



ANATOMY
TRAINS

アナトミートレイン

ストラクチャルエッセンシャルズ

股関節の扇

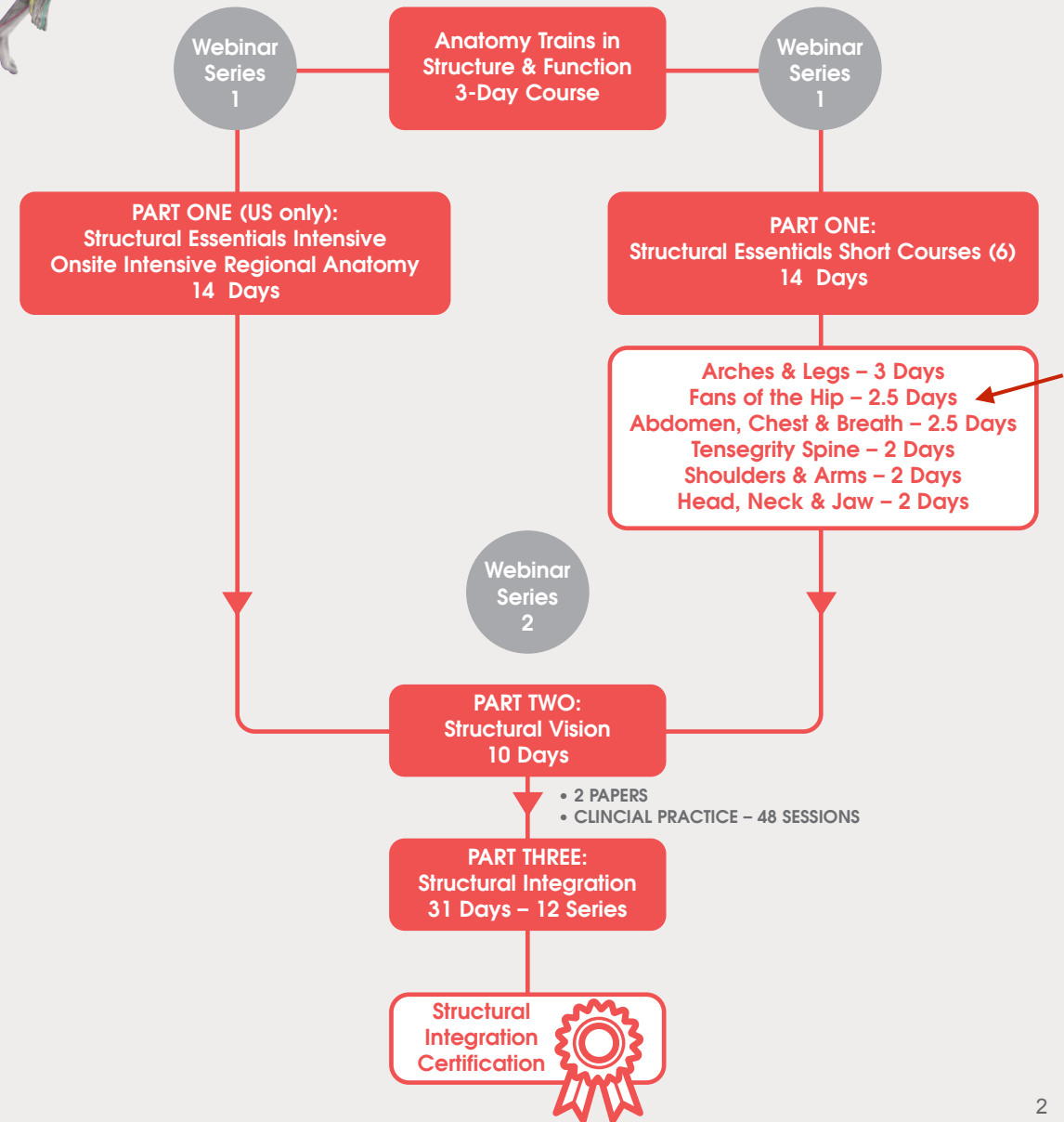
ストラクチャルエッセンシャルズ

- ・ ATSI 認定プログラム
- ・ 3セッションと12セッション
- ・ 世界中でのトレーニング
- ・ モジュールまたは集中フォーマット
- ・ 姿勢バランスのリストア
- ・ 運動機能の向上
- ・ 筋膜の制限の緩和
- ・ 全身の気づきを促進



