

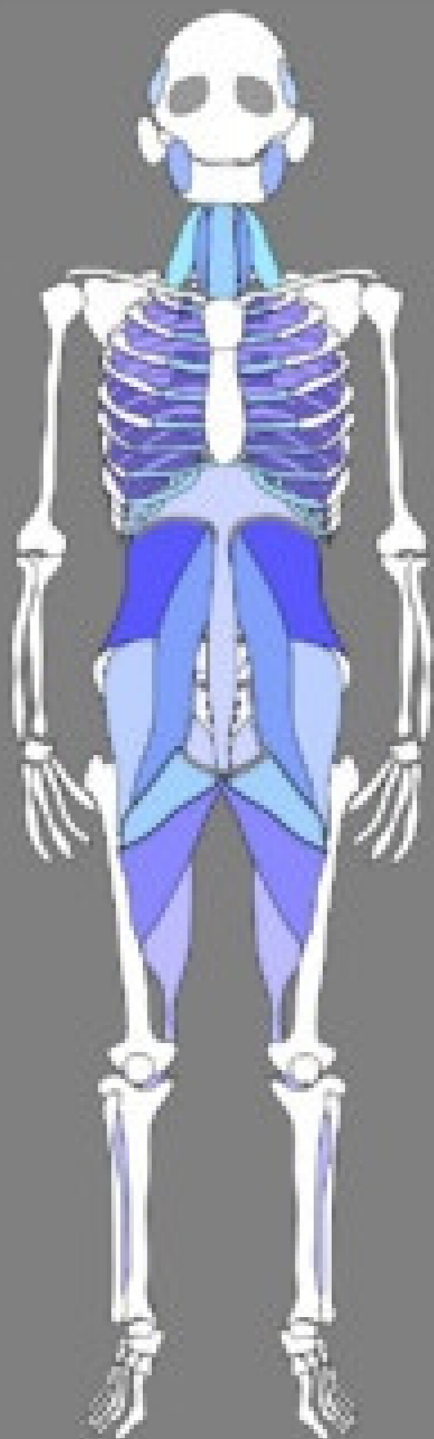
**アナトミートレインとは
筋肉は個別で存在するのではなくつながりをもっています。**

筋膜のつながり（筋膜経線） 張力を感じ合うラインをアナトミートレインと呼ばれており、身体中に張り巡らされた筋・筋膜の網を通して、姿勢や運動機能の制御がどのように得られるか解剖学的見解から考え出された理論です。

**筋膜が同じ深さかつ直線的に走る
筋膜が互いにラインとして繋がりがあい、影響を及ぼしあっている
筋膜のラインにはそれぞれ主要な役割がある
全身は筋膜でつながっている**

DFL (ディープ・フロント・ライン)

筋筋膜の路線



【全身の最下部】

- 1 底側足根骨、趾の足底面
- 2 後脛骨筋、長趾屈筋
- 3 脛骨・腓骨の上後部
- 4 膝窩筋膜、膝関節包
- 5 大腿骨内側上顆

【下後部】

- 5 大腿骨内側上顆
- 6 後筋間中隔、大内転筋、小内転筋
- 7 坐骨枝
- 8 骨盤隔膜筋膜、肛門挙筋、内閉鎖筋筋膜
- 9 尾骨
- 10 前仙骨筋膜および前縦靱帯

【下前部】

- 5 大腿骨内側上顆
- 12 大腿骨粗線
- 13 前筋間中隔、短内転筋、長内転筋
- 14 大腿骨小転子
- 15 腰方形筋、大腰筋、腸骨筋、恥骨筋、大腿三角
- 11 胸腰椎椎体

