

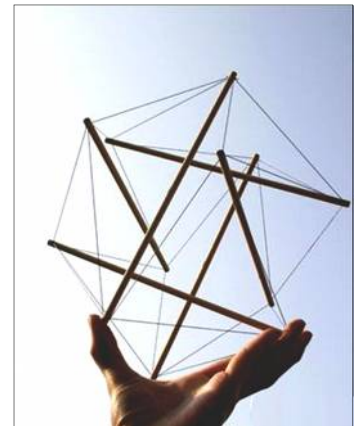
テンセグリティーな体で踊ろう

テンセグリティーとは建築用語で、圧縮材と引張材とで構成された構造体のことです。

右の写真は、6本の棒（圧縮材）と6本の輪ゴム（引張材）で構成された、最も簡単なテンセグリティーの模型です。

圧縮材とは、圧縮する方向にのみ力が加わる部材で、引張材とは引っ張る方向にのみ力が加わる部材のことです。

人間の体も、圧縮材である骨と、引張材である筋肉とで構成されるテンセグリティー構造になっています。



テンセグリティーでは、全てのパーツが繋がっているため、1か所に力を加えて変形させると、その変形がすべてのパーツに伝わって、連動して変形することによってバランスが保たれます。加えた力を緩めると、全体が元の形に戻る、すなわち、テンセグリティー全体が弾力的な動きをします。

ダンスを踊る体も、テンセグリティーと同じで、体全体が弾力的な動きをします。

このようなテンセグリティーな体を作るためには、筋肉を固めるのではなく、弛ませるのではなく、適度な張りを持たせることが大切です。

人間の体の筋肉には、曲げるための屈筋と伸ばすための伸筋の2種類があります。この屈筋と伸筋をバランスよく適度に緊張させることにより、適度な張りが作られます。

屈筋は力こぶのように比較的意識しやすい筋肉ですが、伸筋は意識しにくい筋肉ですから、この意識しにくい伸筋の方をより意識することが、適度な張りを作るのに効果的です。

ダンスを踊るときは、このテンセグリティーな体の弾力をうまく利用して踊ります。

例えば、ワルツの1の前半で軸足を圧縮し、1の後半で軸足を伸長しますが、この時、軸足の伸筋と屈筋を適度に緊張させて張りを持たせることにより、バネのような動きができます。重力を利用して軸足のバネを圧縮し、そのバネの反発力で軸足を伸長します。このような踊りをする事によって、余計な力を必要とせず、省エネな楽な踊りができ、膝を痛めることも少なくなります。

また、タンゴの場合、体のバネを絞って解くという動作を行うことにより、シャープな動きができますが、この動作も、筋肉の適度な張りで作られたテンセグリティーな体の弾力を利用しているわけです。

ところで、ダンスは二人でホールドをして踊りますが、二人がしっかり繋がることにより、二人で一つのテンセグリティーが作られます。

しっかり繋がったホールドを作るポイントは、男子の左手と右手で作られた壁に、突っ張り棒のように女子の右手と左背中を適度な力で押し当てることです。この押し当てる力も、筋肉に適度な張りを持たせることにより作られます。

このようにして、ホールドを介して二人のテンセグリティーが繋がって一つのテンセグリティーが作られると、床からの力が、体の中を通り、ホールドのコンタクト部を通して相手に伝わり、相手の体の中を通して床に伝わっていきます。その結果、互いに相手の動きを感じることができ、一体になって踊ることができます。

以上のように、体全体の筋肉に適度な張りを持たせることにより、テンセグリティーな体が作られ、しなやかでダイナミックな踊りができるようになるわけです。