

【概要】

- ◆ このページでは、鎖骨に働きかける**ベクトル⁴**について解説します。

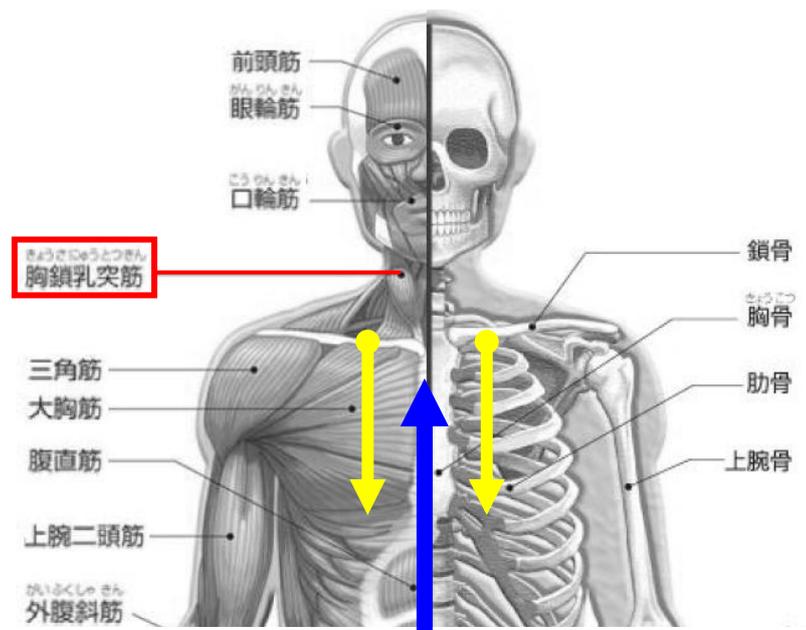
〈図 01〉 前面図(骨格・筋肉)

- ・ 良いダンスを踊る為には、上半身を安定させる必要があります。

- ・ その為には、筋肉の仕事が必要ですが、**一方向だけの力では安定しません。**

- ・ **第1の方向として、**
〈①-03 背骨〉のページでも解説していますが、
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を持って
12個から成る**胸椎を上**に引き上げます。
(青矢印)

- ・ **第2の方向は、**
鎖骨を下に降ろします。(黄色矢印)



なるべく背骨(中心)に近い部分の鎖骨に、下向きの力を作用させます。

よく言われる「**肩を下げる!**」という動作は誤りで、肩関節を下げると肋骨がロック(圧縮)してしまい、上半身の自由な動きを妨げてしまいます。

このように、上下2方向で挟む力を作用させることによって、上半身の安定を保ちます。

感覚としては、**鎖骨作用点と、耳たぶの距離を長くする**イメージです。
結果として、**胸鎖乳突筋**が伸ばされます。

この姿勢は、非常に洗練された印象を与え

「**欧米の紳士・淑女**」、または

「**トップクラスのバレエダンサー**」の様に見えます。

⁴ ベクトル：方向性を持つ力のこと