【上後部】

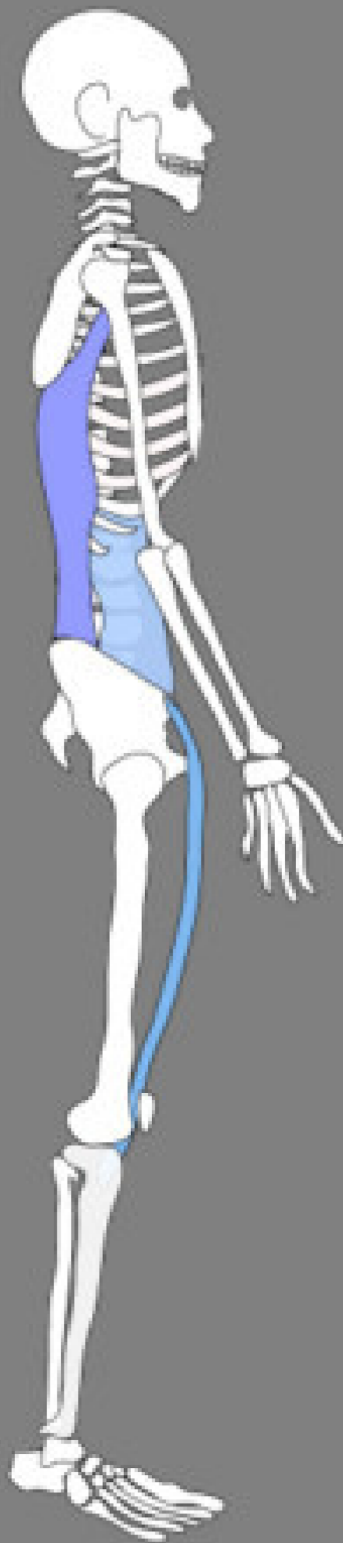
- 11 胸腰椎椎体
- 16 前縦靱帯、頸長筋、頭長筋
- 17 後頸骨基底部

【上中部】

- 11 胸腰椎椎体
- 18 横隔膜後部、横隔膜脚、臍中心
- 19 心臓、縦隔、壁側胸膜
- 20 椎前筋膜、咽頭縫線、斜角筋、内側斜角筋筋膜
- 17 後頸骨基底部、頸椎横突起

【上前部】

- 11 胸腰椎椎体
- 18 横隔膜後部、横隔膜脚、臍中心
- 21 横隔膜前部
- 22 肋骨下後面、軟骨組織、剣状突起
- 23 胸内筋膜、胸横筋
- 24 胸骨柄の後側
- 25 舌骨下筋、気管前筋膜
- 26 舌骨
- 27 舌骨上筋
- 28 下顎骨

