



ダンサー必見!

脚&足の障害を予防する ウォーミングアップ

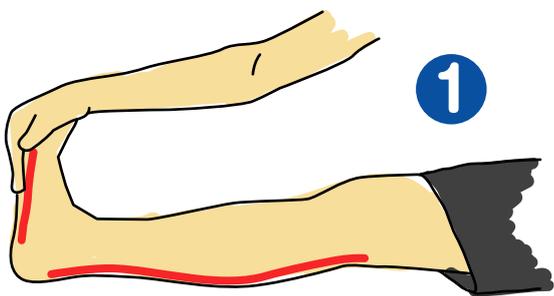
芸術家のカラダは、素晴らしいパフォーマンスの陰で酷使され、ケガや故障をひきおこしてしまうことがあります。しかし、ケガをしてしまうと、必ずもとに戻れるとは限りません。ケガはしないにこしたことはありませんね。そこで、大きな役割をはたすのは、ウォーミングアップ。“なんとなく”ではなく、コンディションのチェックをかねて“丁寧に”とりこんでみましょう。

下肢のウォーミングアップ

POINT

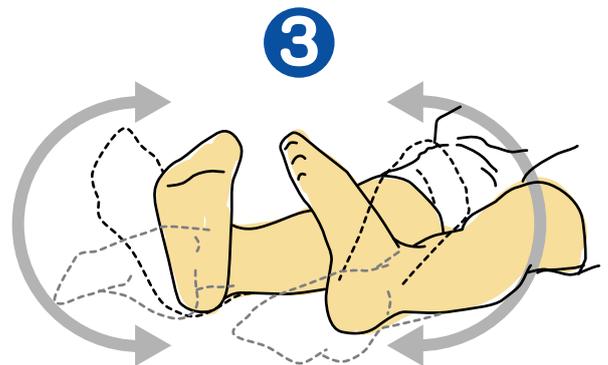
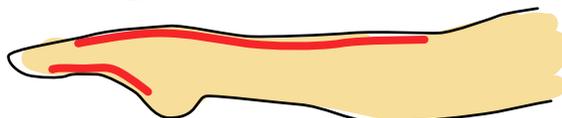
- 動かしたりのばしたりする場所を意識する。(イラスト  の部分)
- 伸ばすべきところが伸びていることが肝心。「見た目」に大きく動いていても、目的ではない伸ばしやすい部位が伸びていることがあるので注意。
- 呼吸は止めずゆったりと続ける
- ストレッチは勢いをつけたり、急激にのばさない。「痛気持ちいい」ところで20秒キープ

足・足首



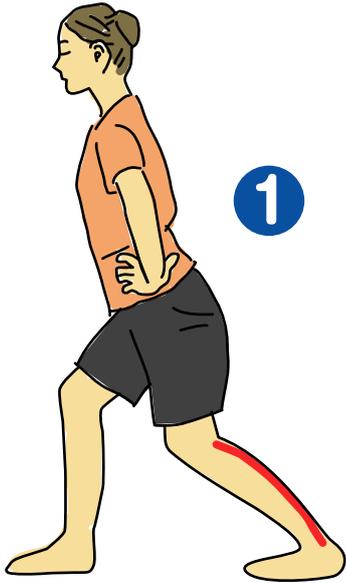
ひざを伸ばしてすわり、手をつま先をよせる。
かかとを遠くへ押し出すように

 つま先を床にむけるように
甲をのばす

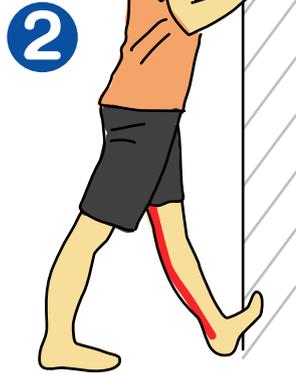


足首を大きく回す。つちふまずのアーチを感じて内回し、
外回しとも5回ずつ。

脚



1



2

壁につま先をたてる。膝をのばしたまま腰を前に押し込むように壁に近づける

前後のつま先をまっすぐ前に向け、重心を前にかけて立つ。後ろ足のかかとをしっかりと床につけたまま膝を曲げ、ふくらはぎをのばす



4

片脚を軸脚の横に伸ばし、軸脚に体重をかける。腰はまっすぐ正面をむける。

身体の柔らかいダンサーでも意外と太ももの前側やおしりの筋肉は固いことがあるそうです。ケガの原因になるので、丁寧にストレッチを!



5

膝を揃えたまま、片足の膝を曲げて、足がおしりにつくようにひっぱる。腰が反らないよう注意。



6

片足をひき、前足に重心をかける。後ろの脚は、膝が外側を向かないようにする。

椅子やバーに膝が前を向くよう内股に足をかけ、立ち足を深くまげる。腰は傾かないように。



7

柔軟性の左右差は、ケガを起こす原因にも。苦手な方こそ、じっくりと。



3

前足のかかとをたて、後ろ足に膝を曲げながら重心をかける。前に出したかかととおしりが一直線に上下にひっぱりあうように伸ばす。背中伸ばしたまま。

おしり



仰向けになり、片足は伸ばし、反対の脚を胸に引き寄せる

ストレッチは、練習の最後にも行うと、疲労回復に効果的。パフォーマンスの前後の習慣にして、ベストパフォーマンスを!