

2012.9

無駄な力を抜けばダンスが変わる! ダンサーのための アレクサンダー・ テクニク 後編

「無駄な力を抜く。すべきことは、不必要なことをしない」。前号でこうお伝えしたアレクサンダー・テクニクの理論。果たしてプロの競技ダンサーにも有効なんでしょうか？ 大いなる実験が開始されました。

文／神元誠・久子 写真／石川剛 協力／ボディ・チャンス(ジェレミー・チャンス・バジル・クリフター)

**チャンスさんのスキルで
できることは**

去る6月15日夜、私たち(神元誠・久子)は指導を担当するジェレミー・チャンスさんと共に、西日暮里のヒロヤマダダンスカンパニーを訪れました。今回セッションを受ける山口宏隆、プロトランプの笹木宏良・渡邊智子ペアは、アレクサンダー・テクニクについては名前以外、何一つ詳しい内容を知りませんでした。その方がこの実験には好都合でした。そこでプロたちには、チャンスさんには一切気を使うことなく、率直なフィードバックをお願いしました。

セッションを始めるにあたり、ジェレミーさんからは次のような挨拶がありました。

「ダンスで教えられることは何もありませんが、私が持っているスキルを使って二つのことができると思います。一つは現在抱えている問題の解決策を探るお手伝いで、例えばどうして思ったように動けないのか、というような直接的な疑問に対してです。もう一つは、問題というより、ダンスのクオリティを高めるためのアドバイスです。アドバイスが役に立たなかったら、ごめんなさい(笑)」

大きく見せようとしすぎて、両肘が後ろに……



Before



競技会では、できるだけ大きく、力強く見えると思うホールドで踊るようにしています。そうすることで、「積極的に戦う」という精神的な安心感も得られます。同じように考えている競技ダンサーは多いのでは？

worry
山口プロの
悩み

ワルツの「3」で両足を揃えようとしても、揃わないときがあつて……

両足が揃わない……

それは足の問題ではない

山口プロが踊るワルツでのナチュラル・スピンのターンを見て、ジェレミーさんは、「足が揃わない」理由を話す代わりに、

「上体を反らして見えるけれど、それは骨盤のどの辺を意識しているか」と質問したのです。

山口プロは少し考えてから背中の中央を示すと、ジェレミーさんは、そこ、つまり胸椎（首の下から腰の間の骨）の部分には後ろに反る可動域はほとんどなく、脊椎の中で一番後ろに反るのは頸椎、次が腰椎なので、反るには腰椎を意識するようにと話しました。

感覚とは絶対的ではありませんから、誰もが同じ感覚を持つわけではありません。ある人のことを好きと思う人もあれば、嫌いと思う人がいるように、感覚は人により異なります。それと同じことが、目に見えない（体の）内側の世界にもあります。

前編で、目を閉じて両足が平行になるかどうかの簡単な実験をしました。が、足が内か外に開いていて驚かれませんでしたか？ これも感覚が絶対的ではないことを示す一例です。

もうひとつのアドバイス

後退はヒールを意識しましょう



After



Before

骨盤から意識を解放し、胸郭が真つすぐある感覚を得たうえで、股関節を意識して後退してみる。下げる足の意識をトウからヒールに変えてみる。このアドバイスで、バランス良い後退ができました。