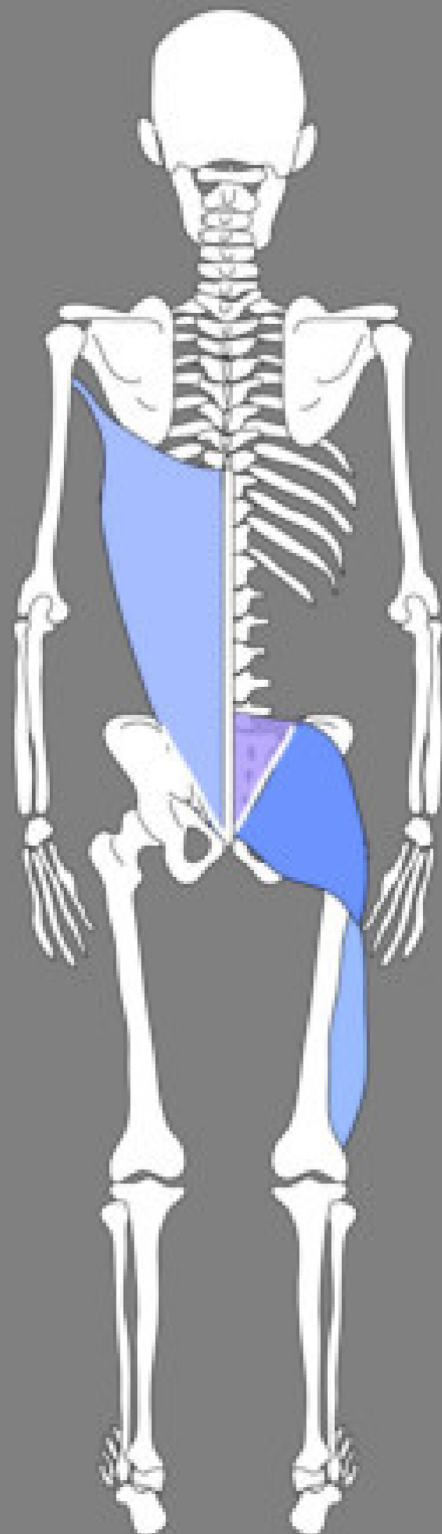


同側FL(ファンクショナル・ライン)

筋筋膜の路線

- 1 上腕骨
- 2 広背筋外側縁
- 3 下部肋骨3本
- 4 外腹斜筋後部線維
- 5 上前腸骨棘
- 6 縫工筋、驚足
- 7 脛骨内側上顆

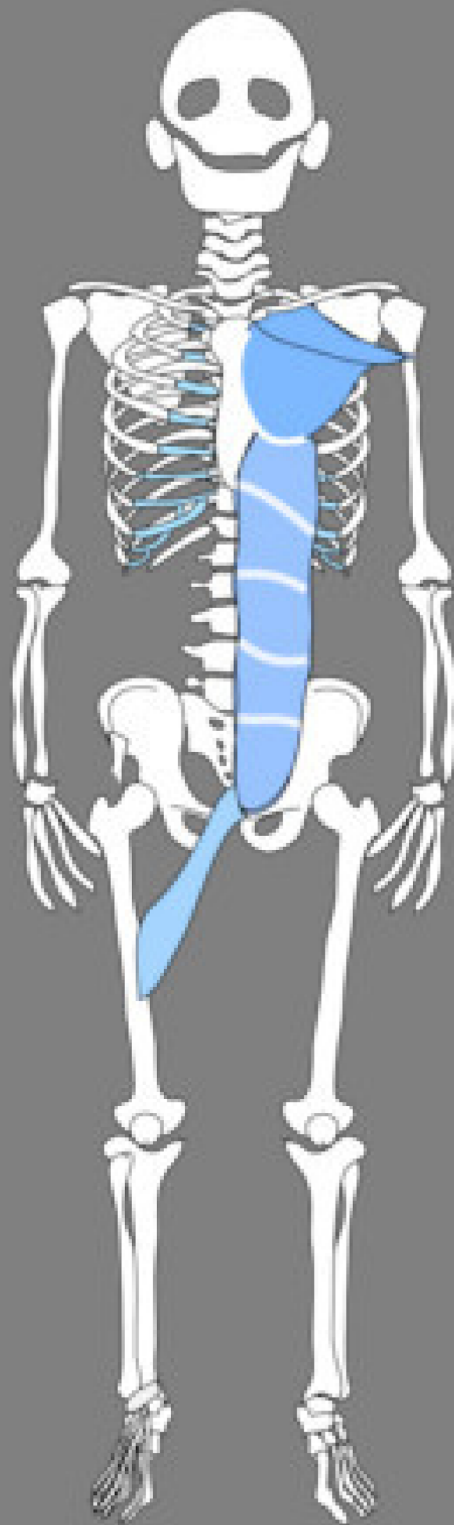
BFL (バック・ファンクショナル・ライン)



筋筋膜の路線

- 1 上腕骨体
- 2 広背筋
- 3 腰仙連結
- 4 (対側の) 仙骨筋膜
- 5 (対側の) 仙骨
- 6 (対側の) 大殿筋
- 7 (対側の) 大腿骨体
- 8 (対側の) 外側広筋
- 9 (対側の) 膝蓋骨
- 10 (対側の) 膝蓋下腱
- 11 (対側の) 脛骨粗面

FFL(フロント・ファンクショナル・ライン)



筋筋膜の路線

- 1 上腕骨体
- 2 大胸筋の下縁
- 3 第5肋軟骨および第6肋軟骨
- 4 腹直筋鞘外側
- 5 恥骨結節および恥骨結合
- 6 (対側の)長内転筋
- 7 (対側の)大腿骨粗線

