舞踊とからだ

一体幹を中心に一

森下はるみ (比較舞踊学会)

Dance and Body for Focusing on "The Body Trunk"

Harumi MORISHITA (Japan Society for Comparative Studies of Dance)

Abstract

The recent tendency for focusing on "the body trunk" is outlined below.

- It is based on the fact that people's attention is sifted from upper and lower limbs to the body trunk
 in terms of body training.
- 2. Expressivity for the body trunk on the painting and the dance scene as a material.
- 3. The relation between the role of bar-lesson and training of the body trunk in the Ballet and Dance
- 4. The relation of the characteristic for posture and Japanese entertainment which support the consciousness of the body trunk that is divided into two of top and bottom.

Key Words: dance exercise, body awareness, the body trunk

<体幹>トレーニングブーム

最近の<体幹トレーニング>ブームを反映して解説書や雑誌が目につく。少し前までは、とくに男性の筋・パワー系の顕示は腕っ節、つまり上肢帯表層(大胸筋、僧帽筋、三角筋など)や自由上肢帯(上腕二頭筋・上腕三頭筋など)が主流だった。図1は80年以上前のアメリカ「physical culture」誌(1931)の広告例で、これらトレーニング機器類は今のものとあまりかわらない。原克はさらにさかのぼる1897年の「portable striking bag」などの広告をあげ、その文化的背景を論じている(「美女と機械」『健康と美の大衆文化史』河出書房、2010)。原によると、すでにこの頃から産業革命以後の都市という大きい身体とともに、個々人の小さい身体にたいする体質改善がはやりだしたという。いいかえれば国家主義的文脈や社会的・都市管理的文脈から、さらに現代における個人の病気予防や疾患治療へと発展したという。本論ではこのうち、個人レベルの<体幹>を手がかりに、体力や芸能についてみてみたい。

ところで日本各地にのこる<米俵>や<力石>習俗は、かつては若者が一人前になったことを試す文字どおりの試金石であった。いまでは、成人式に<力石>を課する自治体はあまり聞かない。図2は戦前1939年に、厚生省によってつくられた体力章検定標準表で、走・跳・投にならんで、物を持ち運ぶ<力>の項目がふくまれている。これらテストを故栗本閲夫氏が1970年代に体育専攻学生に試したところ、走・跳・投の課題はらくらく通過したが、物を持ち運ぶ<力>の項目(男子40~60kg、女子12~24kgをかついで走る)はトップアスリート級でも歯がたたない若者が続出したと話された。

機械化と文明化は必然的に体力・筋力の低減化をともない、その速度も予想以上にはやい。このままゆくと21世紀以降にはヒトの体力全般、とくに上肢系の筋・パワーの衰退が目にみえている。一方、体力づくり



図1 アメリカの雑誌(1931年) にみられる筋トレ器具

力药跳走步及 カ 投 跳 走 體 子 カ (五十米) 董 **些投** 跳 米 米 米 檢 定 標 進 一一六二四五一八一上 五五〇二二四五一八一三 五五〇四 砂旺米米米分分砂 級 二四六六九上

図2 厚生省による1939年の体力章検定値

と知的活動は相対立するものと考えられていたが、村上春樹はランニングと執筆活動が相乗効果をあげると記している(「走ることについて語るときに僕のかたること」文芸春秋、2007)。今の<体幹トレーニング>ブームは近代文明社会がもたらす身体能力低下への危惧感だけでなく、高齢化にともなう加齢変容の防止、余暇の増加、脊柱や脊柱起立筋・下肢と連動する腸腰筋や内臓への関心、さらに<見ための恰好よさ>など、さまざまな志向が働いている。もっとも女性の場合、<見ための恰好よさ>は常に体幹エクササイズの第一位をしめていたが、豊満さにかわり、より細身の機能的身体が求められるようになった(岩川、2007)。

