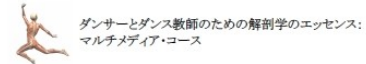


①ダンサーとダンス教師のための 解剖学マルチメディアコース

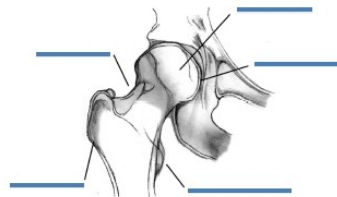
- ユニット1：ボキャブラリー
- ユニット2：骨盤
- ユニット3：股関節
- ユニット4：膝
- ユニット5：足首とつま先
- ユニット6：脊柱
- ユニット7：胸郭
- ユニット8：上肢
- ユニット9：コンディショニング
- ユニット10：教えのコツ



【股関節】の学習ガイド

1. 股関節は、球関節である。正誤

2. 図の各部の名称を次の語群から選んで書いてください。
大転子、小転子、脛、頭(または球)、臼蓋窩

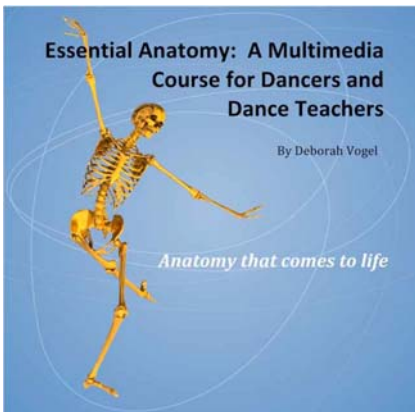


3. 膝を伸展し、股関節を描画する筋肉は何ですか?

サンプル動画：第5回 ユニット4：膝

<http://youtu.be/SVb7NP0rtPM>

- 資料1 講義ノート(英語版のみ)
- 資料2 スタディガイド(英語版、日本語版※)



②ターンアウトの徹底解剖

【講義細目】

●はじめに

- ・ターンアウトをする理由
- ・ターンアウトの定義
- ・理想のターンアウト

●骨について

- ・ターンアウトしたときの股関節
- ・ターンアウトしたときの膝関節
- ・ターンアウトしたときの足関節
- ・ターンアウトしたときの足部
- ・ターンアウトしたときの各関節の関係
- ・大腿骨のねじれ
- ・脛骨のねじれ
- ・成長に伴う骨形状の変化・大腿骨のくびの形状
- ・骨盤の形状

●筋肉について

- ・アクセルになる筋肉
- ・ブレーキになる筋肉・靭帯
- ・筋肉のコントロールの問題
- ・筋肉・靭帯の問題
- ・赤筋線維と白筋線維の特徴

- ・抗重力筋の性質

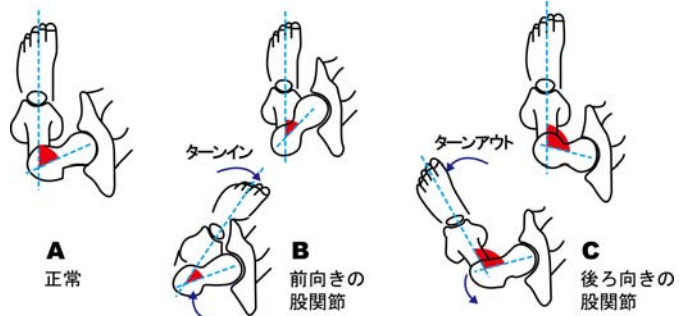
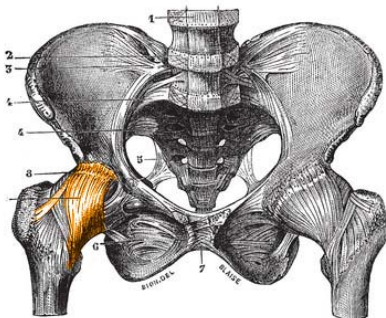
- ・抗重力筋のターンアウトへの影響（説明）
- ・抗重力筋のターンアウトへの影響（実験）

●バイオメカニクス

- ・完璧なターンアウトの人は楽ちん
- ・不十分なターンアウトでプリエした時の代償
- ・なんちゃってターンアウトによる重心移動
- ・なんちゃってターンアウトによる関節ごとのねじれ

【実技】

- ・股関節深部筋を動かすエクササイズ(伸展位)
- ・股関節深部筋を動かすエクササイズ(屈曲位)
- ・内転筋のエクササイズ
- ・内転筋+外旋筋のエクササイズ
- ・ドゥミプリエ+ターンアウトのエクササイズ
- ・股関節深部筋のストレッチ
- ・ブレーキ筋のストレッチ
- ・外旋筋の PNF ストレッチ
- ・内転筋の PNF ストレッチ
- ・ハムストリングの PNF ストレッチ
- ・股関節の靭帯のストレッチ
- ・その他



③ターンアウト整体師のための筋肉の調整原理

o) 屈曲と伸展

縮む筋肉あれば伸ばされる筋肉あり

2.2 随意筋は不随意筋?