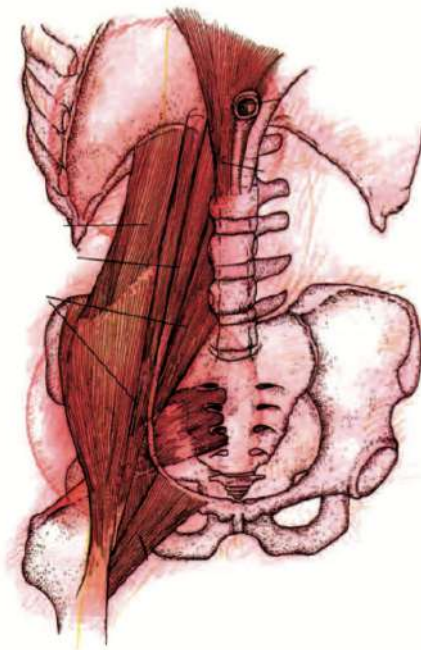
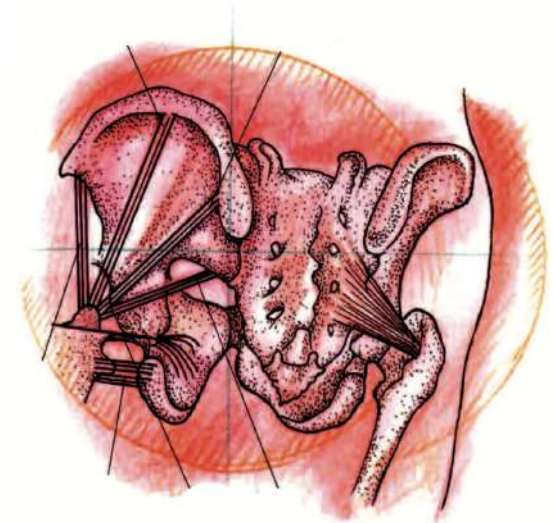
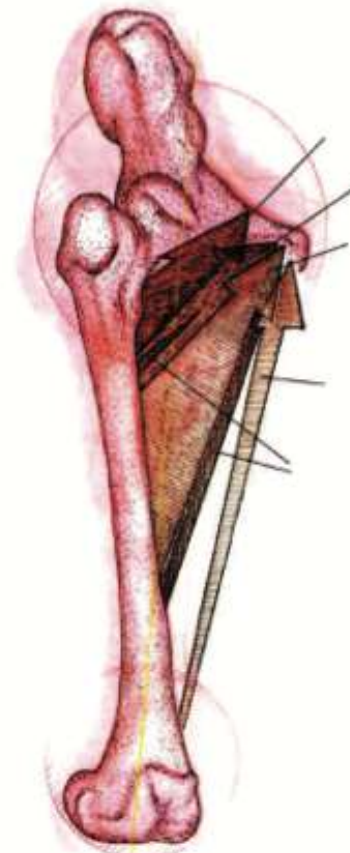
ANATOMY
TRAINS