後退で、山口プロは骨盤を垂直に移動するよう意識していても、いまひとつ、しっくりしないようでした。

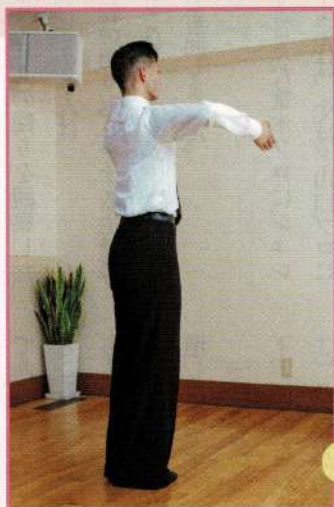
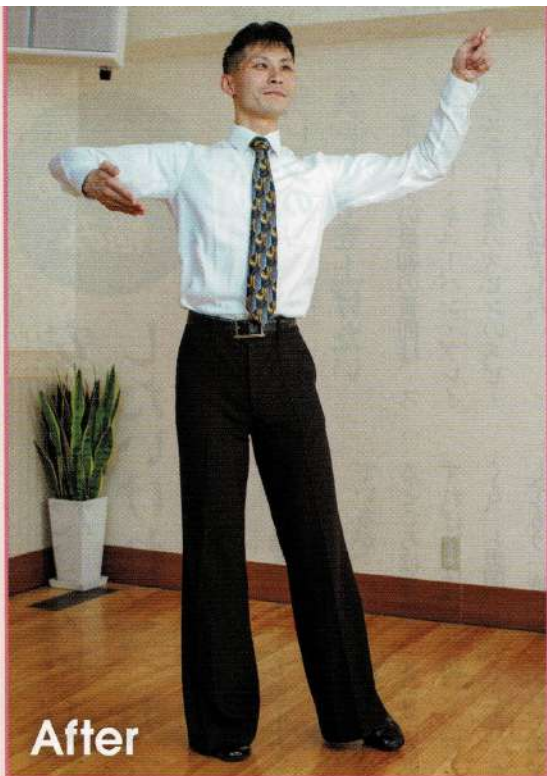
それと同じく、体を反る動作も自分の感覚に頼ったものです。その上、可動域のほとんどない胸椎を意識された体は、「それはできません」でも、なんとかご主人様を満足させなくては↓そう、両肘を後ろに引けば、「ご主人様の感覚を満足させられるに違いない」と考えて、その形を作ったのです。

山口プロはその勘違いを納得し、意識を腰椎に持っていく、再びスピン・ターンを踊ってみ

ました。すると、姿勢もホールでもナチュラルになり、ムーブメントは滑らかになった上に、3歩目でも足が綺麗に揃ったのです！
ジェレミーさんの説明はこうです。

「両腕が誤った感覚から解放されたため、両腕に使われていた神経やエネルギーがポスチャーや足を揃える方に使えるようになったのです」

意識する場所が変わると、動きが変わります



前ページの写真と比べると、まず、顎がわずかに引けているのがわかります。これは背骨との位置関係が改善されたからです。次にネクタイが長くなっていますが、背骨の無理な反りが解消され、胸郭が真っすぐになった結果です。



腕を脱力して下ろし、胸郭を垂直に保つと、腕は体の前に感じられるので、そこから、そのまま静かにホールドします。腕は体の前側で仕事をするように設計されているからです。

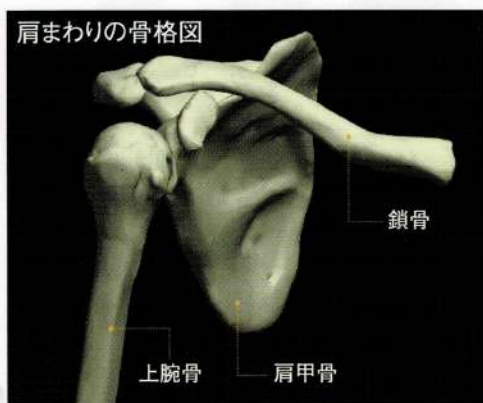
腕は肩から生えていない

腕が肩から「生えていない」と思っている人は誰一人いないと思いますが、でも、なんとなくそんな感じがしている人はいませんか？

ジェレミーさんは腕に関して次の情報を山口プロに伝えました。

1. 腕は鎖骨からスタートしている。

2. 鎖骨は肩甲骨とつながって



3. 肩甲骨(背中にくっついてるわけではない)に腕関節がついている。

(注)左上図はインターネット上でチームラボ株式会社が無料提供している「TEAMLAB BODY」ソフトを使用。体の動きを再現できるのでお勧めです。

さらに、ジェレミーさんが山口プロの後ろから腰椎部分を反らすように動かすと、ホールドは体の動きと共にありました。このことから、「腕は、体を反らす動きと関係していない」ことを証明しました。

次に彼は猫背の人を真似し、猫背の人は両肩を引いて直そうとするけれど、背中を真っすぐにすると、両腕も両肩も自然な形に戻ることを私たちに見せ、背骨を真っすぐにすると、自然なホールドを作れることを示したのです。

