

体軸演奏ワークショップ

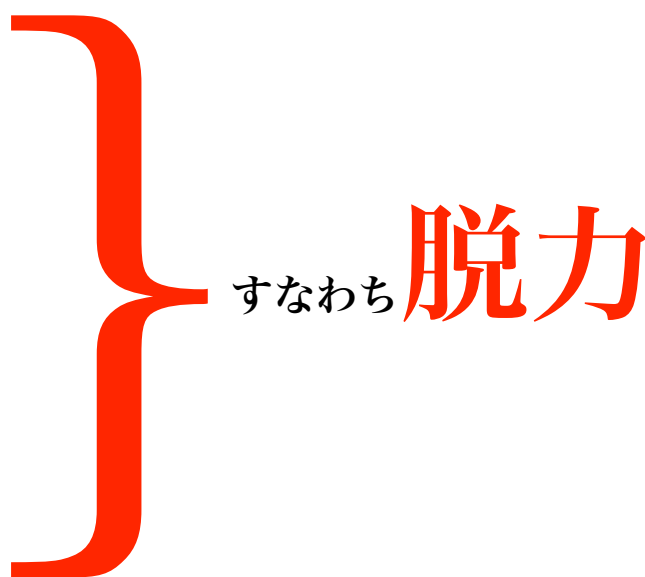
レベル0

アウターマッスル優位に使うと

- ✓ 身体を固めてしまう
- ✓ すぐ疲れる
- ✓ コリや痛みを感じる

インナーマッスル優位に使うと

- ✓ 身体が柔軟になる
- ✓ 疲れにくい
- ✓ 楽に立てる
- ✓ 肩の力が抜ける
- ✓ お腹の支え
- ✓ 息の通りが良くなる
- ✓ 全身の力を連動して使える



脱力して演奏するためには、
アウターマッスルの緊張を解き、
インナーマッスルを使っていく必要があります。

それらを同時に可能にするお手軽なワークをお伝えします。

アウターマッスルとインナーマッスル



アウターマッスル

- ・僧帽筋
- ・三角筋
- ・大胸筋
- ・腹直筋
- ・脊柱起立筋
- ・腰方形筋
- ・大殿筋
- ・大腿四頭筋
- ・腓腹筋
- ・前脛骨筋



インナーマッスル (体軸筋)

- ・頭長筋
- ・頸長筋
- ・**前鋸筋**
- ・外腹斜筋
- ・内腹斜筋
- ・腹横筋
- ・横隔膜
- ・多裂筋
- ・骨盤底筋群
- ・**大腰筋**
- ・ハムストリングス
- ・膝窩筋
- ・ヒラメ筋
- ・後脛骨筋



前鋸筋 (ぜんきょきん)



三角筋 (さんかくきん)



僧帽筋 (そうぼうきん)



菱形筋 (りょうけいきん)



外腹斜筋 (がいふくしゃきん)



腹直筋 (ふくちよくきん)



大腰筋 (だいやうきん)



ハムストリングス



大腿四頭筋 (だいたいしとうきん)

性質の比較

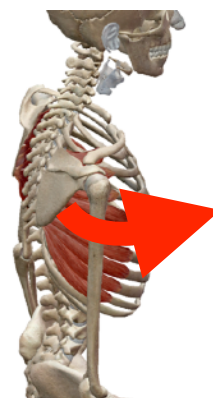
	アウターマッスル	インナーマッスル
主な働き	身体を動かす	姿勢保持
長時間の働きに	✕ 向いていない	○ 向いている
関節を	過度に固定	適度に固定
筋肉同士が	個別に働く	連動して働く