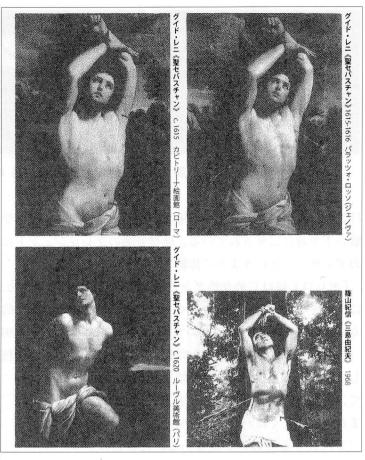
手元の筋トレーニング関係図書をあげれば、ウエートリフテイング選手としてオリンピック、ローマ大会に出場し筋トレブームの先駆けとなった窪田登の『種目別・筋力トレーニング』『筋力アップのマシーントレーニング』『ナイスバデイのつくり方』大泉書店、1994などがある。最近の<体幹>トレーニング関連の一般書をあげれば、湯本優『インナーパワー』サンマーク出版、2010、金哲彦『体幹トレーニング』講談社、2007、小林寛道『運動神経の科学』講談社、2004、安田登「能に学ぶ身体技法」ベースボール・マガジン、2005、甲野善紀『身体が革命をおこす』新潮文庫、2007など多数。また学術的なものとしては、ふるくは Hettinger TH、Isometoririshes Muskel Trainning、Georg Theime Verlag、1968(邦訳『筋力トレーニングの理論と実際』大修館書店)、福永哲夫・金久博昭『日本人の体肢組成』朝倉書店、1990、金子公宥『体捻点パワーテスト法の開発とその応用』『瞬発的パワーからみた人体筋のダイナミクス』杏林書院、1990、他多数。

<体幹の表舞台化>

<体幹>トレーニング特集には、大胸筋・僧帽筋・三角筋といった上肢帯の筋群だけでなく、その下の腹直筋と中央を縦に走る白線(linea alba)、それを横に区切る腱画(tendinous intersection)、つづいてそれ

を目だたせるエクササイズなどが紹介されている。腱画は、ヒトの場合は4節、ニホンザルでは7節、半猿類では8節、オラン・ウータンやチンパンジーでは5節、またニグロやアルジェリア人では5節が多いという(江原昭善「進化する人間の姿」『からだ一忘れていた〈私〉という自然』河出書房、1990)。もともと容貌や体型だけでなく、骨や筋に個人差・環境差があることは歯牙をみてもあきらかだ。また、仏像や仁王像の〈体幹〉や筋肉がヒトと異なることは、すでに美術解剖学の分野でも論じられてきた。ここでは舞踊について、これまで上・下肢のつなぎ役として黙していた〈体幹〉部が、〈見せるため〉に表舞台に登場した例を見てみたい。

もっとも美術作品には、従来から、<体幹> (トルソー)を題材にしたものも多く、とく に女性像では、豊かな乳房や臀部が強調され ている。一方、男性像の場合は筋力誇示の作 品だけでなく、その逆の被虐性を暗示した作 品も目につく。図3は、谷川渥(『肉体の迷 宮』東京書籍. 2007)によるルネッサンス末の



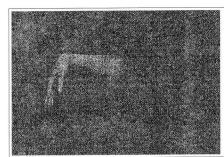
品も目につく。図3は、谷川渥(『肉体の迷 図3 耽美的な<体幹>図(谷川渥;肉体の迷宮,東京書籍より)

殉教図で、どこか受難の甘美さをただよわせている。この青年像にいちはやく三島由紀夫が感応し、同様のポーズを演じたのが図3の右下である。三島が語る<身体づくり>論をみると、いわく"アメリカの肉体主義が次第に日本にも侵潤するにつれ、「男らしさ」は、肉体的象徴としての意味しかもたなくなる"と気づいて、ただちに30歳代になってボデービルをはじめたという。"世の中で何がおもしろいと言って、自分の力が日ましに増すのを知るほどおもしろいものはない。それは人間のもっとも本質的なよろこびの一つである"(『三島由紀夫文学論集1』講談社、2006、p.261~)とのべ、その<体幹>誇示の一つがこの写真である。しかしやはり逞しさより甘美な被虐感が強い。