DBAL (ディープ・バックアーム・ライン)



筋筋膜の路線

- 1 下部頸椎および上部胸椎の横突起
C 1 - 4 横突起
- 2 菱形筋および肩甲挙筋
- 3 肩甲骨内側縁
- 4 腱板筋
- 5 上腕骨頭
- 6 上腕三頭筋
- 7 尺骨肘頭
- 8 尺骨骨膜
- 9 尺骨茎状突起
- 10 尺骨側副靱帯
- 11 三角骨、有鈎骨
- 12 小指球筋
- 13 小指外側

SBAL (スーパーフィシャル・バックアーム・ライン)



筋筋膜の路線

- 1 後頭骨稜
- 2 項靱帯
- 3 胸椎棘突起
- 4 僧帽筋
- 5 肩甲棘、肩峰、鎖骨の外側 3 分の 1
- 6 三角筋
- 7 上腕骨の三角筋粗面
- 8 外側筋間中隔
- 9 上腕骨外側上顆
- 10 手根伸筋群
- 11 指の背側面

DFAL (ディープ・フロントアーム・ライン)



筋筋膜の路線

- 1 第3,4,5肋骨
- 2 小胸筋、鎖骨胸筋筋膜
- 3 烏口突起
- 4 上腕二頭筋
- 5 橈骨粗面
- 6 橈骨骨膜、前線
- 7 橈骨茎状突起
- 8 外側側副靱帯、母指球筋
- 9 舟状骨、大菱形骨
- 10 母指外側

SFAL (スーパーフィシャル・フロントアーム・ライン)



筋筋膜の路線

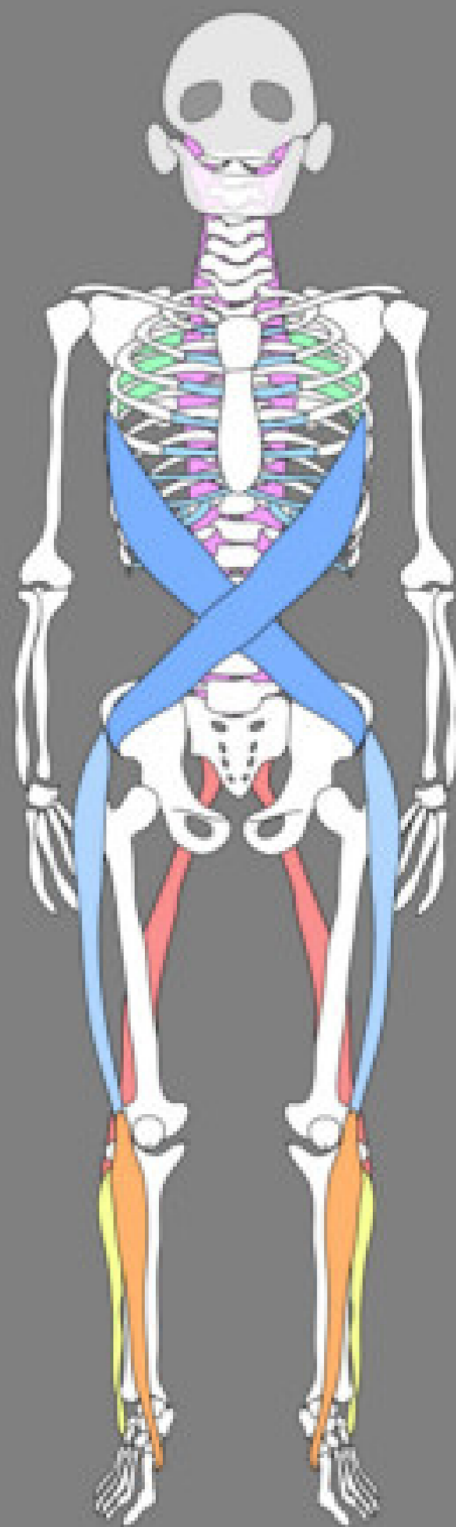
- 1 鎖骨の内側 3 分の 1
- 2 肋軟骨、胸腰筋膜
- 3 腸骨稜
- 4 大胸筋、広背筋
- 5 上腕骨内側縁
- 6 内側筋間中隔
- 7 上腕骨内側上顆
- 8 手根屈筋群
- 9 手根管
- 10 指の掌側面



