。全ての動きの中に集中しながら、Contorolし、動くことの大切さをあげている。

## III. Centering (中心をつくる)

Centeringとは、ボディの中心や土台をつくることを意味する。Centeringされたボディはバランスを保つ。合理的なしなやかな動きができる。Centeringはアライメント法の重要なポイントである。

## IV. Flowing Movement (流れるような動き)

流れるような動きを体の中心から早すぎず遅すぎずスムーズに心身のContorolをしながら、集中しセンターから動いて行くことが大切な要素である。

## V. Precision (正確さ)

正しい動きを集中しContorolしながらスムー

ズに流れるように動く。正しい動き方は美しくかつ合理的な動きができる。

## VI. Breathing (呼吸法)

Pilatesは血液は体内の細胞を目覚めさせ疲労や老廃物を取り除き酸素を取り入れ炭酸ガスを吐き出すために血液の流れや呼吸法の大切さを考えた。完全で十分な呼吸法により全ての運動と調和させることを強調した。

以上の六つの要素がコネクションされてこそ、本Methodの効果が発揮される。これらの要素は、ダンス・アライメントの要素でもある。

正しく本Methodを行うためには、個人にあったプログラム、アドバイスや補助が必要である。十分に勉強したインストラクターによって指示が与えられ、自己流の動きにならないように注意する。本Methodでは体の偏り、アンバランスな筋肉は放っておけばますます弱くなるし、強い筋肉ばかり使っているとアンバランスな体になる。これらのバランスを取り戻す方法や、肉体と精神の回復つまり、ボディが変われば精神も変わってくることを主張している。この主張はアライメントの原理でもある。

また、Pilatesは18世紀の偉大な詩人、哲学者のFried Richの「身体を築いていくのは心そのものである。心が身体を育てる」という心身の解合を引用し、西洋と東洋の神秘さを統一した。肉体と精神の合体化を目指す原理を基盤にしたコンディショニングを考案したのである。

本Methodを正しく行うためには熟練したアドバイザーが重要な役割を持つことになる。

スライドによりPilatesのベースを生かしたMethodの一端を紹介する。

——スライド上映——

まとめ

本Methodは正しい方法や豊かな知識をもって、インストラクターにより、各自にマッチしたメニューが組まれていく。回数を重ねていくうちにバランスのとれた筋肉が養われてくる。Solomon MethodではSpoasシステムの強化の重要性があげられていたが、本Methodも呼吸法を重視し疲れるようなハードな動きではなく各自のレベルに合った動きをConsentoration, Contorol, Centering, Flowing Movement, Precision, Breathingの調和を静かに考えて動く方法に特色がある。

マシンを使う場合も以上の特質をベースにする。マシンはスプリングやウエイトの調整ができバランスのとれた体づくりができる。ダンス・アライメントとしても大変効果的なMethodである。

マシンによって美しいプロポーションやテクニックが養われることが把握できた。マシンは動くことの興味を深めてくれる。