腕や脚にくらべ、<体幹>はもともと攻撃力やパワーの誇示には不向きで、むしろむき出しになればなるほどもろさを表してしまう。また「胴長・短足」といわれてきた一般日本人の身体つき、さらに思春期で終了する下肢長発育を考えると、彼、三島の美意識は上肢を縛し、一方で下肢をきりとることで、<体幹>を演出させたのではなかろうか。

舞踊における<体幹>の演出

舞踊における<体幹>の演出で印象にのこるものに、ベジャール振付の「ボレロ」がある。「ボレロ」は ラヴェルがスペイン風の舞踊曲として1928年に作曲したもので、340小節からなる全曲のうち、同じ旋律主 題が執拗に反復し、増強してゆく。幕があくと、まっ暗な舞台に、まず深く掌屈した手が浮かび上がり(図 4)、その手がゆっくりとはだかの<体幹>を下になぞってゆく。腰から下は黒いパンツで、舞台の闇にと





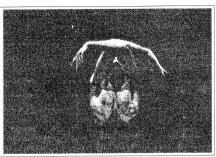


図4 ベジャール振付「ボレロ」の掌と<体幹>表現

けこみ、旋律に合わせてその場ステップを踏むだけ、ダンサーの身体は闇に浮かぶ上半身とそれをささえる暗い下半身に二分されている。伴奏音楽のクレッシェンドに応じてステップの動きも大きくなるが、舞台上のダンサー、というより<体幹>の位置はかわらない。

「ボレロ」ははじめ女性ダンサーのために振付けられたというが、無力感をあらわす手関節の掌屈、さらにその手を胸から腰へとゆっくりなぞりおろすなど、女性的エロチシズムと両性具有的な特徴にあふれている (「ボレロ」の運動負荷については森下;体育の科学41(9):1991参照)。

<体幹>自体は、もともと攻撃力も防御力も低く、格闘技でみられるように上下肢でガードされたり随伴

して動くにすぎない。その部位を表舞台に出すことによって、両性具有的、両義的な演出効果を狙ったともいえる。また、舞踊とくにバレエダンサーはもともと両性的イメージを内在するとのみかたもある。たとえばゲルハルト・ツァハリアスは"ダンス・クラッシクの舞踊家が完全なる人間を表すとすれば、この舞踊家は、二つの性を兼ねた人間の原型を表しているのだ。つまり舞踊家の中に、二つの性をもった人間の原型が回想される"とのべている(『バレエ―形式と象徴』渡辺鴻訳、美術出版社、1965)。〈体幹〉が主役を演じるもう一つのベジャール作品「春の祭典」(図5)でも、終章にむかって二人のダンサーの〈体幹〉前面がはげしくぶつかりあい、供儀に選ばれた美しい生贄を想図5わせる。



図5 ベジャール振付「春の祭典」における<体幹>。 公演プログラム1900より

ダンサーの<体幹>訓練――バー・ワークを中心に――

舞踊の種類や地域によってダンサーの身体は異なる。体型についてみると、もっとも鮮明なモデル像を提示しているのはバレエで、まっすぐのびた脊柱、肩関節の下制、股関節の外旋、上体の引き上げ、腹式呼吸の抑制といった痩身の<体幹>(図 6 、7)を軸に、いわゆる天上的身体への変身が求められる。そのためのレッスンから食事習慣にわたる苛酷な節制は、医師のL. M. Vincent 著 *Competing with the Sylph*(邦訳『妖精との競いあい』大修館書店、1997)にくわしい。