Structural Integration Certification Map



股関節の扇：何か？

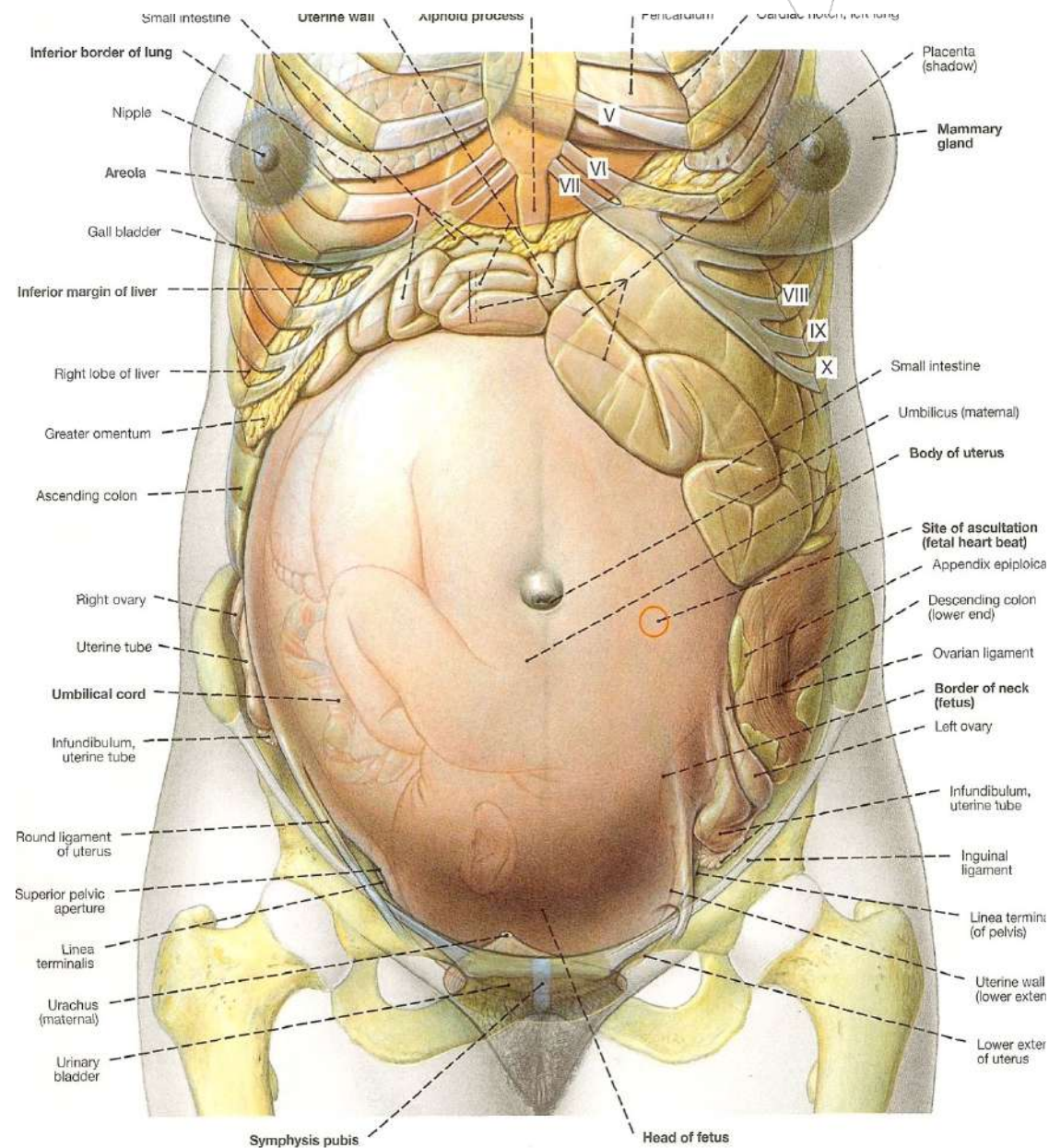
股関節周囲の19の筋肉が
3つの大きな相互連結する
扇である：これらの扇
内、扇間のバランスを整
えることで股関節のバラ
ンスを整えることができ
る



