

【アナトミートレイン（筋膜連結）】

アナトミートレインという言葉をご存じでしょうか。

腹筋、上腕二頭筋、大腿四頭筋など、筋肉の部位を知っている方は数多くいらっしゃると思います。

筋肉には筋膜という筋肉を覆っている膜があり、これは一つの筋肉を覆っているわけではなくいくつもの筋肉で繋がっており、その筋膜の繋がりのことを「アナトミートレイン」といいます。この筋膜は身体中に張り巡らされており、筋・筋膜を通して姿勢や運動機能の抑制をしています。

【どんなラインがあるの？】

アナトミートレイン（筋膜連結）は全部で12本のラインが存在しています。

今回はこの12本の中の一部のラインを紹介します。

(引用文献；日本疼痛リハビリテーション協会)

SBL

(スーパーフィシャルバックライン)

帽状腱膜
↓
後頭下筋群
↓
脊柱起立筋
↓
仙結節靭帯
↓
アキレス腱・腓腹筋
↓
足底筋膜



目の上～足の裏まで

DFL

(ディープフロントライン)

深部頸部筋
↓
横隔膜・縦隔
↓
腸腰筋
↓
内転筋群
↓
膝窩筋
↓
後脛骨筋
↓
長趾屈筋



耳の後ろ～足の内側
(インナーマッスル)

LL

(ラテラルライン)

胸鎖乳突筋
↓
肋間筋
↓
殿筋-腹斜筋
↓
腸脛靭帯
↓
前腓骨頭靭帯
↓
腓骨筋



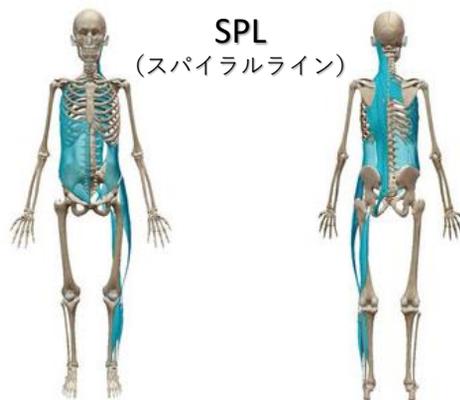
耳の後ろ～足の外側

【アナトミートレインはなぜ大事なのか？】

◎痛みがあって運動・ストレッチが行えない…

そんな方々でもこのラインの事を知っていれば、痛みのある場所と同じラインに沿って運動をすることで動かさない場所にも効果のある運動が期待できます！

右図はSPL（スパイラルライン）といい、頸部から腹筋、反対側の下肢へ繋がり、反対側上の頸部後方に戻ってくるラインになります。つまり「筋膜は全身でつながっている」ため一か所だけの治療だけでなく、あらゆるところ（筋膜）に着目する事が大事になってきます！



【体験してみよう】 ※いい姿勢の時の手を挙げる感覚との違いを感じてみましょう。

- ① **首を横に倒した**状態で倒した**反対側の手**を挙げてみてください。
- ② **腰を丸めた状態**で手を挙げてみてください。

挙げにくさを感じた方は
挙げた腕側のお尻のストレッチを
やってからもう一度
チャレンジ！



筋膜連結を感じていただくことはできましたでしょうか？
日々の姿勢を少しでも意識し、動きやすい体をつくっていきましょう！