

— 報 文 —

## バレエ技法ターンアウトについて

別 所 須実子

A study on the turn out of ballet techniques.

Sumiko BESSHO

### 要 旨

脚を外側に開くターンアウトは、バレエ技法の基本である。正しいターンアウトを習得することは困難であり、長い年月を要するものである。バレエが総合芸術として発展するために、多くのバレエ技法を生み出したターンアウトが果たした功績は大きい。これまで、ターンアウトを基本にしたポジションの上に作られた技法や歴史についての研究は多く残されているが、ターンアウトの目的、理由については、未だ言及されていない。そのため、ダンサーや教師によって解釈が様々であり、誤解によって練習効果を得られないだけでなく障害を招くこともある。

この研究では、歴史的考察からターンアウトの目的を明らかにし、バレエ技法習得を目指す人々の理解と傷害防止のための手がかりを得ることを目的とする。

キーワード：図形 figure, 垂直軸 perpendicular axis, 平背 straight spine

### I はじめに

クラシックバレエの技法はターンアウトを基本にしており、5つのポジションの上に成り立っている(図1)。バレエテクニックはダンスの分野だけではなく器械体操、新体操、フィギアスケートなどの美を競うスポーツに欠くことができない要素となっている。この理想的の基本姿勢を追及した美的身体動作を作り出すターンアウトは、理論的には身体が上下、左右、前後にバランスを取り合い、筋肉の伸長と安定感をもたらす、動ける範囲が広がるという利点をもっている。しかし、現実的には、非生理学的関節可動域使用を基礎としているため習得上での誤解も多い。ターンアウトを正しく習得するためには、長い年月を要し、習得段階で正しい理解がなされず傷害や障害を引き起こすことも少なくない。オペラ座のカルロッタ・グリジ(1819~1899)やマリ・タリオーニ(1804~1884)らが足を開く機械にしばりつけられた話は有名であるが、今でも、膝や足首を捻るなどの間違っただけのレッスンの積み重ねにより、脚を変形させてしまい、合理的なターンアウトが出来なくなり、それが原因で障害を引き起こすこともある。ここでは、ターンアウト習得における問題を解決するため、ターンアウトの役割と歴史



第1ポジション 第2ポジション 第3ポジション 第4ポジション 第5ポジション

図1 基本の5ポジション

的背景からターンアウトの目的を探り考察する。

## II ターンアウト技法の歴史について

総合芸術であるバレエの起源をイタリアの宮廷バレエに見ることができる。この宮廷バレエが、フィレンツェに生まれ14歳でフランスのアンリ二世に嫁いだカトリーヌ・ド・メディチ(1519～1589)によりフランスへと浸透し、発展を続け現在へ受け継がれている。カトリーヌが企画した宮廷バレエには、1572年の「楽園の守護」、1573年の「ポーランド使節のためのバレエコミック」などが知られている。特に後者はフランス国の16の州を表す16人の貴婦人が優雅に宮廷の広間を動き、様々図形を巧みに描いて四方から取り囲む貴賓、観客を魅了した。それが後の図形化、図案化の始まりと見られる。このことは、1700年にラウル・フウイエ(1675～1710)が書き残した「振付術または人物、図形、指示記号による舞踊記述法」“CHOREGRAPHIE OU LA' ART DE DECRIRE LADANCE”<sup>1)</sup>に残されている数々の図形から読み取ることができる(図2)。

PREFACE Il y a un Traité curieux, fait par Thoinet Arbeau, imprimé à Langres en 1588. qu' il a intitulé ORCHESOGRAPHIE ; c' est le premier ou peut-être le seul qui a notté & figuré les Pas de la Dance de fon temps de la même maniere qu'on notte le Chant & les Airs. この部分には、1588年に簡単なバレエのステップを用いた振付と音楽について書かれた本があったことが記されている。ことからバレエステップの発現はそれ以前にあったことが推察できる。さらに、佐藤 俊子訳 Marie-Françoise Christout : HISTOIRE DU BALLETの引用部分からも図形化が重要視されていたことが読み取れる。

フランスの宮廷バレエではフォーメーションを描くことが最も重要であった。

17世紀の初め舞踊の振りは広間の三方に設けられた栈敷に席をしめる観客から見下ろされることを配慮して工夫されたため平面的である。舞踊家たちは床の上に複雑な幾何学図形を描こうと努力した。ときにはさらに象徴的な記号や表意文字で意味を表そうとした。その記号は、たとえば「アルシーヌ」のバレエでは、ドルイド僧のアルファベットから借用した表意文字で不滅の名声、大きな勇気、至上の権力などを意味していた。(バレエの歴史 マリ＝フランソ