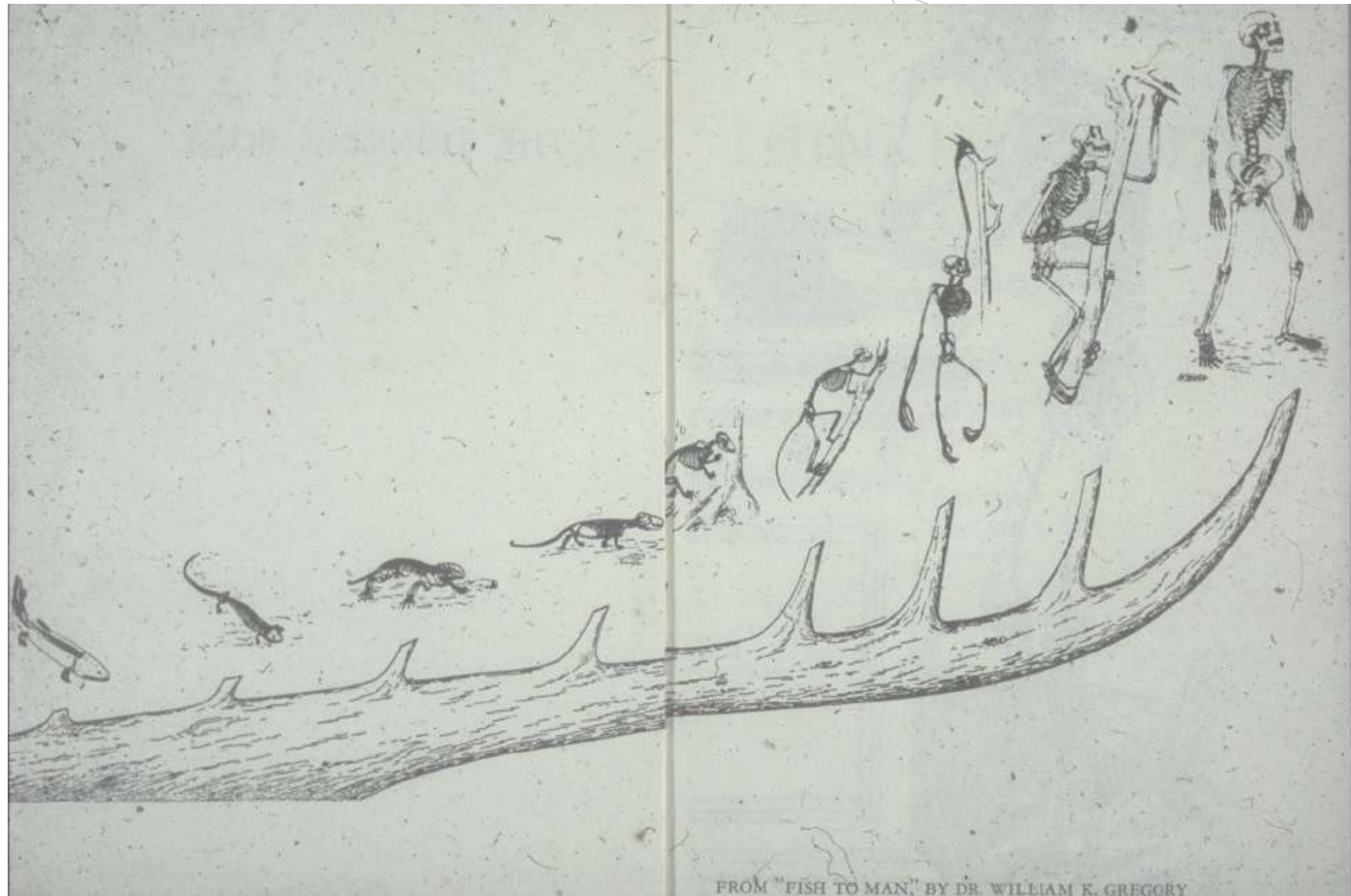
股関節の扇：目指すこと

- 骨盤の解剖学、及び3つの筋筋膜の”扇”を介しての身体全体への影響について解説し、話し合う
- ストラクチュラルインテグレーションのための基礎を構築する
- 骨盤のバランスに関連した扇の役割を解説し話し合う
- 骨盤の位置とその身体全体のパターンへの影響に関するボディリーディング
- 癒しのための症状に基づいたアプローチに対し、システムに基づいたアプローチを提供し、段階的に構築する
- アセスメントを用いて、身体構造的、及び機能的な関係性を評価し、セッションの戦略を作成する
- よりバランスのとれた機能的で統合された骨盤を作り出すための、徒手的、機能的メソッドのデモと練習
- ”テクニック”駆動からパルペーション（触診）駆動へのシフト

