

第2章・「練習」編

強さの基盤となる体力作りとストレッチ



▲体幹強化の体力作りとストレッチ。自分たちのダンスの課題を見据えながら効果的なメニューを考え、着実に取り組んでいます。

似るだけではなく、自分がどこを伸ばしているかを常に意識してやってください。深い呼吸とともに進むことも大事です。ストレッチには、怪我防止の意味もありますが、これからダンス練習に入っていく導入としての意味合いも強いです。また、本番前に行なえば、メンタルの安定効果も望めます。練習後のクールダウンとしても面倒くさからず必ず行なうようにしましょう。あわててやらずに、しっかりと時間を取り、深い呼吸とともにゆっくりといていねいに行なうことが大事です。

筆者が見たところ、強いダンス部ほど、筋力やストレッチ、アイソレに時間を費やしています。地味ですが、確実にダンスの力になっていきます。これは間違いありません。日本のスポーツ指導全般に、体力作りが完全に終わっていないうちに技術指導に移ってしまう傾向があるそうです。逆に欧米では、まずフィジカルトレーニングを徹底し、さまざまなトレーニング方法が開発され、その中で体幹トレーニングも注目されるようになりました。地盤が固まっていない土地に家を建ててしまい、あとでグラグラしないよう、しっかりと身体を「地盤作り」を行ないましょう。