ワーズ・クリストゥ著 佐藤 俊子訳 より)<sup>2)</sup>

バレエ技法の基本となる脚をターンアウトした5つのポジションは、ルイ14世創立の王立バレエアカデミー舞踊教師であったピエール・ボーシャ(1636~1705)によって定められた(図3)。この5つのポジションは、グリッセ、クーペ、ジュテ、アサンプレ、シソヌ、パ・ド・ブレ、アントルシャ等のバレエのパ(舞踊のステップ)を生み出すことに貢献した。これまで、このターンアウト技法が生まれた背景としてバレエが宮廷舞踊から劇場という舞台へ押し込められたことにより、動きの都合上考えられたとする説が一般的であった。例えば、前方に位置する観客のために踊り手は正面を向いたまま舞台上を左右に動くためには、爪先を外に向けることによって両足をうまく交差させ動かすことができる。また正面を向いたまま脚の側面の形を見せることもできるからである。しかし、史実的にはルイ14世が宮廷バレエを止めたのは1670年でその後バレエは劇場へと移り変わっている。1661年の王立バレエアカデミー創立から9年の歳月を経てからである。このことから考えるとターンアウト技法は、バレエが劇場へ移動する前から、つまり宮廷舞踊の頃からすでに必要とされていたと思われる。それでは、なぜターンアウト技法が宮廷舞踊に必要だったのかについて考えて見ると、舞踊の動きを図形化するためには、舞踊手の身体の軸を出来るだけ狭くしたほうが描きやすく、軸は2本より1本の方が綺麗に描けることが、フウイェの残した多くの図形からも読み取れる。このことからターンアウトの目的を体の垂直軸を作ること、次にその上に考案されたバレエテクニックの獲得と考えると、習得段階での誤解や無理な身体の使い方による障害は減少し、ターンアウト技法の理解と習得が容易くなる。また、トゥシューズは、身体の垂直軸を点で支えるため身体の重心がさらに上にあがり、その目的を究極に近づけていったと考えられる。

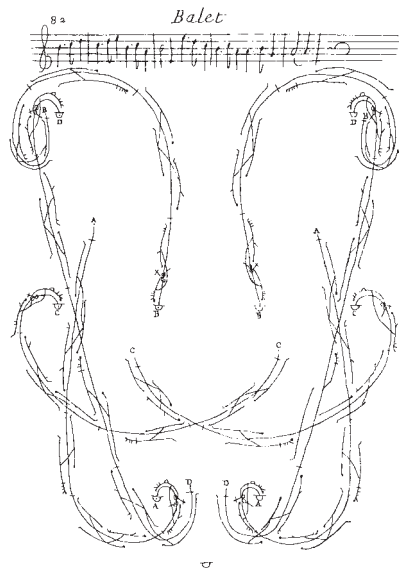
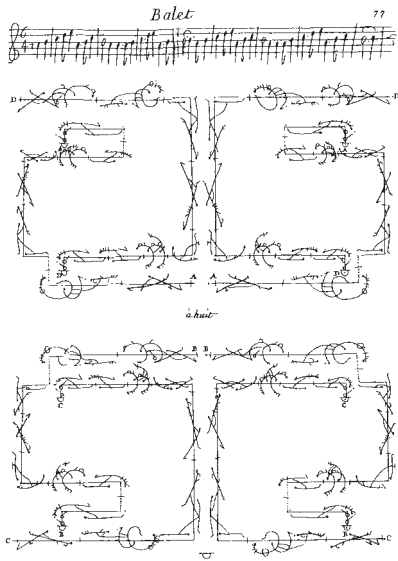
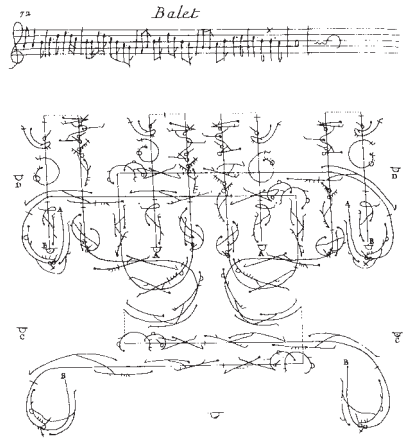
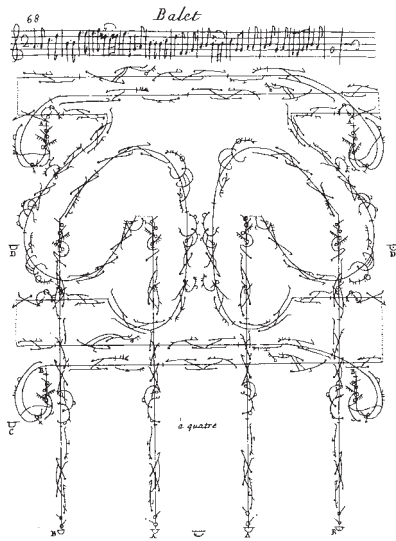


図2 ラウル・フウィエによる図形

## Des Positions.

ON pratique ordinairement de dix forces de Positions, qu'on divise en bonnes & en fautes.