骨盤 - 生命のゆりかご

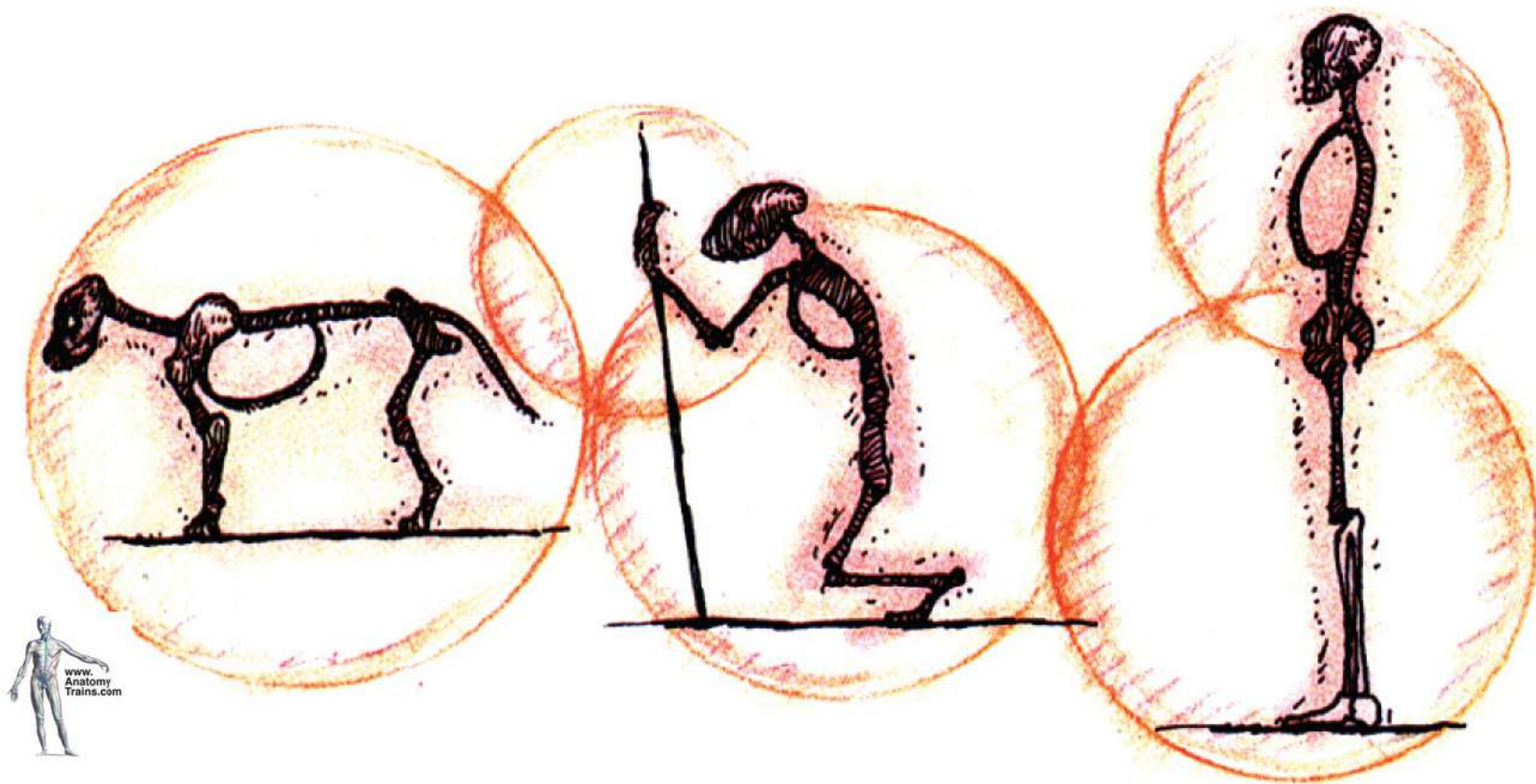


骨盤: 私達はいかにしてここに到着したのか?

