

# クラシック・バレエにおける 骨盤のアラインメントについて

——直立時のアラインメントと  
重力情報に依拠せず行うコントロール——

日本大学 安田 静

## <研究目的>

ダンスに関する解剖学やキネシオロジー (kinesiology) の書籍は、欧米では20年ほど前から (Ryan and Stephens, Ed., *Dance Medicine*, 1987; Fitt, *Dance Kinesiology*, 1988), また日本でも10年以上前から, C. スパージャーの *Anatomy and Ballet* (1949:1970) の翻訳版がある。

にもかかわらず, 日本の著名なバレエ団の主役でないし準主役級が教える初心者向けの成人クラスでも, 解剖学の知識に基づいたアラインメントの概念が正確に伝えられることは大変少ない。

この発表では, バレエにおける種々のアラインメントのうち, 基本姿勢を正しく保持する上で最も重要と思われる骨盤のアラインメントに着目し, 曖昧な表現で教えられることの多い骨盤のコントロールについて, より正確な表現を用いることの重要性と, そうしたコントロールを可能にするための具体的な方法について考察する。

## <研究方法>

2007年9月に開催された International Symposium on Skill Science において, 筆者は水泳の基本姿勢を取り上げ, 水中で骨盤を正しくコントロールすることの難しさと, その重要性についてとりあげた<sup>1</sup>。

本研究では, 水中動作においてクラシック・バレエ経験者に共通して見られる誤った「反り腰」姿勢 (lumbar lordosis) が生じるのはなぜなのか, 単に腰椎の柔軟性が高いからだけではないその理由を分析しながら, どうすればクラシック・バレエにおける正しいアラインメント (6番ポジションを含む) が実現できるのかを考察する。

## <研究の結果とその考察>

クラシック・バレエの en-dehors に馴染んでいると, 股関節が外旋している状態での足・膝・体のアラインメントの調整はほぼ無意識に行えるようになる。さらにクラシック・バレエでは, モダンの場合と異なり, お稽古場には必ず鏡があり, 姿勢のチェックは頻繁に行える。また, 鏡がなくとも, 床面に向かう垂直方向の重力情報があれば, 骨盤の傾きを調整することはそれほど難しくない。

だが, 股関節の外旋を前提とする1番, 2番ポジションでは正しいアラインメントが可能でも,

クラシックの稽古時にはあまり用いられない6番ポジション (股関節の外旋がなく, 両足の裏が平行でつま先は進行方向) の場合, たとえば歩行時や, 水泳の基本姿勢 (ストリームライン) をとる際には, むしろ意図的に骨盤を後傾させるように心がけない限り, 反り腰姿勢になりがちである。

初心者であれ, 上級者であれ, 指導の現場では, 「お尻を出さないように」という表現で, 反り腰を指摘することが多い<sup>2</sup>が, 残念ながらこの表現では骨盤の調整を意識的に行うのは不可能である。仮に, 骨盤を意識するように, という指摘があっても, どうすれば骨盤の角度が調整できるのか, という方法論までは伝授されていないことが多い。

反り腰の状態は, 骨盤が前傾し腰椎の前湾が過剰になることによって生じる。従って, 前傾しがちな骨盤の傾きを主に腹筋によって調整し, 意図的に後傾させることによってある程度解消できるのだが, それにはまず骨盤の角度を常に自覚し, 腹筋や背筋を正しく用いて, 骨盤の傾斜を前後に自由に調整する方法を身につけなければならない。

確かに, クニアゼフが提唱したというフロア・バーのメソッドなどでは, 床に仰向けになることによって, 垂直方向の重力が働く直立時には意識しにくい, 個々の筋肉の感覚を学ばせよう, という目的はある程度達せられる。しかし, いくら直立時と異なるとはいえ, 床という固定面がある状態では, 姿勢のコントロールは比較的容易である。

これに対し, 水面に浮かんでいる時は, 固定点の一切ない不安定な状態であり, 重力情報をレフェランスとして用いることもできない。フロア・バーでの訓練とは比較にならないほど, 個々の筋肉や関節の調整を個別に意識的に行う必要がある。

従って, 水中での姿勢が正しく調整できるようになると, 固定点のある地上での姿勢保持やコントロールの際にも, 各筋肉や関節を意識的に動かし, 調整することが可能になるのだ。

一般に水中ウォーキングや水泳は, 地上と異なり, 膝関節等に無理がかからないなどの理由で, ダンスに限らず様々な運動のウォーム・ダウンに推奨されている。だが, この考察から, 水中での基本姿勢の調整トレーニングは, ダンサーが骨盤アラインメントの調整をより正確に習得するのに有効なのではないかと考えられる。

<sup>1</sup> Shizuka Thérèse YASUDA, "When a dancer learns swimming", in *Proceedings of International Symposium on Skill Science 2007*, ISSS, Tokyo, pp. 76-79.

<sup>2</sup> 筆者の場合, 骨盤の調整について前傾, 後傾, という用語で日本で最初に正確な説明を受けたのは, バレエとは対照的な基本姿勢をとる狂言の師匠 (野村武司: 当時, 現在は萬歳) からであった。