LL (ラテラル・ライン)

筋筋膜の路線

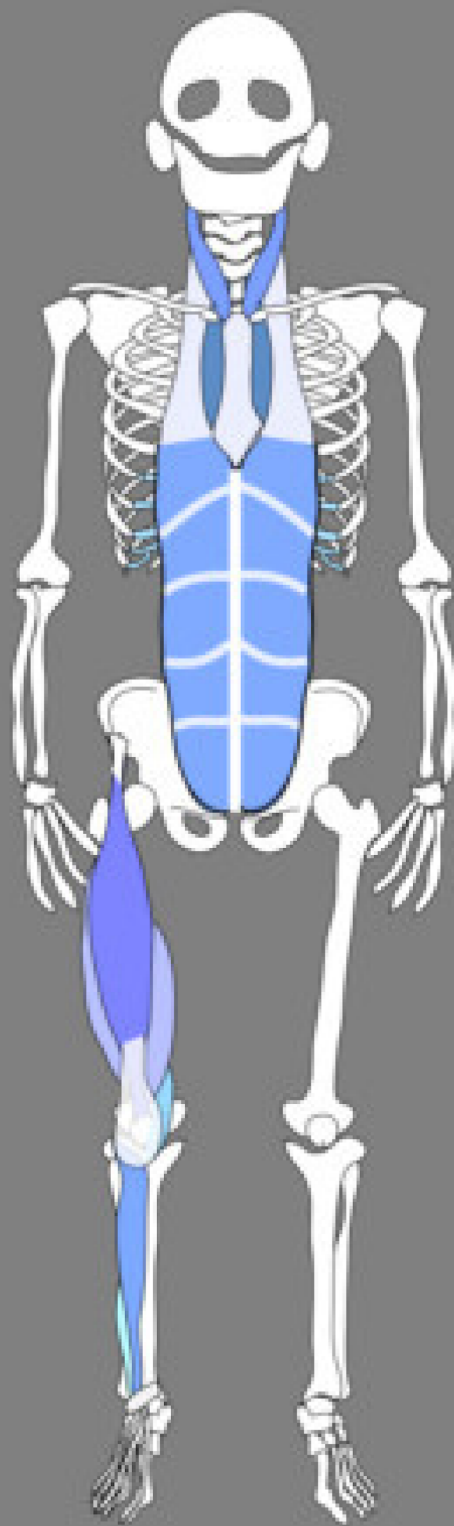
- 1 第1中足骨底・第5中足骨底
- 2 腓骨筋、外側下腿区画
- 3 腓骨
- 4 前腓骨頭靱帯
- 5 脛骨外側顆
- 6 腸脛靱帯、外転筋
- 7 大腿筋膜張筋
- 8 大殿筋
- 9 腸骨稜、上前腸骨棘
- 10 下前腸骨棘
- 11 外腹斜筋前部
- 12 外腹斜筋後部
- 13 肋骨
- 14 外肋間筋・内肋間筋前部
- 15 外肋間筋・内肋間筋後部
- 16 第1肋骨および第2肋骨
- 17 頭板状筋、胸鎖乳突筋前部
- 18 頭板状筋、胸鎖乳突筋後部
- 19 後頭骨稜、乳様突起



SPL(スパイラル・ライン)