バレエ・エクササイズは、普通、バー・ワークとフロア・ワークからなるが、<体幹>づくり、つまりまっすぐ上下に伸びた<体幹>と股関節外旋位の獲得は、主にバー・ワークがにない、その順序やメソッドは地域や流派をこえて類似している。ある入門クラスの観察では"おしりをしめて""おしりに紙をはさん

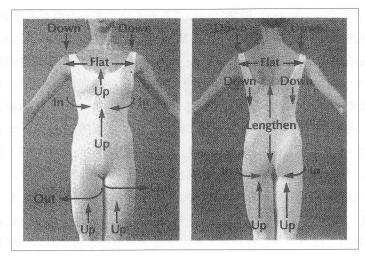


図6 バレエにおける<体幹>調整 (Classical Ballet Tec, より)

で"という注意が執拗にくりかえされていた。その結果得られた <体幹>、つまりやや後傾ぎみの骨盤と股関節外旋によって、下 肢の可動域はいちじるしくまし、表現性をたかめる。 頸椎 (7)胸椎 (12)尾骨、骨盤、 腰椎 恥骨、膝蓋骨 (5) の位置を比較 してみる。 仙骨 尾骨 ふつうの人(左)とダンサー(右) の脊柱のちがい (1ローソン「バレエのサイエンス」: 森下監訳、1997、大修館)

図7 バレエにおける基本姿勢(右)

股関節外旋(ターンアウト)は、大殿筋をはじめとする大きな筋と大腿・坐骨・恥骨を結ぶより内側の細かい筋群(梨状筋・上双子筋・外閉鎖筋・内閉鎖筋・下双子筋・大腿方形筋)によって維持される。本来、二足歩行をするヒトの骨盤周辺は、前進運動に適した構造をしている。それをあえて前後だけでなく、とくに左右・上下自在に動くように矯正するには、かなりの訓練と時間が必要になる。表面電極法による下肢帯と自由下肢の筋放電量は、バレエ1番から5番の各ポジションとも、いちじるしく日常の肢位より高くなるが、熟練度によって減少するという(杉本・森下,1997)。"おしりをしめて!"の叱咤は、股関節外旋にともなって生じる〈体幹〉下部のゆがみの修正、特に下腹部と臀部の意識的の扁平・垂直化を意図したもので、さもなくば、チャーリー・チャプリン(1889-1977,ちょび髭・山高帽・ステッキ・大きなぼろ靴で不出世の喜劇王)の、あの骨盤前傾と膝の屈曲をともなった歩き姿になってしまう(図8)。

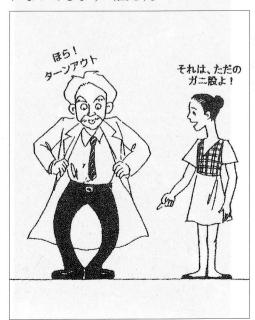


図8 ターンアウトのむずかしさ 漫画「妖精との競いあい」より

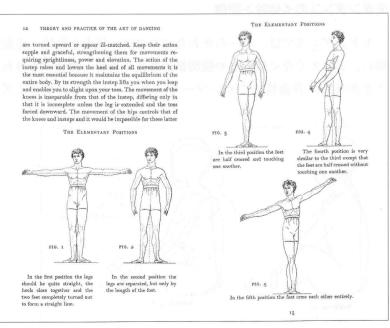


図9 バーのないバレエレッスン時代(Carlo Blasis による)