随意筋……意志に従う筋肉(骨格筋)

不随意筋……意志に従わない筋肉(平滑筋)

疑問:では肩凝りは?

→筋肉は不随意的に収縮する。中には随意的に収縮できるものがある

2.3 「関節を伸ばす」のウソ/ホント

「関節を伸ばす」は「関節の伸展」とはまったく違う

a) 動き(関節の動的機能)…屈曲・伸展・回旋

b) 姿勢(関節の静的機能)…屈曲・伸展・回旋

c) 調整刺激の一つ…伸び

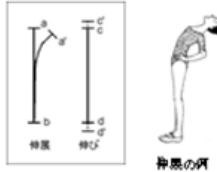
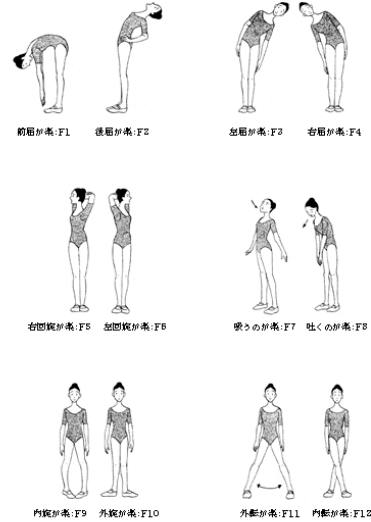


図4:伸展と伸びの違い

図3 動作で調べるからだの歪み
どの動作が歪が調べてみましょう



《実 技》

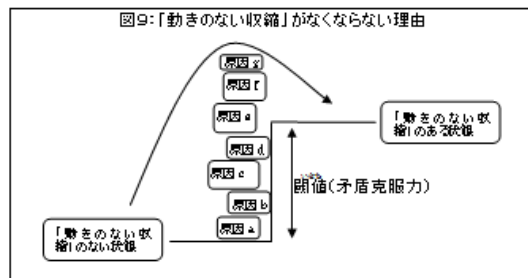
表1をもとに《観察》《調整》《確認》を各自体験します

効果の得られた方…おめでとうございます

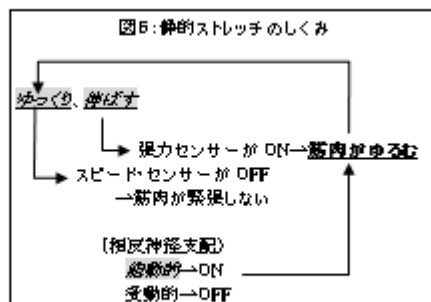
そうでない方……ごめんなさい

→望み通りの結果が得られない場合の理由:

- ・「動きのない収縮」を起こす閾値を越えたままになっている
- ・閾値を下回っても、またすぐに越えてしまう



4. 1. 2 静的ストレッチのしくみ



④ターンアウトスペシャリスト養成講座初級&中級

大学講師、バレエ教師、セラピスト、大人バレエの生徒さんなどが受講されています。

■■■■初級■■■■

ターンアウト DVD の知識をベースに置き、教材の中で紹介されなかったターンアウトを拓げるエクササイズを6種類学びます。

【初級講座の内容】

ターンアウトスペシャリスト初級の原則1

観察のやり方（検査）

ターンアウトを拓げるエクササイズ1

ターンアウトを拓げるエクササイズ2

ターンアウトを拓げるエクササイズ3

ターンアウトを拓げるエクササイズ4

ターンアウトを拓げるエクササイズ5

ターンアウトを拓げるエクササイズ6

確認のやり方（検査）

ターンアウトスペシャリスト初級の原則2



初級3 課題6 T字ストレッチ



初級3 確認(アフター)

■■■■中級■■■■

- ターンアウトのエクササイズをより効果的にするためのポイントを学びます。
- ターンアウトのエクササイズを個人差に応じてアレンジするためのポイントを学びます。
- ターンアウトのエクササイズを股関節の状況に応じてアレンジするためのポイントを学びます。
- ターンアウトのエクササイズを自分ではなく他者（生徒やクライアントなど）に教えたり、指導したりするためのポイントを学びます。
- 一対一のパーソナルトレーニングとしてターンアウトのエクササイズを提供する際の注意点を学びます。
- 一対多のクラス形式で提供するために必要な知識と実技とコツを学びます。
- 初級講座で学んだターンアウトのエクササイズで、なぜ股関節の可動域が拓がるのかその原理を学びます。
- 原理を理解することで、自分でオリジナルの新しいエクササイズを作ったり、状況に応じてアレンジしたりする力が身につきます。
- ターンアウトエクササイズクラスを開講できます。