

ジョージア (グルジア) 便り その46

『ダンサーは常にダイエットしてるの?』

文 高野陽年 text by Yonen Takano

「バレエダンサーはダイエットとか食事制限とか厳しいんでしょう?」

一般の方ほぼ全員がダンサーに対して抱く疑問のようで、必ずと言ってよいほど、会う人皆に聞かれる。

拒食症になりながらも体重制限と闘い、ダイエットに苦しむバレリーナというのは漫画や映画でもよく目にするテーマである。

特に女性ダンサーは自分の体重、体型へのコンプレックスが非常に強く、永遠の課題と言ってもよいだろう。舞台前になると教師や振付師から皆の前で痩せなさい、と注意を受けるバレリーナを見るのは不憫である。決して太っているわけでもなく、動きが鈍くなっているわけでもない。単純に舞台上でのラインを作る美しさを極限まで求めるがゆえである。異常なバレエの世界ではデリカシーや個人の尊厳などは絶対的な美を前に無視されてしまう。

もちろんダイエットは女性だけの問題というわけではない。ジャンプの多い男性ダンサーにとっても体重の微増や脂肪の付き具合はからだのキレに大きな影響を与えるのだ。

だからと言ってバレエダンサーが禅僧のような食事をしているかと言えば大間違いである。お酒もよく飲むし、ハンバーガーもポテトチップスも皆大好物である。ピザがダンサーの前にあるようならば一瞬で無くなってしまっただろう。けれどもジャンクフードを食した後、僕は罪悪感にかられる。それは太ってしまったからではない。大した栄養価の無いもので腹を満たせてしまう事、せつかく摂ったタンパク質をアルコールの分解に回してしまう事である。

朝起きた時に体のどこかに痛みが無ければダンサーとは言えないとよく言われる。その痛みをいかに軽減し、疲労回復するかに僕は注力するわけだ。サウナに行ったりマッサージをしたりアイシングをしたり、やる事は数え切れないが、その中で最も重要なのが食事である。質も量もその中の栄養素も気にならなくてはいならない。僕は体重制限は気にした事は無い。しかし何を食べるかということには神経質であると言えるだろう。それも五年前の自分であつたら考えなかつた事だ。大きな

怪我を通して食事の大切さを理解し、食材からコンディションの調整を意識するようになった。今となっては僕のパフォーマンス次第で作品の評価が決まるような役を踊るようになったのも大きい。いつもベストな状態を目指すのがプロフェッショナルである。

不老不死の薬を求めて彷徨った中国の徐福のように僕は今日も市場での食材探しを続けるのであった。

Profile

2011年にロシアの名門ワガノワバレエアカデミーを卒業し、世界的振付家ナチョ・ドゥアトの指名を受け外国人初の正団員としてロシア国立ミハイロフスキー劇場に入団。主にドゥアト作品で活躍した後、2014年6月より世界的に絶大な人気を誇るバレリーナ、ニーナ・アナニアシヴィリに引き抜かれグルジア国立トリシ・オペラ・バレエ劇場に移籍。現在はその団の主要なダンサーとして国内外の公演で劇場を牽引している。立教大学中退。