Les bonnes Positions sont quand les deux pieds sont dans une certaine regularité uniforme, les deux pointes tournées également en dehors.

Les mauvaises, sont les unes uniformes, & les autres difformes entières, & different des bonnes en ce que les pointes des pieds sont en dedans, ou s'il y en a un en dehors, l'autre est toujours en dedans.

Dans toutes les Positions on connoitra la figure du pied par ce qui suit, savoir ce qui est fait comme un o, represente le talon, le commencement de la queue joignant l'o, represente la cheville, & l'extrémité de la queue, represente la pointe.

## Demy Position.



Cette figure du pied je ne l'appelleray que demy Position, parce qu'elle ne represente qu'un pied, au lieu que la position entiere en represente deux, comme marque la figure A B, & comme on le verra encore cy-aprés.

## Position.



On remarquera dans la figure précédente, que la demy Position qui est à gauche marquée A, represente le pied gauche, & celle qui est à droite marquée B, represente le pied droit.

## Des bonnes Positions.

Les bonnes Positions sont au nombre de cinq. La premiere est lors que les deux pieds sont joints ensemble, les deux talons l'un contre l'autre.

## Premiere Position.



La deuxième, quand les deux pieds sont ouverts sur une même ligne, de la distance de la longueur du pied, entre les deux talons.

## Seconde Position.



La troisième, lorsque le talon d'un pied est emboîté contre la cheville de l'autre.

## Troisième Position.



La quatrième, quand les deux pieds sont l'un devant l'autre, éloignez de la distance de la longueur du pied entre les deux talons qui sont sur une même ligne.

## Quatrième Position.



La cinquième, lorsque les deux pieds sont croisez l'un sur l'autre, de manière que le talon d'un pied soit droit vis-à-vis la pointe de l'autre.

## Cinquième Position.



図3 ピエール・ポーシャによって定められた基本のポジション

## III ターンアウトを習得するために

## (1) ターンアウト姿勢と骨格

脚を股関節でターンアウトすると骨盤の向きが変化する。それにより第5腰椎と仙骨の関節角度が小さくなり腰椎の彎曲が平坦になる。次に胸椎の彎曲に影響を及ぼし脊柱が平背となる。つまりターンアウトは脊柱の3つの彎曲をまっすぐに伸ばすことにより、脊柱を通過して両足あるいは片足を通る軸でバランスを維持するのである(図4)。身体の重心の位置は普通の姿勢では骨盤あたりに位置するが、それよりも上にあがる。もっとも重心の位置が高いポジションが5番ポジションであり身体は垂直軸を形成することができる。2番ポジションのように両足が離れてしまうと垂直軸は2つに区切られ重心の位置は下がる。またバレエのパのほとんどは5番ポジションから始まり5番ポジションに終る、ポーズで立っているときも常に片脚を垂直軸として一方脚はいつでも床から離すことができる状態においている。

(普通の姿勢)



(ターンアウトした姿勢)



図4 脊柱のラインと骨盤の傾き

## (2) ターンアウト姿勢と筋肉

実際にターンアウト姿勢を支えるためにはどの筋肉をどう使うかが重要である。脚を股関節からターンアウトさせるためには、脊柱の3つの彎曲を伸ばし、身体の垂直軸をつくり身体の重心位置を高く維持するための脊柱起立筋を働かせる。肋骨を上にあげ腹直筋を内側に引き締めウエストを細くし、重力を利用し骨盤を引き落とす。股関節を外側に開くために大殿筋と外旋筋群を使う。膝蓋骨を平らにするために大腿直筋肉を上ひきあげ、脛骨筋、腓骨筋、指伸筋を協同させて、くるぶしの内外の高さを水平にし、足アーチを保持する。

### (3) ターンアウト習得における問題点と対策

#### 尾骨のタックイン

骨盤を後傾してターンアウトをすると大腿部の筋肉が短くなり、腹筋が緩んでしまう。これは一番陥り易い間違いであり、重心線の方が乱れ、膝が前に曲がろうとするのを大腿の筋肉が防ごうと使い過ぎ、筋が太くなってしまいう現象である。かつての日本のバレエダンサーの足が太いといわれた原因のひとつであろう。教師は「おしりを引き締めなさい」という指示をやる必要がある。骨盤は常にまっすぐなアライメントを保つことを意識する。

