【概要】

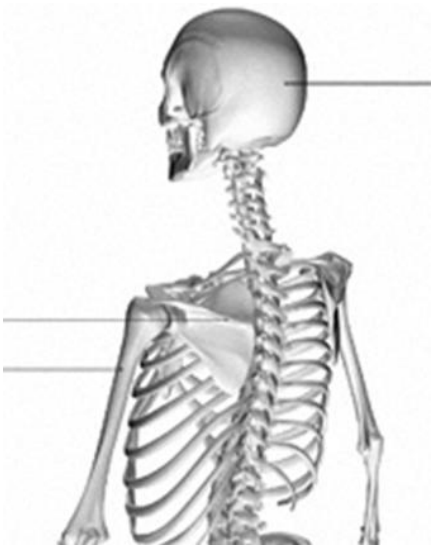
◆　このページでは、**「後頭部」**について解説します。

頭の重さはおよそ、体重の１０％です。
ボーリングの玉でいうと１１号ぐらいです。
以外に重いものです。

ダンスを踊る時は、この重い頭を支えながら、体を移動・回転させるわけです。

◆　頭は背骨と首の筋肉の両方を使って支える？

これは正しいでしょうか。



答えは、×です。

〈解説〉

効率よく頭を支えるという観点から見ると正しいように思いますが、

ダンスを踊る時は、

背骨(背髄)だけで支えるのが理想です。

首の筋肉も使って支えると、頸椎がロックしてしまい、自由なネックアクションが出来なくなります。

さて、頭と一言でいってもその部位はさまざまです。

バランス力学的には、頭頂部にある百会（ひゃくえ）と言う部分が頭の中心になりますが、ダンスを踊る時は、**後頭部を基準**に考えます。

なぜなら、ダンスに於ける良い姿勢とは、 主に背中側の筋肉に意識を持って、

（尾てい骨）―（背骨）―（後頭部）を結ぶ線が、

垂直になっている状態を差すからです。

男性の場合であれば、上着の襟に首の後ろが、ピタッと貼りつくイメージです。

目次へ戻る

Copyright(C)2012　〈skillup-juku〉　ALL Rights Reserved