ところで、バレエ・レッスンに欠かせないこのバー(barre)設置はいつごろからはじまったのだろうか。 バレエ草創期の指導者カルロ・ブラシス(Carlo Blasis1795-1878)の英語復活版 An elementary treatise upon the theory and practice of the art of dancing, Dover Publications Inc., 1968 には、1番から5番の肢位の図と説明が紹介されているが、バーはない(図9,もっとも横バットマンは支えを暗示している)。 バレエを題材にしたドガ(1834-1917)の絵にはすでにバーがえがかれているし、脱クラシックバレエの祖とされるイサドラ・ダンカン(1878-1927)も、バー・レッスンを取り入れていたという(森田、2014)。 さらに暗黒舞踊の土方巽も、"ワン、ツー、スイリー、フォウ・・と自ら少し東北弁の混じった英語で軽く調子をとりながら、2時間程度の訓練を終えた。驚いた"と、1969年に土方に師事した暗黒舞踊のパイオニアの一人、山田一平は記している(『ダンサー』太田出版、1992)。モダンダンスの故藤井公・利子のバー・レッスンについては杉山の報告がある(杉山千鶴、2012)。アメリカにおけるバレエは、1880年代に新大陸にわたった移民の手で伝えられというが、20世紀初頭にはバーが設置されスタギオ風景が紹介されている(里見悦郎、2003)。つまり、バー・レッスンは、舞踊的身体づくり、<体幹>づくりに広く、かつ欠かせぬものとして利用されていたことが推察できる。

基本的バレエ・レッスンの指導書としては、A. Vaganova, Basic principles of classical ballet, Dover Publications Inc., 1969, L. Kirstein, The Classic Ballet, Lincoln Kirstein, 1952 (邦訳『クラシック・バレエ』音楽の友社, 1967)、J. Lawson, The teaching of classical Ballet, A & C Black (邦訳『バレエの基本レッスン』大修館書店)、The teaching young dancers, A & C Black (邦訳『バレエのサイエンス』大修館書店, 1995)、川路明『バレエ入門』土屋書店, 1982、頭川昭子監修『ダンストレーニングの科学』不味堂、水村真由美『ダンサーなら知っておきたい「からだ」のこと』大修館書店, 2008、など多数。バー・ワークの身体負荷に関しては、久米百合子他、クラシックバレエレッスンの身体科学的研究, お茶大人文科学紀要45, 1992。運動・解剖学的解説書としては、K. Clippings, Dance anatomy and kinesiology, Human Kinetics, 2007 (邦訳『ダンスの解剖・運動学大事典』西村書店, 2013) など。

モダンダンスの<体幹>訓練

モダンダンスでは、バーのかわりにフロアー反力と臥位・座位を 用い、まっすぐな<体幹>や股関節外旋位の獲得と開発がなされる ことが多い。普遍性のたかいマーサ・グラハムのエクササイズで

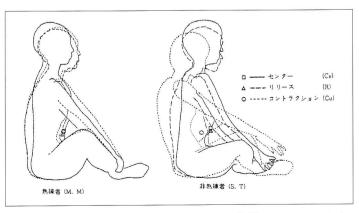


図10 グラハム・テクニックにおける<体幹>エクササイズ (左:上級者、右:初級者)



図11 モダンダンスの<体幹>コント ロール (三条万里子)

は、あぐらや開脚で<体幹>を屈伸させたり、前後左右に回旋させたりする(佐々木・柳川, 1989) 図10。 この開脚エクササイズついて、グラハム自身、恥骨を開く性的な動作だとしているが(桜井圭介ほか『西麻生 ダンス教室』白水社, 1998, p90)、ここにも天上性をめざすバレエとの対照的身体観の差がうかがえる。

〈体幹〉感覚について、世界的に活躍したモダンダンスの三条万里子は、臥から立位に起き上がるエクサイズでも臍下丹田を第一点、次に胸部の第二点、さらに頭の第三点に中心をうつしながらおこなうという(図11 『イカルスのように』太陽出版,2002)。このような〈体幹〉感覚の鮮鋭化はダンサーに欠かせぬもので、腕を動かす際も、つねに〈体幹〉を起動点として動くことを村松らは報告している(村松・中川・森下,1997)。また、ヒップホップ系ダンスにおいても熟練者ほど〈体幹〉から指先へと波動させることを豊本らは報告している(豊本・中村,2006)。

