

ダンス愛好者の皆様、これは私の個人的意見です。

ダンスの師匠からダンス指導を受けるだけでなく、

私は整体学から、今の社交ダンスを見直しする事の重要性を感じました。

過去の社交ダンスは、バレエ(400年の歴史)、社交ダンス(長くて100年未満)、

「真っ直ぐ立」はバレエから来ております。(30年以上前のブラック・プールは真っ直ぐ立って踊る)

バレエが出来た頃は身体の構造がまったくに不明に近い。現代はCT、PCの発達でかなり分かってきた。

日本の行政は縦割りになっております。

スポーツ・ジムのトレーナーはお客様にマッサージをやってはいけません。

それは医療行為にあたります。接骨院は身体の事は良くわかりますが社交ダンスの事は分かりません。

そこで、出会ったのが、身体の歪みを直す整体学です。

整体学は西洋医学でも東洋医学でもない第3の医学とも言われております。

西洋医学は病気になって直す医学、整体学は病気になる前の(予防)施術です。

整体学の「健康な動き」が社交ダンスにそのまま使用できます。

関節は屈曲(内側へ閉じる動作)以外の*オープン・テンション(私の意見)を使用して踊る。

関節の5つの動作(あとは全てその組合せ)

1. 反る(伸展) OK

屈曲の動作以外を使用するのをオープン・テンション(今里意見)と呼びます。

2. 左右へ側屈 OK

参考:伸展の事を、英語でExtentionと表現します。

3. 捻り (回外、外旋)OK、(回内、内旋)NG

4. 開脚 OK

5. 屈曲 NG

全てのスポーツは原則オープン・テンションを使います。

屈曲を使う例外スポーツ

1. ボクシング:

これは、逃げるために使います。オープン・テンションでは打たれた時ノックアウトする。

でも自分が打つ時はオープン・テンションで打ちます。(屈曲では手打ちで弱い)

2. 卓球:

相手の玉をカットするために使います。しかしこれも強い玉を打つ時はオープン・テンション

で打ちます。

私のトレーナの話(日本の選手は構えた時、ボールに乗るように指導されます。中国は踵に乗っています。)

中国に負ける現因やと私に言っておりました。

ボディーの立ち方(今里意見)

1. 基本: ドローイン(全てのスポーツの条件)

(お腹を引き込めてボディーの上部を開いて上に伸ばした状態)

2. 胸

(胸椎の7番を中心に後ろへ反り、肩甲骨を後ろに閉じる。ヘッドも合わせて少し反る)

この時、胸椎の4・5番の左右の前部を相手方に双方とも持ち上げる形。

(これが、ボディー・トーン(上の重心を持ち上げる感じ?)

*さらに、出来る人はスエイ(傾き)する時にひねりを入れる事によってよりボディーを伸ばす事が可能です。

3. 腰・足

1. 骨盤も肛門を中に入れて開く感じ(骨盤を開き前進も後退も足として活用する。)

2. 両足も少し回外(中から外側へ回す感じ)(但し足の向きはステップに合わせる)

上記を逆にやると屈曲になりお腹の力が抜けます。

4. ホールド

① ホールド: オープン・テンション(上腕、前腕、手)は(外・外・外)が基本

基本は胸を開いて、頭も上げて、手を前に上げた万歳の姿勢。

(手の位置が水平面(全額面)より35度を「ゼロ・ポジション」肩甲平面の状態と言います)

回外(内から外へ回す動作) オープン・テンション◎

回内(外から内へ回す動作) 屈曲 ▲

外旋(腕をボディーの中心より外へ旋回する動作) オープン・テンション◎

内旋(腕をボディーの中心より中へ旋回する動作) 屈曲 ▲

② ホールド: 上腕、前腕、手について

ホールドで従来(外・内・外)で教えられましたが、これはビクターフォーンが約3年前からの(外・外・外)説が正しいです。オープン・テンションになるから相手のボディーを締め付けない。

伸び伸びと女性を表現しやすい。

ホールドで腕の屈曲(回内)が入ると、腕の位置を維持は出来るが、腕としては逆関節になるため腕の筋肉を挙げる力に使えない。

ちよくじょうきん

挙げるためには肩の棘上筋(肩の下の筋肉)等がメインとなり肩が上がりやすく、又同筋肉は小さいため痛めやすい。

問題は女性の左手の位置ですが、男性の右上腕の真上でなく外へ回外した状態でコンタクトした方が良いとのJPBDAの田中和昌先生と合意しました。(タンゴも男性の脇の下に手を入れますが外にねじった状態で親指を下にして最終4本の小指を水平に合わせる。)

5. 重心(前後)

ヒップを上上げて、(外人は始めから上がっている。日本人は下がっている人が多い)

改定部

ボディーの上部は腰椎の4・5番～左右の腸骨支持点に乗せる(今里意見)

ダンスで踊る時、軸足(サポーティング・フット)へ乗った時は軸足側の腸骨支持点に乗せます。

理由:今里意見:バランス上最も自然(楽)だからです。

①この箇所は上部は脊柱起立筋が(脊髄を支えるため左右に各3本の脊柱起立筋が縦にはしている)

この外側の2側・3側と腸骨支持点へ繋がっています。

②下部は股関節の大腿骨骨頭部と踵が真下になりバランスが取りやすい。

整体学の基本は全て腰椎の4・5番です。

ここが緩んでくると、左右の股関節、肩甲骨の4箇所の何れかに問題が生じます。

膝が痛い人は、靭帯等の事故を除き、ダンスの使い方と、痛いほうの股関節が硬い、内腿の内側広筋の改善が必要です。

大腸筋(脊髄の12番、横隔膜がついている付近から骨盤の中を通り大腿骨の内側についている最大のインナーマッスル)

