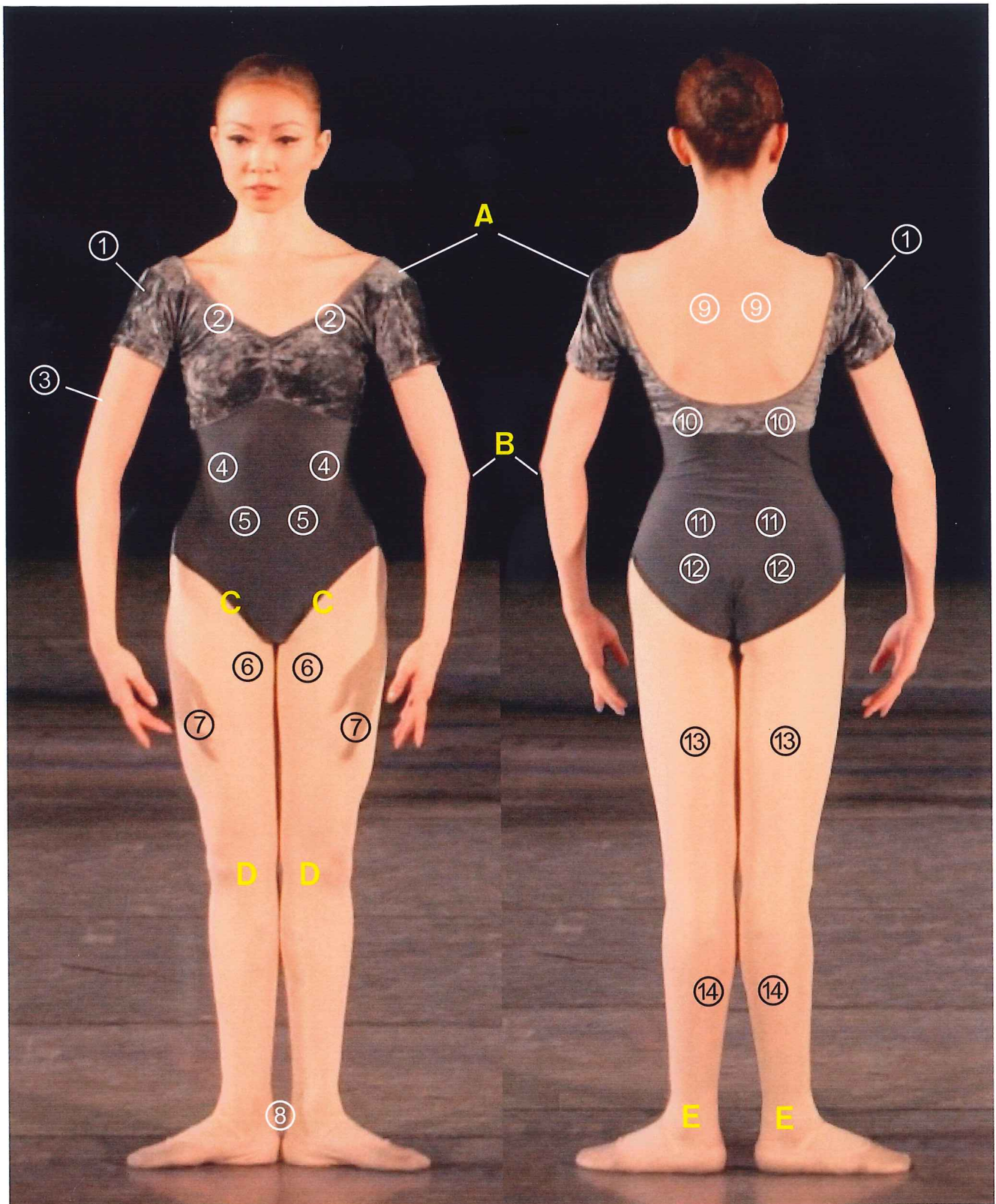


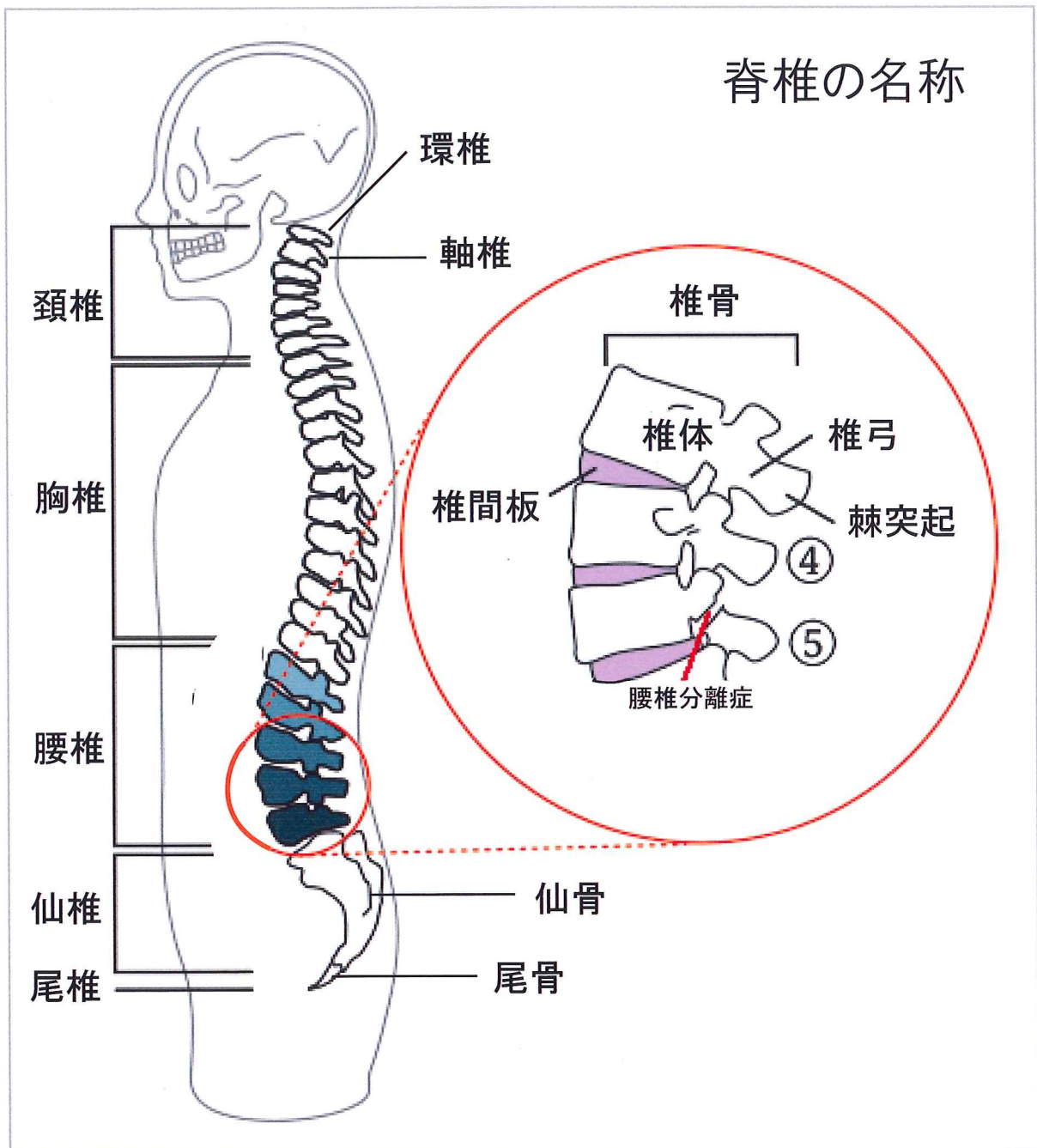
# バレエに必要な身体の筋肉・関節



- ① 三角筋
- ② 大胸筋
- ③ 上腕筋
- ④ 腹斜筋
- ⑤ 腹直筋
- ⑥ 内転筋
- ⑦ 大腿四頭筋
- ⑧ アキレス腱

- ⑨ 脊柱起立筋 (棘筋・最長筋・腸肋筋)
- ⑩ 広背筋
- ⑪ 中臀筋
- ⑫ 大臀筋
- ⑬ ハムストリング (半腱様筋・大腿二頭筋・半膜様筋)
- ⑭ 下腿三頭筋 (ヒラメ筋)

- A 肩関節
- B 肘関節
- C 股関節
- D 膝関節
- E 足関節



脊椎骨は、頭蓋骨の後頭骨にある大後頭孔から骨盤に至る身体の中心を支える格です。脊椎は、頸椎(7椎、まれに8椎)、胸椎(12椎)、腰椎(5椎)、仙椎(5椎)および尾椎(3-6椎)の約30個の椎骨から形成されており、骨と骨は関節でつながっていて、その間にはクッションの役割をする椎間板があります。

成長するに従って脊椎は彎曲し始め、頸椎が前彎、胸椎が後彎、腰椎が前彎し成人のようなS字状のカーブを描くようになります。これはバランスをとるために必要な湾曲ですが、正面から見た場合に湾曲が見られる場合は側彎症とされます。