

02 骨・体幹強化 のススメ

バレエに大切なものは、
地道な努力と体のあの一歩

「バレエってとても華やかな世界だよね」とよく言われますが、華やかな舞台での演技は、一見すると地味つまらない基礎トレーニングの積み重ねで成り立っています。

私が自分の教室のレッスンで、下

は3歳から、上は70代の生徒まで徹底して教えるのは、足の指と足の裏を鍛えることです。

バレエはつま先で立ち、片足を上げてポーズを取るために、足指・足裏の鍛錬が不可欠なのですが、実はこの二つは一般の人が日常生活を送る上でも欠かせないものなんです。

立つ、歩く動作をしているときに、足の指を意識してみてください。指

が地面から離れていませんか？

現代人は、はだして歩く機会が減り、足指・足裏の力も弱まっています。すると、知らないうちにかかとで立つようになり、連動してお尻が突き出し、背中が丸まりお腹が出る。足からつながる骨もゆがみ、結果、体幹の成長にも悪影響を及ぼします。足指・足裏は、家で例えると基礎（土台）の部分です。ここがしっかり

していないと体を正しく支えることはできません。

自宅で簡単にできるトレーニングをお伝えします。10分から構わないので毎日続けてみてください。

バレエでは体幹のことを「体の軸」と呼びます。この鍛え方の秘訣のよなものをよくお尋ねされますが、お話を進めていくと、実はこういった基礎トレーニングを継続できていないことがわかります。

特別な器具も方法も、秘訣も必要ありません。地味で退屈だけど、毎日コツコツ続けてください。ある日、その効果が体感できるはずです。



あなたのカラダ、ゆがんでいませんか？

美しい立ち方のための姿勢チェック

「キレイなカラダ」を目指すには姿勢から。姿勢は足の指先から始まり、お尻、お腹、背中、肩、頭と一つにつながってできています。一つずつチェックしましょう。

本多先生直伝！

足の指トレーニング

足の指を鍛える3レベルのトレーニング。自分に合ったものを毎日続けましょう。

レベル1 足の指をまっすぐ力を込めて足の指に力を込めて維持する。指をしつかりと開き、床に吸い付くように。



レベル2 親指と小指を地面に付け、残りを離す5本の指のうち、親指と小指を地面に付け、残りは離す。手で押さえてOK。



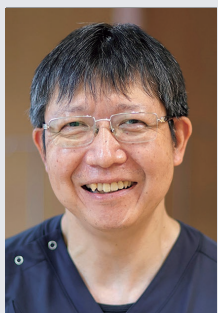
レベル3 指を一本ずつ地面に付ける地面から浮かせた指を、小指から順に地面に一本ずつ付けていく。



筋肉・骨・姿勢の相関関係

生活習慣により体への負荷には特徴が生れます。使う筋肉は硬く、使わない筋肉は弱くなり、筋肉バランスの悪化を招き姿勢の悪さにつながります。使いすぎた筋肉はストレッチでほぐし、使わない筋肉を鍛えバランスを整えることが重要です。姿勢には骨も影響します。高齢者は骨粗しょう症で骨が縮み、長年の姿勢のゆがみと相まってさらに姿勢が悪化するという悪循環に陥ります。骨は常に壊して作ってを繰り返しています。特に女性は加齢による女性ホルモンの減少で、骨を壊す働きを抑えにくくなります。骨量増減を貯金と借金に例えると、貯金が尽き借金がかさみ骨がスカスカになり、骨粗しょう症が発症します。

この「骨の貯金」は骨密度が最も増える若い時期に作られます。しかし今の若者は運動不足やダイエットなどで十分な貯金を蓄えていません。年齢にかかわらず、骨を意識した食生活と、骨に適度な負荷をかける運動が大切なのはそのためです。



ふくだ整形外科
ふくだともひろ
福田朋博 院長

バレエスタジオキャンディ
ほんだまゆこ
主宰 本多真佑子 さん

広島4町内在住。6歳でバレエを始める。バレリーナになるという夢をかなえるため、高校卒業後に上京し、プロバレエ団「バレエシャンプルウエスト」に入団。団員として5年間、全国各地の舞台に立つ。2016年にはバレエ教室を開校し、指導者として新たな道を歩み始めた。現在は、熊本市の「バレエスタジオキャンディ」で生徒の育成に励んでいる。来年2月8日、開校5周年を記念したスタジオ初となる熊本県立劇場での公演が決定。生徒と共に猛練習中。