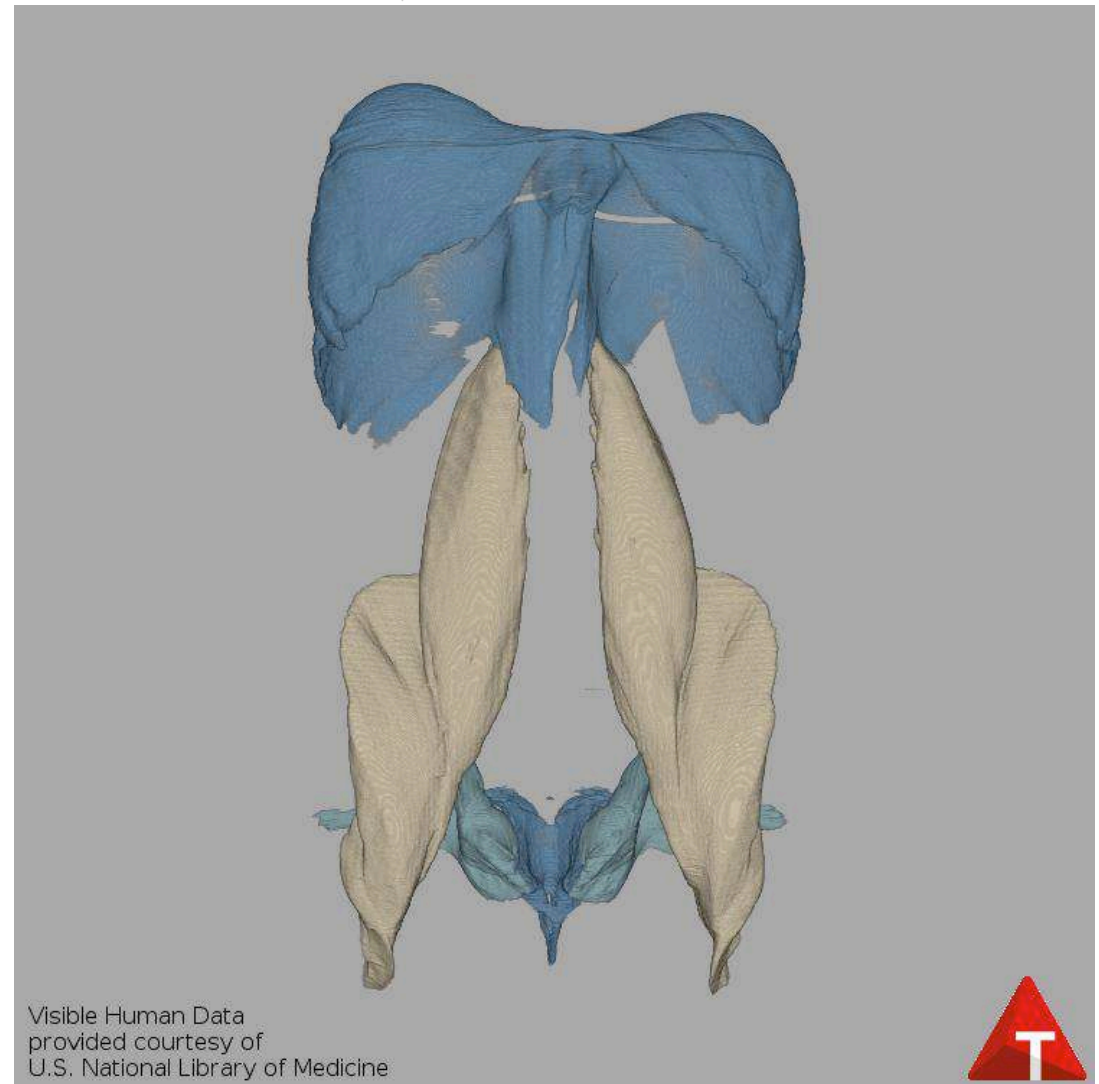
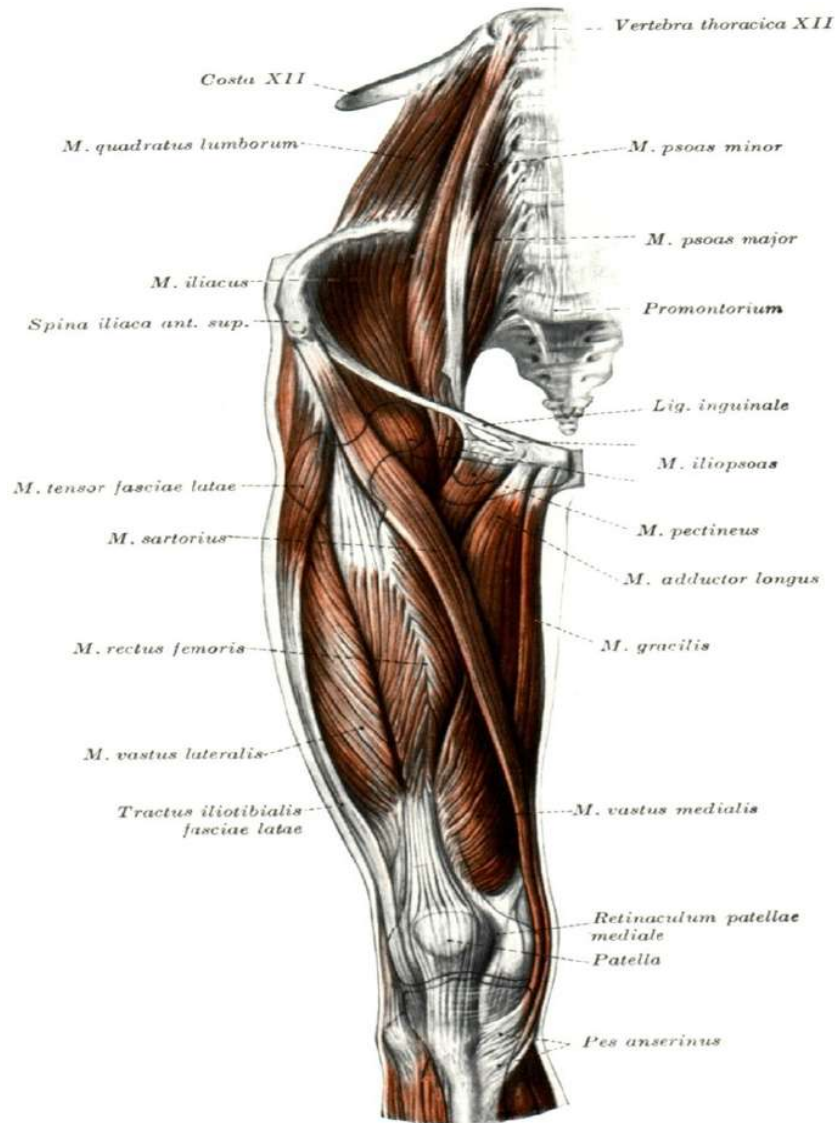


進化の過程を通っての変化....