三角筋が優位に働くことで肩関節が過度に固定される。それによって遠位の関節まで固まってしまう。



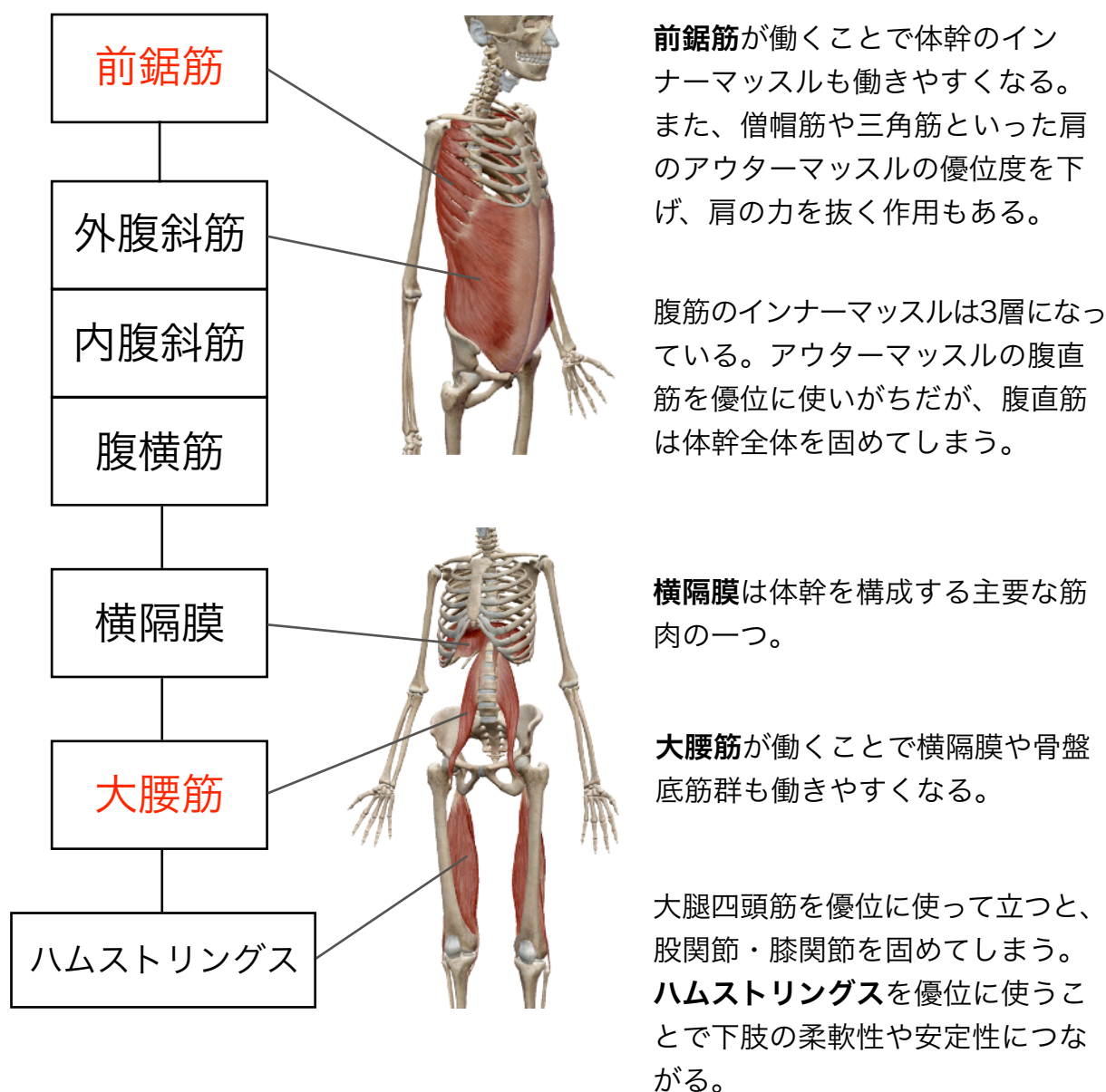
三角筋
アウターマッスル

前鋸筋が働くことで、上肢を動かす際に肩甲骨から動かすことができる。三角筋の優位度が下がり、肩にぎゅっと力が入る感覚が軽減する。



前鋸筋
インナーマッスル

筋肉の連動性



インナーマッスルを働かせることで全身の力を連動して使える

前鋸筋が働くことで、体幹と腕の間で力の連動が生じる。
同様に、**大腰筋**が働くことで、体幹と脚の間で力の連動が生じる。
演奏において体幹が大事だということはよく言われるが、いくら体幹を鍛えても、**前鋸筋**が使えていなければ体幹の力を腕に伝えられないし、**大腰筋**が使えていなければ地面からの力を体幹に伝えることができない。