筋筋膜の路線

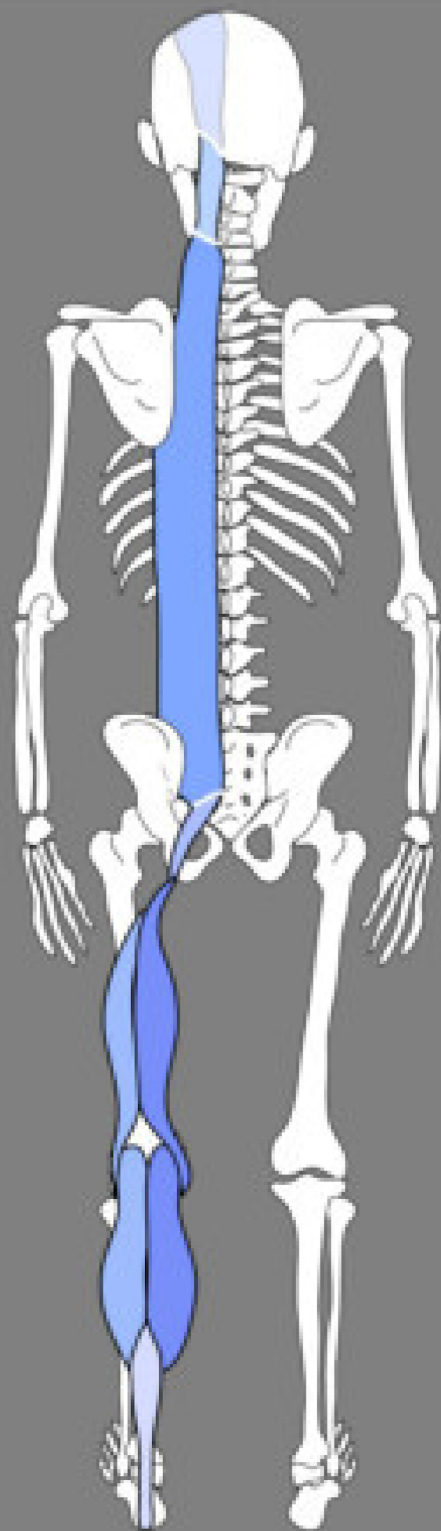
- 1 後頭骨稜、乳様突起、軸椎横突起
- 2 頭板状筋および頸板状筋
- 3 下部頸椎棘突起、上部胸椎棘突起(対側へ移動)
- 4 大菱形筋および小菱形筋
- 5 肩甲骨内側縁
- 6 前鋸筋
- 7 外側肋骨
- 8 外腹斜筋
- 9 腹部腱膜、白線(対側へ移動)
- 10 内腹斜筋
- 11 腸骨稜、上前腸骨棘
- 12 大腿筋膜張筋、腸脛靱帯
- 13 脛骨外顆
- 14 前脛骨筋
- 15 第1中足骨底
- 16 長腓骨筋
- 17 腓骨頭
- 18 大腿二頭筋
- 19 坐骨結節
- 20 仙結節靱帯
- 21 仙骨
- 22 仙腰筋膜、脊柱起立筋
- 23 後頭骨稜



SFL (スーパーフィシャル・フロント・ライン)

筋筋膜の路線

- 1 趾骨の背側面
- 2 短趾伸筋、長趾伸筋、前脛骨筋、前下腿区画
- 3 脛骨粗面
- 4 膝蓋下腿
- 5 膝蓋骨
- 6 大腿直筋、大腿四頭筋
- 7 下前腸骨棘
- 8 恥骨結節
- 9 腹直筋
- 10 第5肋骨
- 11 胸骨筋、胸骨軟骨筋膜
- 12 胸骨柄
- 13 胸鎖乳突筋
- 14 乳様突起
- 15 頭皮筋膜



SBL(スーパーフィシャル・バック・ライン)

筋筋膜の路線

- 1 趾骨の底面
- 2 足底筋膜および短趾屈筋
- 3 踵骨
- 4 腓腹筋・アキレス腱
- 5 大腿骨頭
- 6 ハムストリング
- 7 坐骨結節
- 8 仙結節靱帯
- 9 仙骨
- 10 腰仙椎筋膜・脊柱起立筋
- 11 後頭骨稜
- 12 帽状腱膜
- 13 前頭骨・眼窩上隆起