ここで前回のおさらいです。原理5.動きは古い感覚に支配され、新しい考えで動く事は稀である

あらゆる行動は感覚に支配されています。仮にあなたは甘いものが大好きだけれど、糖分の摂り過ぎは体に悪いことも知っているとします。すると、「分かっている」新しい考えに、「大好き」古い感覚に相対しますが、あなたはどれだけ「感覚」を捨てて「考え」に従うことができるでしょう？

ダンスでも同じです。一度「上手くできた」と思っても、後目、元に戻っていたりするの、基本的には、古い感覚が新しい考えを邪魔してしまうからなのです。

新しい考えを実行するには、以前と同じような緊張がかかっていないか、以前のように苦しくないか、それをチェックしていかなくてはなりません。

advice
ジェレミーさんの
アドバイス

誤った感覚から体を解放し、そのエネルギーを他に使いましょう。

山口宏隆 (やまぐちひろたか) ● JCF ホールルーム A 級。JCF 全日本ファイナリスト ('06 ~ '08)、JCF 関東ダンス選手権優勝 ('10)。大きな体格を生かしたダイナミックなムーブメントに定評がある。ヒロヤマガチダンスカンパニー経営。

worry

笹木ペアの悩み

安定した、スピードあるスピニングが したいけれど、力みが……

スピニングの スピードを上げたい

笹木ペアの最初の質問は、スプリット・キューバン・ブレイクスをした後のスピニングのスピードを上げる方法でした。

まず二人の踊りを観察したジェレミーさんは、

「回転の切り返しをする主動源はどこにありますか？」と質問しました。

「腕？」と答えた笹木プロにジェレミーさんは、先ほど山口プロにした説明を繰り返しました。つ

頭部の動きは脊椎運動を支配しており、常に頭と背骨の動きを結び付けています。ジェレミーさんは体を触る際に、必ずこの頭部のチェックから始めていました。

まり、動きを止める方も止められる方も、気持ち腕に集中しているが、回転する際に意識するところは背骨で、背骨が回転すれば腕は体と一緒についてくる、と説明したのでした。そしてもう一度、腕を忘れて踊ってみようアドバイスをしたところ、プロたちも周囲の人たちも笑ってしまう程、踊りが柔らかく美しくなり、回転速度も増したのです。

一呼吸おいて、渡邊プロ（以下W）とジェレミーさん（以下J）の会話を始めました。

W…回転を止めてもらおう腕には、やはり力みが入ります。

J…それも同じく体の軸が重要なのです。軸の回転が止まれば腕も止まり、腕だけ回転を続けてどこかに行くことはないのですから。ところで、腕と体の軸の部分では、どちらに大きな筋肉がありますか？

W…軸の部分です。

J…そうですね。そこには、非

常に大きな筋肉があるので、腕の小さな筋肉を使うより、体の軸の大きな筋肉を使う方が、効率よく回転を止めることができます。

*笹木プロ（以下S）が会話に加わりました。

S…スピニングは楽になりましたが、女性の腕を止めるときに肩に力が入ったり、女性に体を持つていかれそうになります。回転のスピードを上げようとする、どうしても力みが出ます。

J…体に対してスピードを上げると命じていると思います。具体的には何のスピードを上げると命じていると思いますか？

S…ボディ・ターンです。

J…ボディ・ターンをしているのはどこですか？

S…基本的には体幹部です。

J…その通り。では、それは肩と関係していますか？

S…関係ないです（全員大笑い）。でも、それは分かっているのですが……。

力みから解放された形



右腕を長く使ったことで、左腕の位置・形も変わりました。



首の力が抜けた美しいラインに変わりました。



男性は腕を鎖骨から長く使ったため、右脚部の使い方も変わりました。女性も肩甲骨の動きを妨げず、楽にストップしています。二人のグリップの力が抜けているも見えます。



腕が後ろに行きすぎる気がするの、首を前に押し出しているせいです。首は腕や肩甲骨の動きとは関係していないので、頭を背骨の上に静かに置いておきましょう。

全体に力みが見えます



Before
スプリット・キューバン・ブレイクスの切り返しで、男性は腕で止めよう、女性は腕で止まろうとするため、肩から腕にかけての力が入り過ぎ、動きに広がりが見えません。

