

# クラシックバレエの 練習方法についての一考察

—Alexander Mitzvah Exercise 導入を通して—

別所 須実子

## I はじめに

クラシックバレエの技法は、舞踊以外のスポーツでも必要性を認められ、特に新体操、器械体操、フィギュアスケートなどの美を競うスポーツに欠くことのできないものとなっている。このクラシックバレエ技法はターンアウトという非生理学的関節可動域使用が基礎となり組み立てられている。現実的にはこのターンアウトを維持した立姿勢を完全に習得するにはかなり長い年月を要するものである。そして一般的にその練習方法は過度の緊張を要求されるものである。この練習による身体機能や健康に及ぼす影響と Alexander/Mitzvah Exercise の導入について考察をする。

## II ターンアウトによる問題点

- (1) 股関節を外旋する外旋筋群（梨状筋 内閉鎖筋 外閉鎖筋 上双子筋 下双子筋 大腿方形筋）がターンアウトと同時に骨盤を後傾させる。この繰り返しが脊柱の平背化を招き、衝撃を軽減するための脊柱の生理的彎曲による防衛機能を減少させてしまうこと。
- (2) 膝関節に起こる問題については、骨盤の後傾にしたがって股関節は前方におされ大腿骨骨頭の位置が前に移動し膝関節の位置も移動すること。また、股関節外旋が不十分にもかかわらず足関節を外転すること。これらのことにより重力を支えるための正しいスケルトンシステムが維持できなくなることである。

## III Alexander/Mitzvah Exercise

### (1) Alexander Technique

F. M. Alexander による身体コントロール方法で、緊張は身体全体の緊張と関連していてその部分だけを治すことは不可能なこと、何処か一つの部分の筋肉が過剰に緊張していると身体全体の反応に影響を及ぼすこと、つまり首の緊張は姿勢そのものの緊張に原因していることを発見した、そして、失ってしまった身体の自然な調整感覚（プライマリーコントロール）を取り戻すためには意識的に自分の癖を抑制し正しい身体の使い方を自分に指示するという方法である。

### (2) Mitzvah Technique

M. Cohen-nehemia により Alexander 理論をより具体化させたもので、身体に生まれながらに備わっている防衛・調整機能と、この機能を働かせ

るために必要な相互関係を Mitzvah の原理と名付けた。脊柱が重力に対するバランスを調整し、骨盤、脊柱、頭へと繋がる波状の動きで最終的には頭が脊柱の上で自由にバランスをとるようになる。その結果、身体に生来備わっている防衛・調整機能を起動させる再教育のプロセスをねらいとしたものである。

### (3) Mitzvah Exercise

Mitzvah の原理を再び甦らせるために考察された運動である。脊柱の波状運動を増幅する自然な動きの連続と、腰掛ける、立つ、歩くといった単純な動きから構成されている。M. Cohen-nehemia により開発され、日本ではカナダ協議会公認 Mitzvah 教師 Amelia Itcush により講習会が行われている。

## IV まとめ

バレエレッスンにより平背化した脊柱は動的関係を失い、骨盤の後傾、膝の過伸展、首の緊張を引き起こし、その上に走る、跳ぶという動作を行うわけであるから、腰・膝の障害を引き起こされる可能性は高いと考えられる。このような障害を防止するために Mitzvah Exercise を導入することで骨盤、脊柱、頭の正しい関係を取り戻すことが可能になり障害防止に役立つと考えられる。

現在、私は1時間半～2時間のバレエレッスン後30分～1時間の Mitzvah Exercise を実践している。その結果、私自身を含め障害を引き起こすことがなくなったことは事実である。

## 参考文献

1. Blandine Calais-Germain "Anatomy of movement" 訳 仲井光二 科学新聞社 1995
2. Joan lawson "Teaching Young Dancers" Muscular co-ordination in classical ballet 訳 森下はるみ 大修館 1995
3. Celia Sparger "ANATOMY AND BALLET" 訳 小川正三 蘆田ひろみ 大修館 1993
4. Brennan Richard "The Alexander Technique Natural Poise for Health" Health Essential Series, Massachusetts ; Element Inc 1991
5. Wilfred Barlow "Alexander Technique" 訳 伊藤博 誠信書房 1995
6. Amelia Itcush "Mitzvah Technique Workshop Manual" 監修 石沢秀子