#### 膝の過伸展

膝蓋骨が後にひっぱられないように大腿四頭筋を上にはきあげ、同時に縫工筋や薄筋を下にひっぱることにより脚のまっすぐなラインが獲得できる。

#### 外反母趾と偏平足（内がえし）

無理なターンアウトをしない。足関節だけで開こうとしない。膝を曲げる方向は爪先と同じ向きにする。トウシューズの中で足指は伸ばしておく。

ターンアウトの目的をただ単に脚を外側に向けると解釈をすると、上記のような問題を抱えてしまい、そのために生ずる腰痛症、膝関節炎、外反母趾を引き起こすことにもなりかねない。この一番陥り易い3つの誤りを防ぐためにもターンアウトの目的を身体の垂直軸をつくることと考え、そのために重心を引き上げるトレーニングを行なう必要がある。

### (4) 脊柱の平背化によって生ずる問題

ターンアウトを正しく行なえば行なうほど、脊柱の3つのカーブは失われ直線的になる。バレエ技法習得からみれば大変満足すべきことなのかもしれないが、本来、脊柱のもっている生理的彎曲によって外から加わる衝撃を吸収する機能までもが失われてしまうことになる。このことは脊柱を伸ばすために持続した筋緊張が強いられることにより筋肉が過剰に反応し、癖となり、脊柱の重力に対するバランスを調整し、骨盤、腰椎、胸椎、頸椎の上で頭が自由に位置を調整するというプライマリーコントロール（身体の自然な調整感覚）を押し込めてしまうのである。また長期にわたるダイエットによる血中の低エストロゲン現象は、骨成熟を遅延させ成長期を長引かせる。これらのことも関係し、バレエダンサーには治療を要するにはいたらないにしても、脊柱側彎が多く見られことも事実である。<sup>3)</sup> 教師、ダンサーはバレエという芸術が非生理的活動の上に成り立っていることを十分に認識し、バレエ活動をしている時間以外は、緊張に起因した癖を抑制し、本来生理的に備わっている脊柱の波動運動を増幅させる自然な身体の使い方を意識するとともに、心身のリラックスを心がける必要がある。

#### まとめ

ターンアウトの習得について述べてきたことをまとめると以下ようになる。(1)ターンアウトを外見上の形としてとらえるべきではない。(2)ターンアウトの目的は身体の垂直軸を作るこ

とである。(3)身体の垂直軸は筋運動と重力によって上下引っ張り合う力が働きバランスを保つ  
(4)長時間脊柱を平背の状態にしておくべきではない。

バレエは総合芸術であり、音楽、美術、照明とともに織り成す表現芸術である。にもかかわらずスポーツ競技のようにバレエテクニックだけを競うコンクールは花盛りである。心身に及ぼす影響を考えると、ターンアウトという非生理学的関節可動域使用を基礎としているバレエテクニックを競うことには、危惧を感じる。

今後の課題として、バレエ技法の基本となったターンアウトについて、自らが踊りを楽しみ観客はその図形化されたフィギュアを楽しむ宮廷バレエが劇場へ移動した歴史的背景、ポウシャの定めた足先の角度を90度を開く基本のポジションが、現在では曲芸のように180度開くようになった。これらの事についてさらに詳しく調べ、ターンアウト習得における理解に役立てたい。

## 文献

- 1) Raoul-Anger Feuillet, Choregraphi ou l'art de de'crire la dance (1700) Broude Brothers, New York
- 2) マリ=フランソワーズ・クリストゥ 佐藤 俊子 訳 p12, p18 (1970) 白水社
- 3) Competing with the sylph L.M. Vincent (1993) Princeton book company,
- 4) Raoul-Anger Feuillet, Recueil de dances compose'es (1700) Broude Brothers, New York
- 5) Teaching Young Dancers Joan Lawson Joan Lawson (1984) A&C Black
- 6) Inside Ballet Technique Valerie Grieg (1994) Princeton Book Company
- 7) Body Learning Michael J. Gelb (1994) Henry Holt and Company
- 8) The Alexander Technique workbook (1996) Richard Brennan Element Books
- 9) Ballet Class Royal Academy of Dancing (1993) Ebury Press
- 10) 19世紀フランス・バレエの台本 平林 正司 (2000) 慶応義塾大学出版会
- 11) 舞踊入門 J. マーチン小倉 重夫訳 (1980) 大修館書店
- 12) バレエ用語辞典 川路 明 (1992) 東京堂出版
- 13) ダンサーズ ヘルスケアブック 小川 正三 (1995) 大修館書店
- 14) やさしいダンスの解剖学 セリア・スパージャー 小川 正三訳 (1993) 大修館書店
- 15) バレエ誕生から現代までの歴史 薄井 憲二 (1999) 音楽之友社
- 16) 舞踊の文化史 邦 正美 (1980) 岩波新書
- 17) バレエ誕生 鈴木 晶 (2002) 新書館
- 18) バレエ千一夜 薄井 憲二 (1993) 新書館
- 19) ルネサンス舞踊紀行 原田 宿命 (2000) 未来社
- 20) 動きの解剖学 Blandine Calais-Germain 仲井 光二 訳 (1995) 科学新聞社