ほとんどの脊椎動物は水平の「棟木」を持つ
私達は「テントの柱」を選択した



脚はT12から始まる



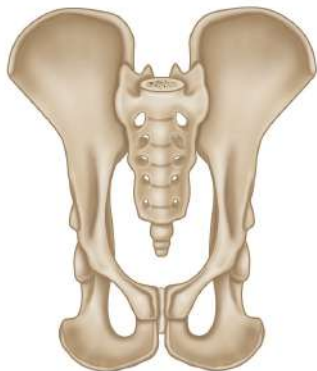
進化



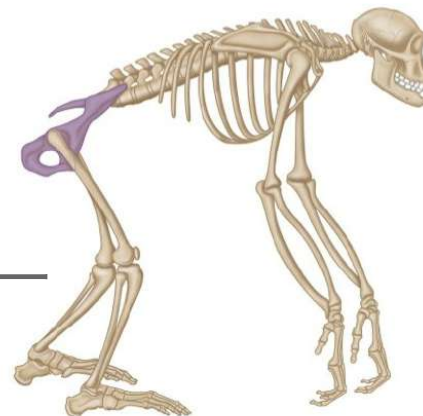
ホモサピエンスサピエンス



アウストラロピテクス



チンパンジー



腸骨の方向性の変化は
私達に二足歩行に必要な
側方安定性を提供





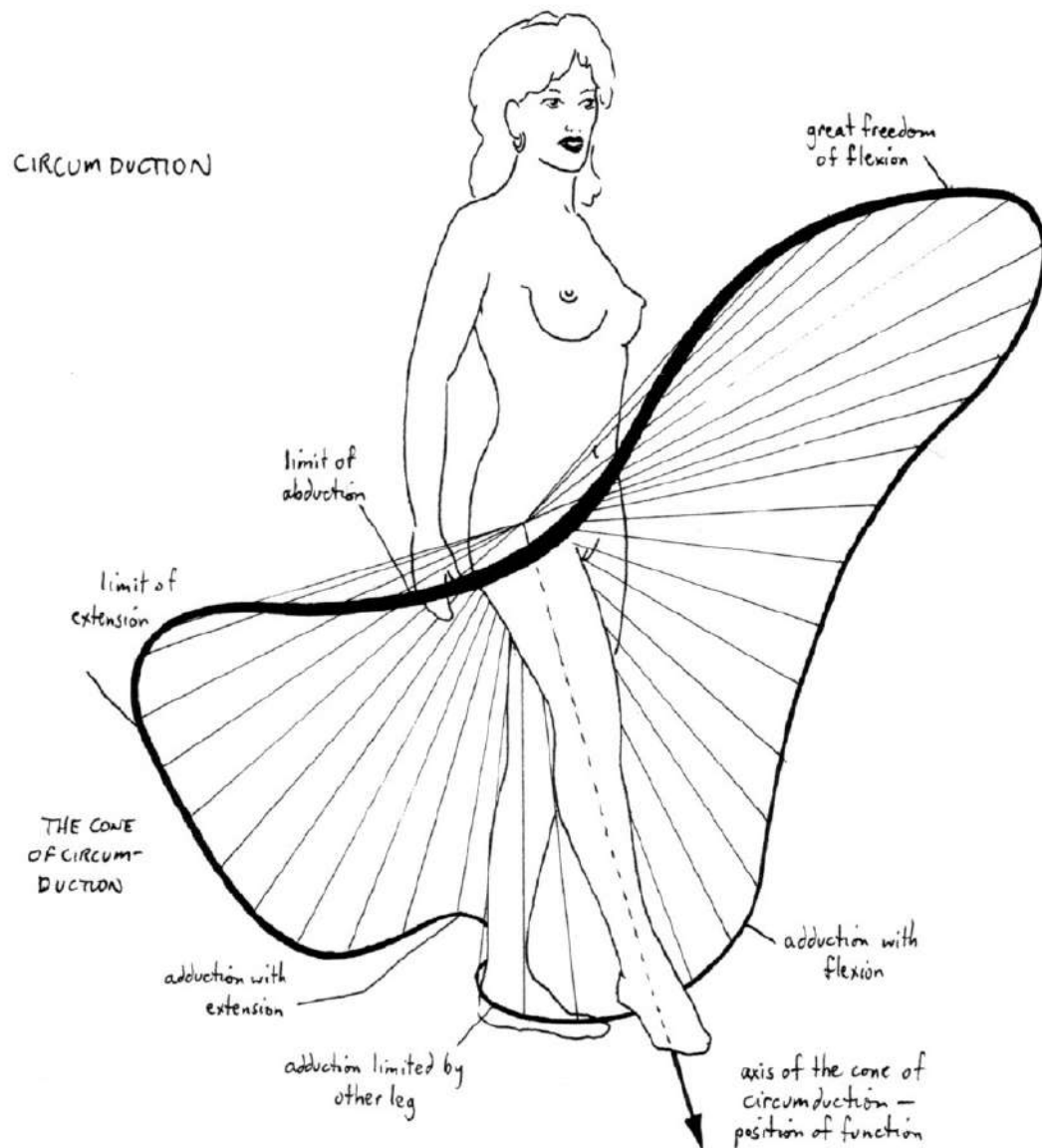
私達のいところが右脚に体重をシフトする際のおぼつかないバランスに気づいてください