軸プッシュ

全身の筋肉を連動して使えているかどうかの指標になる。

押す側は肘を曲げて、押される側は肘を伸ばす。

お互いの掌を合わせる。

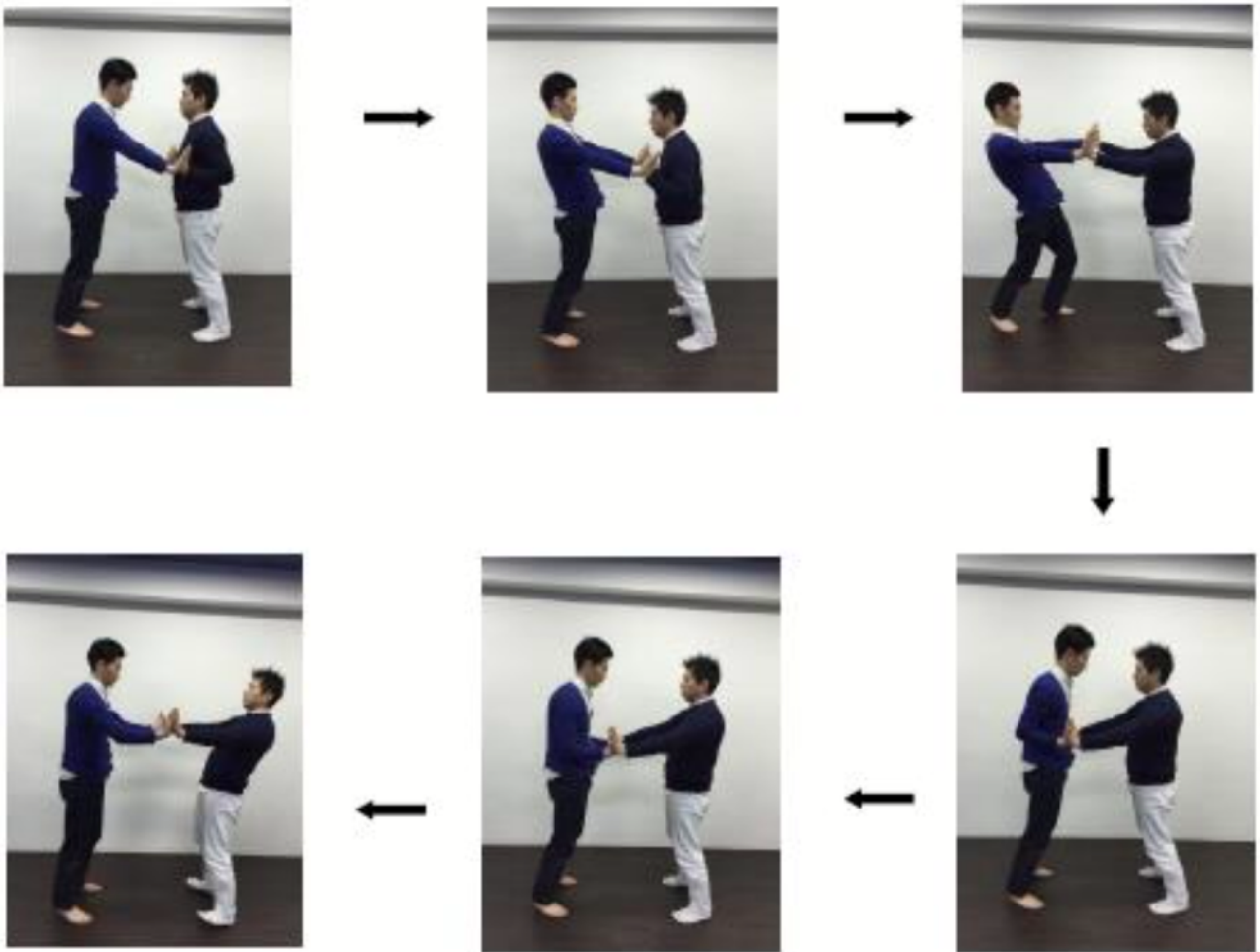
押す側が相手の手を押す。（勢いを付けて押さないように）

その際、押す側は今立っている場所から足が動かないようにする。

押す側は力の入り具合を感じる。

押される側はどれだけ踏ん張れるか、また相手の力がどれくらいかを感じる。

攻守交代。

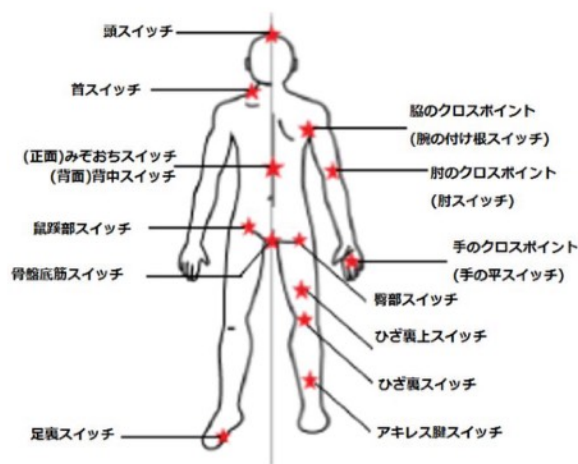


クロスポイント

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。僧帽筋の前縁。
足裏	足裏中央。
足首	内くるぶしより指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/X6RKLcwQ0M8>



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

軸プッシュと演奏の関係

軸プッシュは、ぎゅーっと力を入れれば入れるほど弱くなります。

逆に、

- ・ 力みがない
- ・ 全身の力を連動して使えている

ほど強くなります。

これはそのまま演奏パフォーマンスにも同じことが言え、力みがなく、全身の力を連動して使えれば、楽に演奏できて音の響きも良くなります。

つまり**軸プッシュが強い**ということは、**演奏に適した身体の使い方ができている**という一つの指標になります。

ぜひ今日覚えたワークを日々継続して、軸の通った身体づくりをしていってください。

レベル1では、

前鋸筋を意識的に働かせていく**立甲**

横隔膜、大腰筋、ハムストリングスの連動性を高めていく**割膝**

など、体軸筋をより使いやすくなるワークをやっていきます。

お楽しみに！