これが硬くなると、反対側の脊柱起立筋(背中側の筋肉)に負荷が掛かり腰を痛めるケースも有。

特に女性は身体が柔らかい特徴を生かして大きくそりやすいのですが腰椎の4・5番に乗っている意識が必要です。腰で折るとここに乗らないでバック・バランスになり、又腰を痛めます。

オープン・テンション、オープン・ホールド



改定部

軸足側の腸骨支持点、(中間バランスでは腸椎の4・5番)



踵に過重、膝が前に行く



膝を伸ばしてボディーを送り

前進・後退が大きく行ける。(ボールに乗るときは、膝を前に持って行く、クイックも同じ。青木先生確認済み)

(従来の立ち方も間違いでないので、集めて開きながら次のステップが良い。青木先生)

6. リードとフォロー

①上下分離 ボディーコンタクトをして下半身の膝を使いながら、

胸椎の4・5番の左右の前部を相手方に双方とも持ち上げて男性リード・女性フォローする。
 これにより、ボディーの上と下を使い分けて踊る事が可能。
 下半身は丹田を中心に移動するエンジンとして使用。
 上半身は胸椎4・5番を中心にオープン・テンションでホールドも使いながら、
 男性がスウエー、セイブ、ポジションのアナウンスをしながらリードする。女性がそれをフォローしていく。
 (足とホールドだけでリードすると、女性はバランスを崩しうまくフォローする事が難しい。)

**②捻り
改定部**

ダンスでは良くボディーを伸ばしなさいと良く言われます。(緩んでいるのは論外ですが)
 上下に伸ばすのは反り(オープンテンション)です。反りの骨が動かなくなると(脊柱の関節が中に沈み込み)
 側屈も捻りも他の動きが出来なくなるそうです。---宮川整体健昂会 宮川真人 先生ご意見
 ダンスでは、頸椎2番以外の胸椎1番、7番、腰椎1番(前屈・反り)の箇所をしっかり反る事です。
これによって脊柱の関節の前部が開放され、側屈・捻りが自由にでき易くなるようです。
(*注意:頸椎の2番を使うとヘッドは上に上がりますが、顎が前にでますので注意して下さい)
 ボディーをオープンテンション(反り)により回転角度が増し、スピードも速くする事が可能です。
 これは整体学より以外な発見でした。

参考資料 「ゆがみを直す整体学」 宮川真人 整体・健昂会代表 1,200円 36P,39P参照			
脊椎の箇所	捻りの部分	約一般の捻り	
①頸椎5・6番	首の捻り・回転	約+-80度	(+-10度)増加しスピードも速くする事が可能
②胸椎4・5番	ボディ上部胸の捻り	約+-10度	(+- 5度)増加しスピードも速くする事が可能
③胸椎10・11番	ボディ全体の捻り	約+-45度	(+- 5度)増加しスピードも速くする事が可能
④腰椎3番	ヒップの捻り	約+-10度	(+- 7度)増加しスピードも速くする事が可能

改定部

お詫び: 前回脊椎の捻りの下の開閉を伸ばすとしておりましたが、これは股関節の開閉と連携しているようで、
 反りによって、上記の運動が出来る事のように。皆さんダンスに生かしましょう。

同参考資料 「ゆがみを直す整体学」 はトップページ添付「整体参考資料」を参照ください。
 *注意1. 上記①~④はこの場所を中心に捻り・回転の動作が入ると言う事です。
 *注意2. 上記捻り角度は脊椎のS字カーブが出来ている事が前提でMAX. です。(個人的意見)

7. 首の伸ばし方

ボディーをオープン・テンションにしてスクエア(向い合わせ)の場合、ご高尚の通り左斜め上を見なさいと一般に
 言われてます。
 その時男性も女性も耳の後ろから鎖骨に繋がっている胸鎖乳突筋(きょうさにゆうとつきん)を少し後ろにのばす。
 プロムナード・ポジション(PP)では頭の後ろ(置いたまま向きだけ変える)。
 この場合、首の根元(頸椎5番6番)を中心に回転する。
 根元を伸ばすことにより回転のスピードと回転量通常+-80度より(+10度)アップで出来ます。
 但し首の根元は伸ばすが、力はいれない。

8. 最後に

- 1 ご承知の通り、世界のトップクラスの踊りは昔にくらべ大きく変わってきました。
 私たちは、勿論同じような踊りは出来ません。
 身体能力と表現・味付けがものを言う世界です。もちろん理屈だけではダンスは出来ません。
 最後に味付けがものをいいます。教科書にCBM(ボディーを捻る動作)と書いてあってもどの程度が最適か
それは、本人と相手の一番最適は自分らで掴むしか有りません。(タナカ・ダンス・ワールド:青木泰典先生より)
- 2 高齢化社会での身体能力の優先順位
 我々高齢者には全ての身体能力を強化する事は至難の技です。
 一番の劣化は柔軟性、持久力、筋力の低下です。
私は柔軟性と筋力の低下防止が最大の課題と考えます。そのための手入れを大事にしております。
整体学の健康な身体の動きはそのままダンスに活用できます。
ここに整体学と社交ダンスのコラボレーションがあると考えます。

*最後までお読み頂き、感謝申しあげます。あくまでも1私見でございます。
 最後の味付け(調度いい具合は)お二人で見つけてください。