

## 【概要】

◆ このページでは、「背骨の役割と背骨バランス」について解説しています。

人間を含めて哺乳類の背骨の数は決まっています、頸椎が7個、胸椎が12個、腰椎が5個、それに仙骨と尾骨がくっついています。ですからキリンはあんなに首が長くても頸椎は人間と同じ7個しかありません。

・ 良いダンスを踊っている時は、体からあらゆる方向へ、**ベクトル<sup>2</sup>**が向いています。

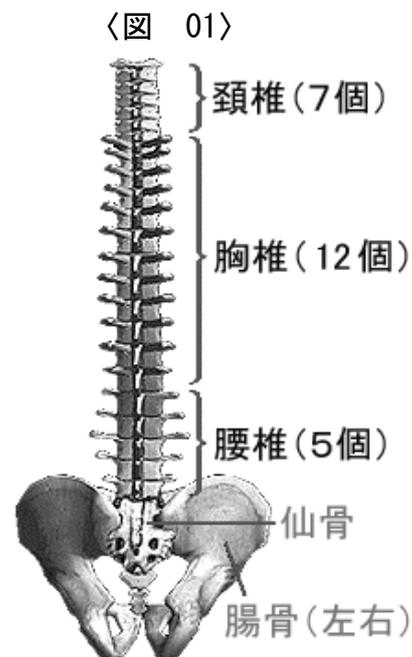
**意識の上では**、背骨の最上部にある頭部は、前後左右に揺れることなく、視界は安定していると感じています。

・ しかし実際は、頭部から足の間を通る中心線は、微妙に左右に振れていて、上体は前（後）に倒れながら、下半身を前（後）に進めることでバランスをとっています。

・ この時、脳内では、体が揺れるという過去に体感したデータを元に、**ブレを相殺した画像を作って、事実上の視界安定を保ちます。**

・ それでも大きな揺れがあると視界がぶれます。  
ラテンでは背骨を左右に曲げる、また上級者は胸部の**コントラクション<sup>3</sup>**動作もします。

◎ このような動作をする時も含めて、体から発生する、または体にかかる**各方向のベクトルを全て吸収・相殺している**のが背骨です。



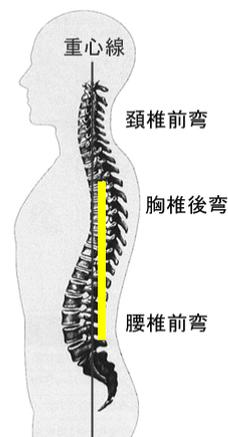
## 〈重要〉

◆ 脊柱を横から見ると、①頸椎の前弯・②胸椎の後弯・③腰椎の前弯という3つのカーブで重さを分散して、体をバランスよく支えています。

ダンスを踊る時の脊柱線は、

②胸椎の後弯・③腰椎の前弯を**重心線に重なる様に変化**(黄色線)させます。  
自分の身長を1センチでも1ミリでも高く保つイメージです。

〈図 02〉



<sup>2</sup> ベクトル：方向性を持つ力のこと

<sup>3</sup> コントラクション：頭の位置を変えずに、下腹部を引き上げ、背中を広げる動作。