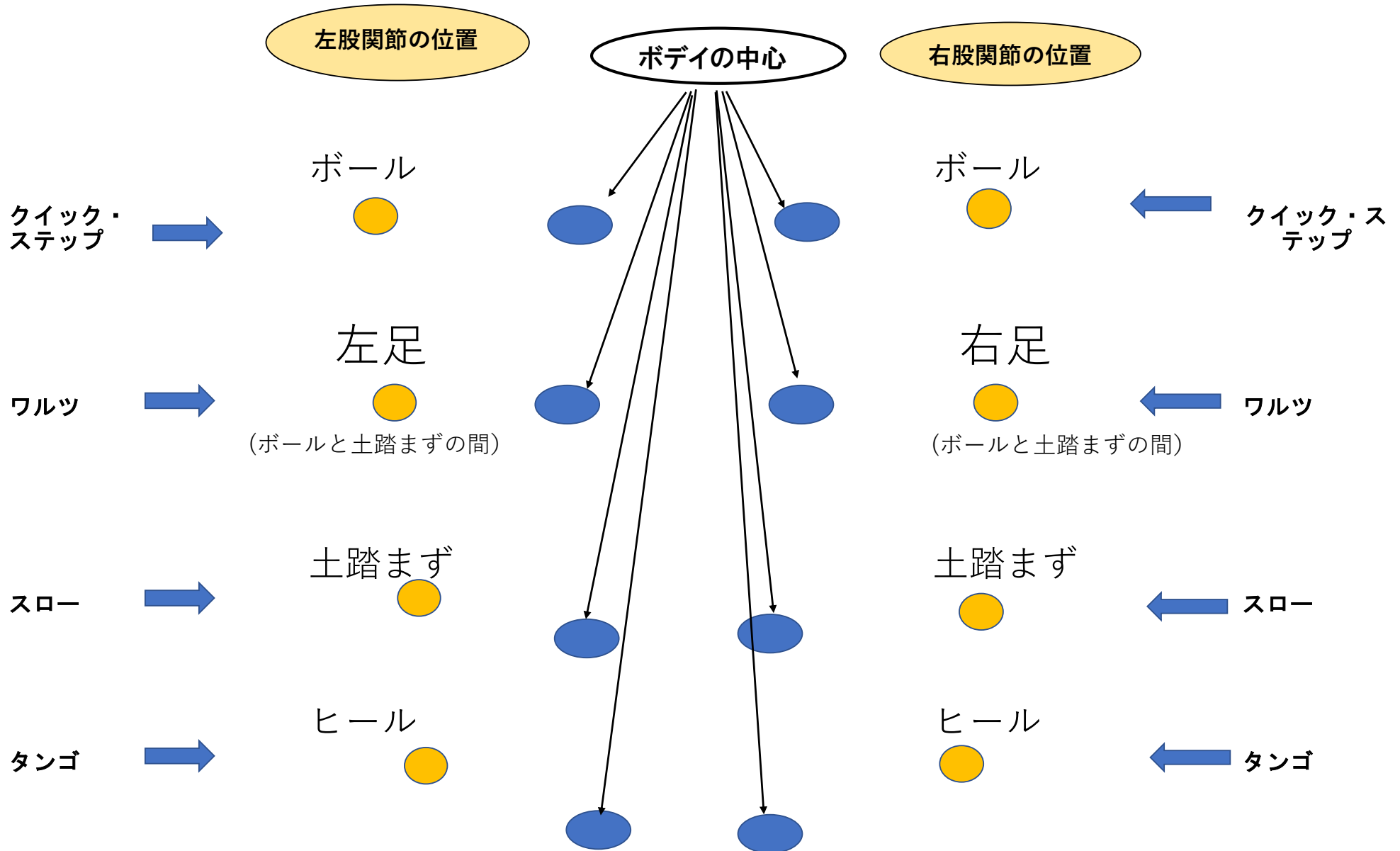
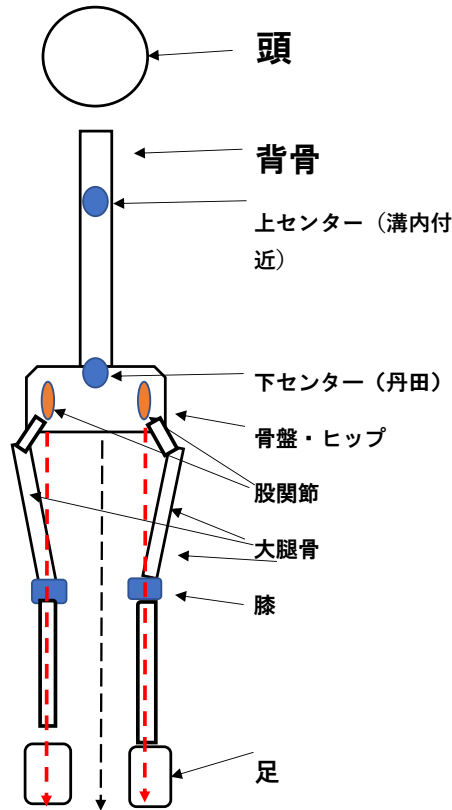


足型とバランス !

体重を乗せる位置は左右の股関節です。ボディの中心(背骨) は乗りません。



人間のバランスは



足の位置とボディの重心（センター）は必ず足と足の間にあります。
人間の体は元々この状態でバランスを取るようになっております。

何故足の上にボディ(背骨)を乗せたらいけないのか？

人間の足は、左右の股関節の真下にあります。これで、人間は生まれながらにして2本足で立つようになっております。背骨を足の上に乗せると、股関節が足の位置が歪み外に出て、ボディが片足の股関節に乗れません。

この位置に乗ると、大変楽な位置ですが、左右の筋肉がどう仕事して良いか分かりません。

筋肉は本来収縮(ちぢむ)ことしか出来ません。自分で伸ばす事は出来ません。

人間の体は、片方に傾くと反対側の筋肉が収縮して支えます。又反対側に傾くとその反対側の筋肉が働きます。

バランスについて筋肉がどう仕事して良いか常に不明です。

(いわゆる休憩の状態です。仕事をする態勢になっていない。)

ライズしても「膝と股関節は必ず少し緩めて踊ります」と同じ理屈です。(あらゆるスポーツに適用されます。)

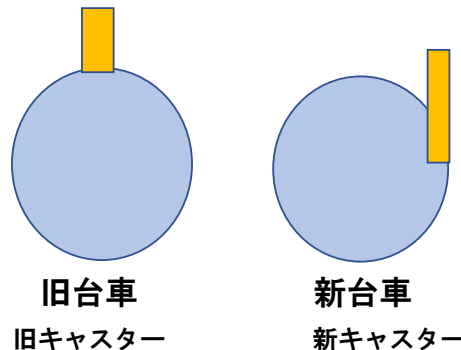
まして、スピンの回転が出来ません。(試してください。)

皆さん、台車・キャリーバックの車ご存知ですね。現在の台車は軸が中心よりずれています。

昔14~15年前までは台車の真上についておりました。これでは前後は進めますが、方向転換が出来ません。

(膝は少し中に入れると有効にボディを使えます。)

(外に使うとパワーが抜けます。)



此のアイデアは人間の足の機能から考案されたものです。

これを「偏芯重心」と申します。

回転する場合、スタンダード、ラテン問わずこのバランスが必要です。

世界・日本のTopダンサーはこのバランスで踊っておられます。