

ダンスのしなやかさはカラダの奥で生まれる!?

# 「筋膜」を解放して柔軟性をUP!

体がカたい、姿勢が良くならない、疲れが取れない、アチコチに痛みが…なんて悩みはダンス部員にはありがちだろうけど、その原因はカラダの奥深い部分にあったのだ!?

～使い方の基本～

- ローラーをカたい部分やハリのある部分にあてがう。
- 筋膜に到達するイメージでゆっくりと体重をかける。
- 深呼吸をしながら前後にローラーを動かす。
- これを毎回2~3回ずつ、1日に3~4セット行なう。



## 自分で筋膜リリースができるカワイイGOODS

筋膜を解放(リリース)するには整体院などでは様々な施術があるのだが、学生には1回何千円もする施術代は払えない。とは言え、育ち盛り・鍛え盛りのカラダをそのまま放っておくのも良くないね。そこで、「自宅でもできる筋膜リリース」を可能にするグッズをご紹介します。



## カタさの原因は、「筋膜」の引きつりにあった!



人間のカラダの表面(皮膚の下)は「筋膜」という薄い膜で覆われていて、これらが、動きのクセや姿勢の悪さから部分的に引きつると、血流が悪くなりコリやハリや疲労を起こしたり、姿勢をより悪くしたり、運動の可動範囲を狭くする。イメージで言うと、全身タイツが部分的に縮んでいて、姿勢が崩れてしまう感じだね。マッサージやストレッチなどで表面を一時的にほぐしたとしても、「筋膜の引きつり」が改善されていない以上は、形状記憶のようにスグにカラダは戻ってしまう。ダンサーも、カラダが柔らかくならないと、動きにしなやかさやグルーブ感が出てこない。当然、練習前にストレッチやアイソレはやっているだろうけど、カラダの芯のカタさは「筋膜」という「根元」に原因があったのだ。

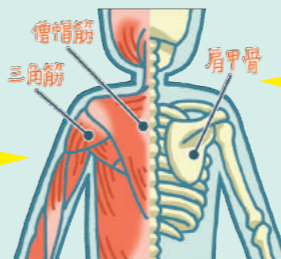
柔らかさとキレの秘密はココにあった!

# 「肩甲骨ストレッチ」で差をつける!

みんなは当然、毎日の練習でストレッチやアイソレはやっているはず。しかし、そのルーティーンの中で、意外と意識できていないのが「肩甲骨」だ。そして、「肩甲骨」が大きくダンスの向上に関わっていることも知っておこう。

## 肩甲骨の柔軟性がダンスに必要な理由

ダンスにおいては一見関係がないようですが、体幹の「引き上げ」「ひねり」「キレ」「ストップ」「ターン」などの動きに深く関与しています。その際に肩甲骨の柔軟性がダンスの善し悪しに関わってくるのです。  
大きな筋肉が少ない肩関節周囲は、股関節や背中と比べて柔軟性が改善しやすいです。肩甲骨の位置、関節可動域を意識するようになれば、上達も早まるでしょう。



肩の関節とは、肩甲骨と上腕骨から成る肩甲上腕関節のことを意味します。そして肩甲骨は鎖骨とつながっています。その肩甲骨を動かす筋肉は主に背中側の筋肉です。片側の肩甲骨には17個にも及ぶ筋肉があり、体にある全ての骨の中で附着している筋肉の数が一番多いのです。それらを上下左右など適切に働くようにしておけば、肩甲骨の使い方がぐっと広がるわけです。肩甲骨の動きは運動効率に大きく関わりますので、その柔軟性、姿勢の感覚、アライメント(骨の整列)の理解はとても重要になってきます。

教えてくれるのは...



KENJI先生

前号に引き続き登場するのは柔道整復師であり、ハウスダンサーのKENJIさん。名古屋で「かなで接骨院」と「CLOVERダンス塾」を運営しており、ダンサーの身体や怪我について知り尽くしている。

肩甲骨が柔らかくなると...

肩を中心したウェーブやアイソレの可動域が上がり表現力と幅が上がる

体幹のキレやスピードが増し、急発進・急制動が効く

動きの中で「ズラし」が可能になり、ファンキーなノリが出せる

## DANCERに効果的な使用ポイント

しなやかな動きがほしい!

筋肉痛を予防したい!



動画で使い方を実感しよう!

今回のモデルのRUKAちゃんも登場するスペシャルムービーが公開中!

DANSTREETサイトで公開!  
www.danstreet.jp



## ヨガのポーズ



## 仕上げのブリッジ



- 各ポーズは15~30秒ずつ、深呼吸をしながら動かしていきましょう。
- すべてのポーズは首・肩・腰に故障がある場合は禁止です。無理のない範囲で、深い呼吸のリズムと一緒にいきましょう。

## 意外とやっていない肩甲骨の効果的なストレッチ

ここでは、普段の練習ではあまりやらないストレッチや、壁や床を使ったストレッチを中心に紹介する。家でお風呂上がりなどに習慣づけよう。アイソレやダンスの反復練習ではなかなか肩甲骨は柔らかくならない。これらのストレッチをこなせば、ダンスへの影響力を体感できるはずだ。

