

体幹を体感

音楽家に本当に必要な体幹トレーニング

演奏に体幹が重要だというのはよく言われています。

それを聞いて、インターネットで体幹トレーニングについて調べて、紹介されているトレーニングを試してみた人もいるでしょう。

スポーツジムに行った人もいるかもしれません。

しかしそれでは**演奏に必要な体幹を鍛えることはできません。**

それはなぜなのか。

どうすればいいのか。

今日はその辺をしっかりと理解して、体幹を体感して帰ってください。

体幹トレーニング メニュー





特に何も意識せずにこれらのトレーニングをすると、**アウターマッスル**が働きます。



- ・ 腹直筋
- ・ 僧帽筋
- ・ 三角筋
- ・ 大胸筋
- ・ 大殿筋
- ・ 脊柱起立筋
- ・ 腰方形筋
- ・ 大腿筋膜張筋
- ・ 大腿四頭筋

アウターマッスルが優位に働くと、身体はがちがちに固まります。

筋肉同士の連動性がなくなり、パフォーマンスは低下します。

演奏には体幹が重要なはずなのに、これでは逆効果です。

インナーマッスルが優位に働けば、身体は柔軟になります。

全身を連動して使えるようになり、パフォーマンスが向上します。



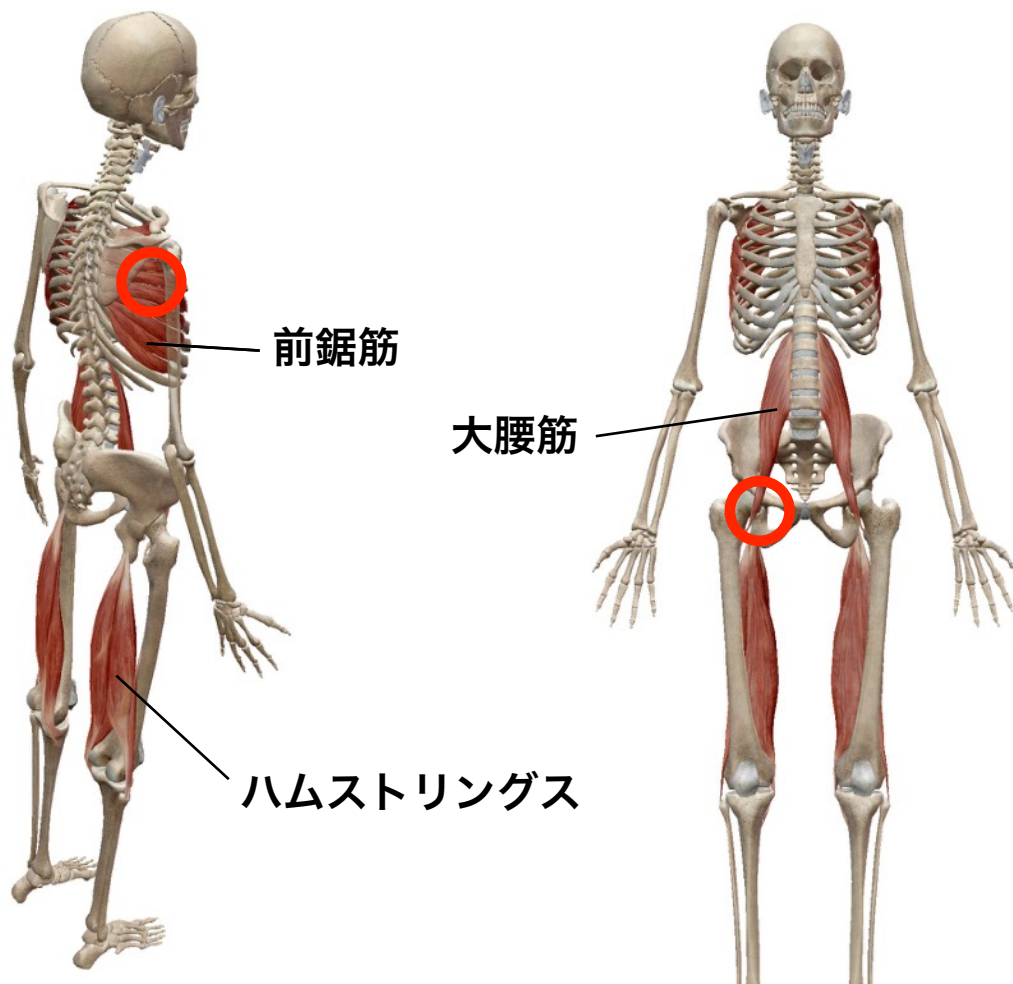
- ・ 前鋸筋
- ・ 腹斜筋
- ・ 腹横筋
- ・ 横隔膜
- ・ 大腰筋
- ・ 多裂筋
- ・ 骨盤底筋群
- ・ 内転筋群
- ・ ハムストリングス