バレエのバー・レッスンが基本的に立位でなされるのは、本来不安定なターンアウトと真っ直ぐな姿勢の 獲得、<体幹>の方向性の確立、さらにツァハリスのいう天上性志向が反映しているのではなかろうか。

日本の芸能における身体つき

日本の舞踊、ここでは能と歌舞伎舞踊を中心に、<u>望ましい身体つき(身体像)</u>、<u><体幹>の舞台裏化、</u><<u>体</u>幹>の二分節化についてみてみたい。

まず身体つき(身体像)について、日本舞踊の師範を対象にした望ましい体格・体型調査(下坂・森下, 1999)では、普通の身体つきでいいという回答が半数をしめた。江戸深川のゆたかな商家での少年時代について、川田順三は、座敷では母親が三味線をつまびき、学校から帰った姉妹たちは、すぐに踊りのお師匠さんのところへ「おけえこにあがる」という日常を回想している(『母の声、川の匂い』筑摩書房, 2006)。このような日常生活がささえた日本の芸能が、時代とともに次第に舞台の活動に制約・昇華してゆくことで、望ましい身体つきも「普通の身体」から「見られる身体」に収れんする。下坂らはさらに、入門者の問題点として、"正座ができない""中腰姿勢がとれない""腰がはいらない""足関節がかたい"といった師範の回答をあげ、日常生活と日本の芸能との乖離を示唆している。

日本舞踊が日常の習い事から舞台化するにつれ、身体つきや表現も変わることを小俣らは舞台では"生の身体を隠し、虚の身体を演出する装置としての着物をまとい、そこから出た頭部・手足だけで演じる"ためとのべている(小俣・尾上、1985)。つまり<体幹>の舞台裏化であり、この典型例が<体幹>のない文楽の女性人形に見ることができるのではないだろうか。また、洋舞にみるような「身体つき」や<体幹>への過酷ともいえる矯正や訓練と対照をなしている点であろう。

日本の芸能における<体幹>の上下二分節化

日常生活や日々の立ち居振る舞いでは、<体幹>や重心位置を意識化することはない。直立時の重心位置 (上下・左右・矢状方向の内、上下の場合)は、ほぼ身長の53%くらい、ちょうど<体幹>下部の臍のあた りで、臍下丹前といわれる位置と近似する。

ダンスのトレーニングには、先の三条の言葉でもあきらかなように、普段は気にかけない重心位置の意識 化と再構成がふくまれ、それによって、<体幹>のセンターや重心位置を、あの数平方cmのトウシューズの つま先にあずけることが可能になる。イサドラ・ダンカンの場合は、solar plexus(太陽神経叢:大交感神 経叢・腹腔神経叢周辺)を身体中心とみなし、この部位を天上にささげる表現がおおいという(森田、

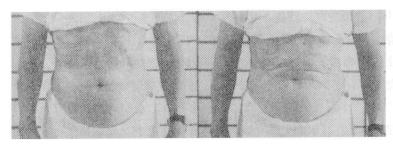


図12 構えにおける <体幹 > 琉球舞踊 (島袋光裕師)

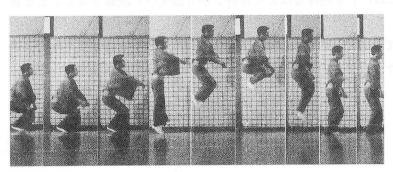


図13 日本舞踊の跳躍(花柳寿宋師)

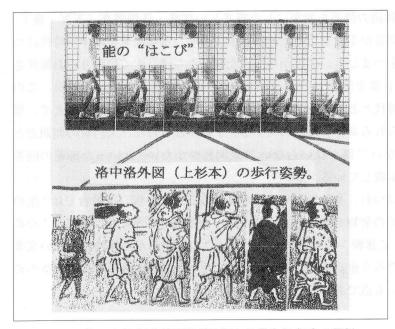


図14 能の歩行(上)渡辺他賀男師と日常歩行(下)の類似

2007).

