

### ★腰の回旋運動での体重移動

腰をグワンと一気にまわす動きはヒップホップダンスで見せどころのひとつだ。その際、重心の使い方を間違えてしまうと悪習慣につながる。



体験モデルは...

マイキーちゃん



### 正しい体の使い方、できてるかな?!

# 「ダンス怪我」を防ぐ正しいステップ講座

ダンスに限らずスポーツに怪我や故障はつきもの。そのほとんどが「正しいフォーム」で動作をしていない要因から来ている。ダンスにも、見た目の善し悪しだけでなく「正しいステップ」のやり方というものがあるのだ。

## 正しい体の使い方 ステップ しよう!

### ★まずは足の「長軸」を意識する

#### 足の長軸を意識



足の付け根の中心から、太もも〜ヒザ〜スネの中心を通り、足首〜つま先までの中心の線を「長軸」という。アップダウンの動きでヒザを屈伸するとき、この長軸がまっすぐになるように意識しよう。「骨の中心で屈伸する」感覚を持つことが大事だ。



長軸

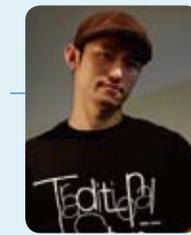


▲まっすぐに腰を落とし、猫背にならないこともポイントだ。

▲ヒップホップとは言え、なるべくガニ股にならないように。

▲ヒザや足首にヒネリが加わり負担がかかる。足の外側の筋肉を使っている人はけっこう多く、O脚の原因にもなる。

教えてくれるのは...



KENJI 先生

ハウスダンサーとして国内外の大会で数々の優勝を飾りながら、柔道整復師として整体院を運営する。ダンススタジオも主宰しており、ダンサーの体や怪我について知り尽くしている。

### 「ダンス怪我」の原因って?

- なぜ初心者がかがをしやすいか?
 

まだ体ができていない。その使い方がわかっていない。先輩に合わせて無理矢理な体の使い方をしてしまう。教えを受けている段階ではそれほど無理してなくても、自分で踊るようになってハジけてしまったときに、無理な体の使い方をしてることがあります。夢中になって反復練習をやりすぎてしまう、というのめが原因です。
- 寒い場所での練習
 

私も昔はストリートで練習していましたから、外での練習の厳しさはわかります。体が温まるまで時間がかかるし、ちょっと止まったらすぐに体が冷えてしまう。第一のケアとしては、帰宅後は家でゆっくり湯船につかることだと思います。でないと、冷える→筋肉が固まる→無理な関節可動域で動く→疲労が蓄積される、という悪循環になりますからね。
- ヒップホップのスタイルが多い
 

ヒップホップの動きで多いガニ股(つま先が外向き)のスタイルは下肢、膝の「長軸」に対してネジレを伴います。そこに身体のネジレが加わりエネルギーを受け止めた場合、関節への負担はさらに大きくなります。このとき身体の外側の方でネジろうとするために、関節や骨に負担がかかるのです。リラックスしてインナーマッスルを意識することで、無駄な動きやネジレが削れて楽に踊れますよ。例えると「骨で踊る感覚」です。
- 成長期である
 

骨が縦に伸びる時期に同じ部位に外力が加わり続けると、炎症につながりやすいです。筋肉が疲労したなと思う練習後は徹底的に冷やすことをお勧めします。

### おもな「ダンス怪我」

- ★反復運動のやり過ぎで起こる【疲労骨折】
 

ランニングやジャンプなどのスポーツ活動を行うことにより、骨の同じところに負荷がくり返し加わって内部に微細な骨折を生じる場合があります。運動を続けていると、それが修復する前に次の微細な骨折が生じます。これを「疲労骨折」といいます。一般の骨折のように、皮下出血や著しい腫脹(しゅちょう)を伴うことはありませんが、局所は軽度の腫脹を伴い、押さえると痛みを生じます。
- ★おしりと下肢のしびれに注意!【坐骨神経痛】
 

腰痛はおしりや下肢のみ痛みや重さがありますが、坐骨神経痛はおしりや下肢に、しびれやつばりが出るのが特徴です。おしりにはコリが現われ、下肢は大腿中央や外側のスジが固くなり、その部分がつっぱったりしびれたりします。急性になると、歩けなくなったり、座れなくなったりします。
- ★首の激しい動きで起こる【頸椎間板ヘルニア】
 

椎間板ヘルニアは、あるひとつの原因で起きるのではなく、年齢や運動負荷・遺伝的素因などいろいろ因子が影響して起こります。手足のしびれや痛み、脱力などの神経症状が主な症状で、特に頸椎の位置や動きで変化する上肢の痛みやしびれ感が特徴的で、上を見上げる動作(伸展)や咳・くしゃみなどで増強します。
- ★ダンサーにはつきものの【腰椎間板ヘルニア】
 

激しい腰痛に続いて大腿から下腿や足部にかけて電気の走るような痛みやしびれが加わることが多く、ほとんどは片側性です。疼痛やしびれ感の部位は、圧迫される神経によって異なります。神経症状の強い場合は障害神経の支配筋に運動麻痺を生じます。好発年齢は20〜40代で比較的好い人に多い病気です。
- ★踏み出したときにグキッと【内反捻挫】
 

足関節捻挫を大まかに分けると、内反(内ひねり)捻挫と外反(外ひねり)捻挫の2種類に分類されます。一般的には内反捻挫の方が発生率が高いです。内反捻挫で損傷しやすいのは、主に前距腓靭帯。足関節の安定性を保つという点において非常に重大な役割を果たしており、こを痛めたまま適切な処置を行わないと、足関節の不安定感が出現・残存します。
- ★激しいステップが原因の【膝関節捻挫】
 

膝関節捻挫では、内側副靭帯損傷が多く、膝の内側に腫れ、皮下出血、圧痛を感じます。また膝の曲げ伸ばしや歩行とともに痛みが生じます。もし腫れが膝の内側だけでなく関節全体に及び、痛みで膝の屈伸ができなくなるようであれば、前十字靭帯や半月板を損傷している可能性があります。前十字靭帯損傷は、ダンスやバスケなどフットワークの多いスポーツでよく起こる膝関節の損傷で、治療が難しいです。

### ★首のアイソレでの注意点

首を独立して動かすアイソレーションもヒップホップでは定番だね。こども注意してやらないと痛める原因となる。首には根元を動かす「第7頸椎」と、うなずく時に使う「第1頸椎」がある。「第7頸椎」付近を力任せに激しく振り回すと、肩や背中まで広範囲に痛めることもあります。首のアイソレは、リラックスして頭の重みを活かして転がしたりズラしたりする感覚でアイソレしましょう。



### ★足の親指に重心を



ダウンの際、足裏の重心はつま先、特に親指の裏にポイントを置こう。カカト重心だと、後ろ体重になり腰に負担がかかってしまう。サイドステップなどで踏み込むときも親指裏からつくことを意識。足裏の外側やカカトからついてしまうと、足首をヒネったり、悪習慣につながるぞ。