インナーマッスルを優位に働かせるためには・・・

ポイントは

脇と股関節を効かせる

そうすることで、インナーマッスルを働かせながらトレーニングすることができます。

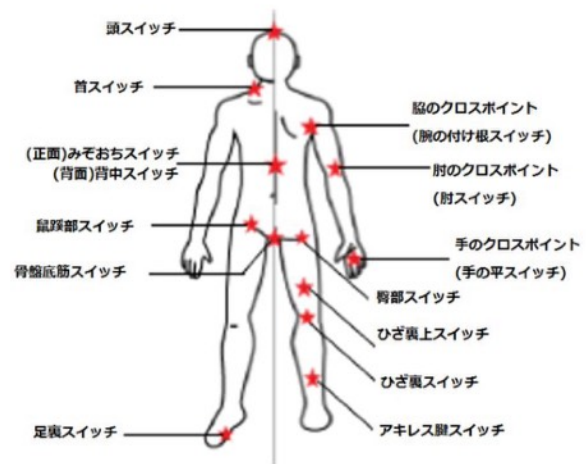


クロスポイント

クロスポイントとは、2～4個の筋肉が交差するポイント。
クロスポイントを刺激することで、アウターマッスルを緩め、
インナーマッスルを目覚めさせることができる。

**クロスポイントのワークを行うことで体軸筋を優位に使う意識
付けがされ、身体に軸を通すことができる。**

みぞおち	臍の指4本上。
鼠径部	鼠径部の恥骨寄り。
背中	みぞおちの真裏。
臀部	坐骨結節のすぐ下。
掌	中指の付け根の出っ張り。
肘	肘頭の近位のくぼみ。
脇	脇の後ろのくぼみ。
首	耳の後ろから真っすぐ横に降りたところ。僧帽筋前縁。
足裏	足裏中央。
足首	アキレス腱。くるぶしより指4本上の後ろ側。
膝裏	膝裏中央。
腿裏	膝裏中央から指4本上。