一方、日本の芸能では、中心点を腹部いわば<臍下丹前>におき、横隔膜を境に<体幹>を上下でつかいわける。また、洋舞のように腹をしめたままの胸式呼吸型ではなく、横隔膜を意図的に収縮・弛緩させる腹式呼吸型を可とする。

ところで、明治末から昭和初期にかけて、肉体の美学として「太っ腹」が隆盛をきわめたことを田中聡は紹介している(『なぜ太鼓腹は嫌われるようになったのか?』河出書房、1993)。これは、太い腹・呼吸法・精神修養法のつながりに根拠をおくもので示唆に富むが、本論ではふれない。

日本の芸能では、太かろうが、細かろう が関係ないとする論も多い。しかし腹部が どのような形状であれ、横隔膜をさかいに <体幹>を上部と下部に分節させ、直立 (構え)・歩行・跳躍においても二分節を保 つ (図12. 13)。またこの < 体幹 > 二分節 化は、舞台だけでなく生活姿勢(図14)に も (森下・岡田, 2011)、さらに武術や東 洋的身心の訓練法にも共通する。"腰をい れろ!""おいどおろして!"という教示 がしめすからだ使いは、<体幹>の在り方 を舞台芸術の域までたかめた世阿弥の教え 「強身動宥足踏、強足踏宥身動」(上体を強 く動かすときは足をゆるく、足を強く踏む 時は上体をゆるく) に端的にあらわれてい る。は各国は全国際中国企業を行る

1980年代に日本中にはやったジャズダンスの場合は、<体幹>を前後左右に動かす訓練に特徴があった。いま、ちまたでブー

ムのフラダンスの場合は、移動方向こそ左右ながら、下肢をかるくまげ、体幹はどっしりかまえて摺り足状でステップする点、日本の伝統芸能と共通する点が多い。

まとめ

<体幹>について、1、身体トレーニングの関心が上下肢から<体幹>に移ってきた時代的背景 2、絵画・舞踊における素材としての<体幹>の表現性 3、バレエ、ダンスにおける<体幹>トレーニングと

バー・レッスンの役割 4、日本の芸能の、上下二分節的<体幹>意識と所作の特徴について概観した。

汝献

岩川真紀、2007、「日本人青年期の自己身体像」『比較舞踊研究』13(1):12-21.

森下はるみ・岡田はるみ、2011、「動作学からみた「洛中洛外図」」『比較舞踊研究』17:12-24.

森田玲子、2007、「ダンカン・ダンスの運動特性(1)」 『比較舞踊研究』 13:45-58.

森田玲子, 2014, 「ダンカン・ダンスの運動特性(その5)」『比較舞踊研究』20:22-32.

村松香織・中川聖子・森下はるみ, 1997, 「上肢拳上動作における舞踊的体幹の調整」第18回バイオメカニズム学術講演会抄録集, 247-250.

小俣俊子・尾上菊之丞, 1985, 「日本舞踊における巧みさについて」『体育の科学』 35(9):666-670.

佐々木玲子・柳川尚子、1989、「モダンダンス・テクニックの身体科学的研究」『体育の科学』39(3):223-229.

里見悦郎、2003、「現代アメリカクラッシックバレエ教育史研究」『比較舞踊研究』9(1):40-55.

下坂佐知・森下はるみ, 1999, 「日本舞踊における外傷・傷害および身体適性に関する調査」 『比較舞踊研究』 5(1): 42-51

杉本亮子・森下はるみ,1997,「バレエの足のポジションにおける EMG 及び重心動揺」 『比較舞踊研究』 3(1):22-38.

杉山千鶴, 2012, 「モダンダンスの身体を作るトレーニング (1)」 『比較舞踊研究』 18(1):62-77.

豊本早也香・中村恭子,2006,「ストリートダンスにおける胸部左右方向アイソレーション動作習熟過程の検討―熟練者と未熟練者の比較から―」『比較舞踊研究』12:15-27.