笹木宏良・渡邊智子(ささきひろよし・わたなべともこ) ●BDF東部総局ラテンB級・ボールルームC級。今年1月のボールルームダンスアカデミー表彰(ラテン)にノミネートされるなど、今後の活躍に期待がかかる若手の筆頭株。ヒロヤマグチダンスカンパニー勤務。

advice
ジェレミー
さんの
アドバイス

魔法は、自分の中にあるシステムに
明確に伝えると起こります。



Jeremy Chance
(ジェレミー・チャンス)

BODY CHANCEプロコース、トレーニ
ング・ディレクター。アレクサンダー・
テクニークを国内外で30年間指導。
1986年からはアレクサンダー・テク
ニークに関する国際誌「ディレクション」
(<http://www.diecdonjournal.com/>)の編集も務める。オーストラ
リア・アレクサンダー・テクニーク協会
(AUSTAT)創設メンバー。

できないのは
分かっていないから

ジェレミーさんは笹木プロ
の頭部が脊椎と胸郭の真上に
来るよう調整して、こう話され
ました。

J…できないということとは分
かっていないからなのです。頭
部と胸郭は、いつでも動かし
たときに動かさずから、今だ
けその部分をちよつとお休みし
て踊ってみましょう。すでにあ
なたは体幹部が回転に大切なこ
とを知っているわけですから。
(ここで笹木ベアが踊ってみる)

上体を静かにして動けた笹

木プロはとても満足そうであ
るが、やはり、女性をストップ
するときの肩の力みが気にな
ると訴えました。

J…腕はどこからついていま
すか？

S…(胸の中央の鎖骨を示して)
ここからです

J…そうですね。でも、あな
たは肩関節から使っているよ
うに見えますよ。肩で止めな
いで、鎖骨と肩甲骨まで力が
抜けていくようにしてはどう
ですか？

(もう一度踊ってみる)

すると腕から肩にかけての
ラインがすつきり美しくなり、

笹木プロは十分納得されまし
た。男性の腕の使い方が変わっ
たことで、女性もかなり楽に
なったようでした。

「これか！ 分かった！」こ
れが笹木プロの発した言葉で
す(笑)。

再び二人が踊ってみると、切
り返しのスピードも回転のス
ピードも増し、しなやかな踊り
になりましたが――

W…踊りやすくなりましたが、
止められたときの腕が後ろに行
きすぎる感じがします。

J…つまり、そこまで行きたく
ないということ？

W…そういうわけではないの
ですが……

J…もしかすると、その感覚は
顔が少し前に出るからかもしれ
ませんが、顔を前に出そうと
して首に力が入ると、体の動き
も固くなりますから、首は(頭
は)静かに脊椎の上に置いてお
けばいいのです。

総まとめ

ワクワク感を持って迎えた今回の実験は大成功だったと思いま
す。通常のダンスのレッスンを動的とするならば、アレクサンダー・
テクニークは比較的、静的なレッスンと言うのが私たちの捉え方で
すが、今回の実験でダンサーの動きをより大きく、より美しく変え
てしまうことが証明されたことで、今後の新たな展開が見えてきた
気がしました。

私たちは無意識の中で、ダンスを踊るには、何かダンスらしいこ
とをしなくてはならないという感覚になっているかもしれませんが、ア
レクサンダー・テクニークでは逆に、しなくても良いことを削る作業を
していく結果、自然な動きが生まれることを教えてくれます。なぜなら、
その動きはすでに、自分の中に元からあったものだからなのです。

ジェレミーさんは最後にこう締めくくりました。「自分を信じ、したい
ことを自分の中にあるシステムに伝えるだけです。その魔法を使うに
は、いかに明確に伝えるかがポイントなのです」

(神元誠・久子)



プロたちの驚きの声

山口プロ

ジェレミーさんの魔法の手を置いていって欲しいです(笑)。

笹木プロ

骨格とダンスの動きを関連付けてもらえたことで、
すごくよく分かりました。

渡邊プロ

体の軸を使うことを改めて学びました！

ヒロ ヤマガチダンスカンパニー (西日暮里)

☎03・3806・3111

HP: <http://www.hiroyamaguchi.com>