お手本動画 → <https://youtu.be/X6RKLcwQOM8>



参考：高橋龍三(2014)『人体のスイッチ - 筋肉の交差点「クロスポイント」で3倍速回復!!』ワニブックス

立甲

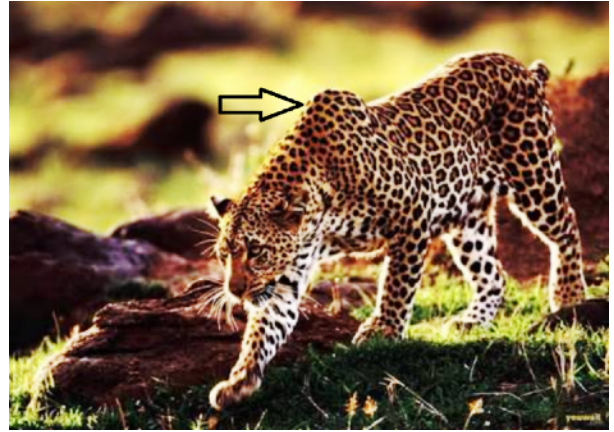
立甲のメリット

インナーマッスルである**前鋸筋**が働くことで筋肉の連動性が高まり、腕の力みがなくなる。

腹斜筋との筋連鎖により、体幹の筋肉が働きやすくなる。

肩のアウトマッスルである僧帽筋、三角筋が緩み、肩の力が抜ける。

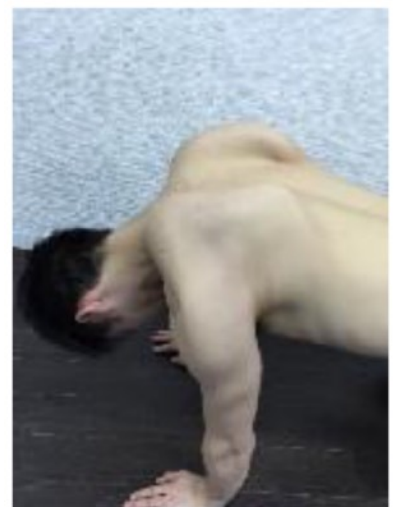
肩甲骨の間にある菱形筋が緩み、背中の張りがなくなる。



四足動物は常に立甲している

立甲

- ・手は肩の下につき、指先は真っすぐ正面に向け、膝は股関節の下につく。
- ・両腕で床を押すことで、肩甲骨間を広げ、背中を広くする。
- ・肩を下げて脇を締め、脇の下の力を感じる。（立甲）
- ・脇を締めたまま頭を垂らし、おへそを地面に近づける（みぞおちを緩める）と肩甲骨が立ってくる。（組織分化）



割膝

筋肉は単独で働いてもその力を十分に発揮できない。

クロスポイントも連動性を高める効果があるが、その範囲は限定される。

割膝のワークを行うことで、**横隔膜、大腰筋、ハムストリングス、内転筋**の筋連鎖が生じて、体幹と下肢の連動性が高まる。

割膝

- ・ 片足を前に出し、膝が踵の真上に来るように少し曲げる。
- ・ 後ろ脚の膝は伸ばす。
- ・ 骨盤を正面に向ける。
- ・ みぞおちのクロスポイントに指を当てる。
- ・ みぞおちを丸めて仙骨を立てる。
- ・ 太ももの裏側と内側を叩く。



いかに楽に身体を動かすか。

歌にしる楽器にしる、演奏においてこれは非常に重要になってきます。

今回、同じトレーニングをするにしても、インナーマッスルを優位に働かせることで身体に負荷がかからないことが理解できたかと思います。

普通に動かせば負荷のかかる運動を、負荷のかからないように動かす。

それが、音楽家がやるべきトレーニングです。

きついことをすることばかりがトレーニングではありません。

「こんなのでちゃんと効いてるのかな？」くらいでちょうどいい。

「今どの筋肉を使っているのか」をしっかり意識することが演奏にも生きてきます。

「ながら」のでできるので、ぜひ日常生活に取り入れてやってみてください。

体軸を極めよう

体軸演奏ワークショップへのお誘い

体軸理論とは、単にインナーマッスルが使えるようになるためのワークを提唱しているものではありません。

身体意識という体性感覚的意識を使いこなすための総合的な理論体系です。

身体意識とは、物質として存在しないけれども感覚としてあるもの。

身体の使い方がうまい人は、それらを知らず知らずのうちに使い分けていると考えられます。

体軸演奏ワークショップでは、この身体意識を段階を踏んで修得していきます。

レベル1：体軸の基礎を学ぶ

- ・どんな姿勢でも体軸筋を働かせる
- ・全ての基本「3軸」を身につける
- ・脱力なんてできて当たり前になる

レベル2：身体意識を体感する

- ・簡単なワークで身体が強くなる
- ・丹田を味わう
- ・やわらかい手をつくる

レベル3：抽象的な身体意識に踏み込む

- ・楽器の内なる声に耳を傾ける
- ・重心を自在に操る
- ・腕を重くして重厚感を手に入れる
- ・聴衆を惹き込ませる