大腿骨のオフセット

側方への安定は、サポートをより中心線に近づける、内側角、あるいは大腿骨の”オフセット”によって更に増強された

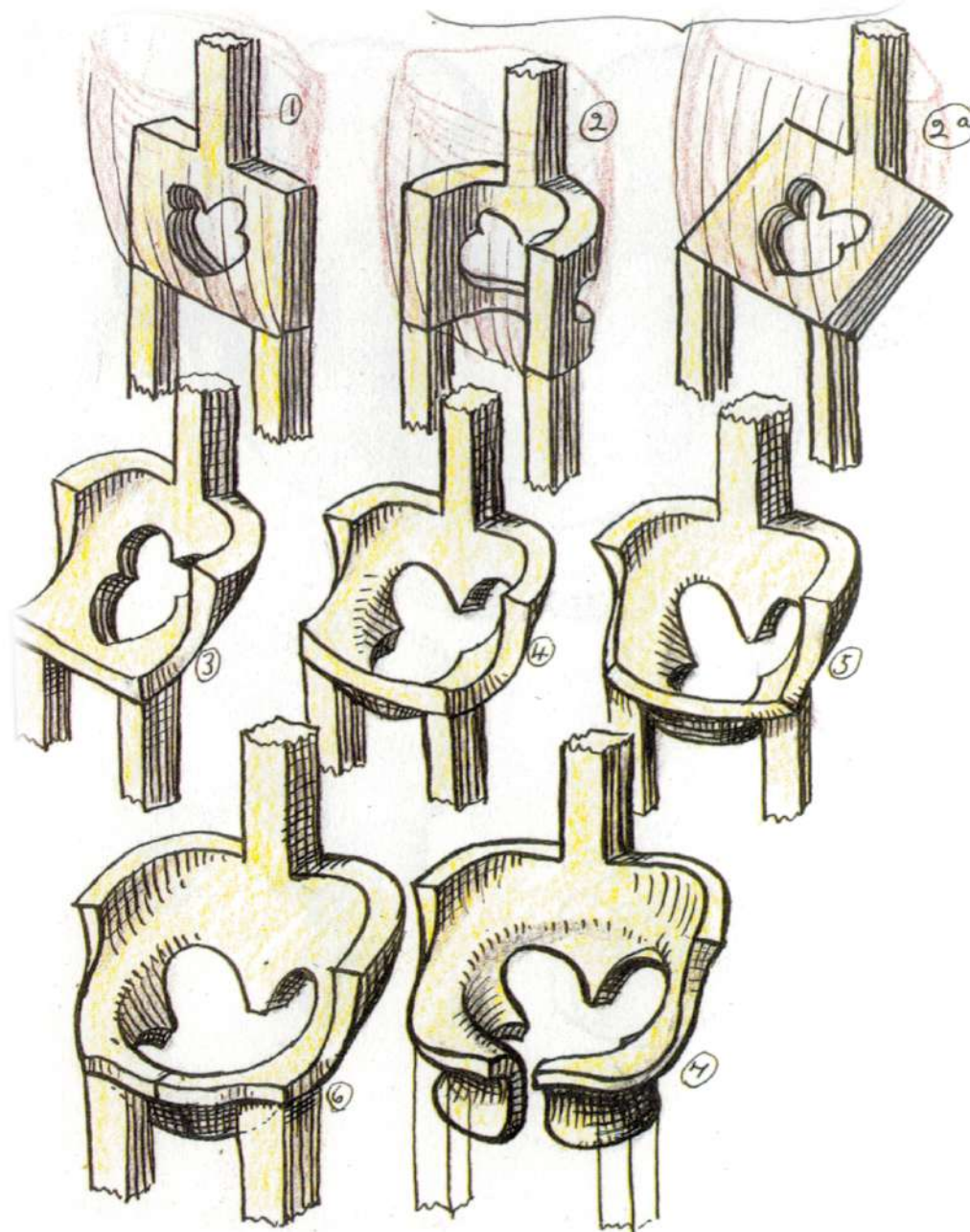


これは歩行にとって重要

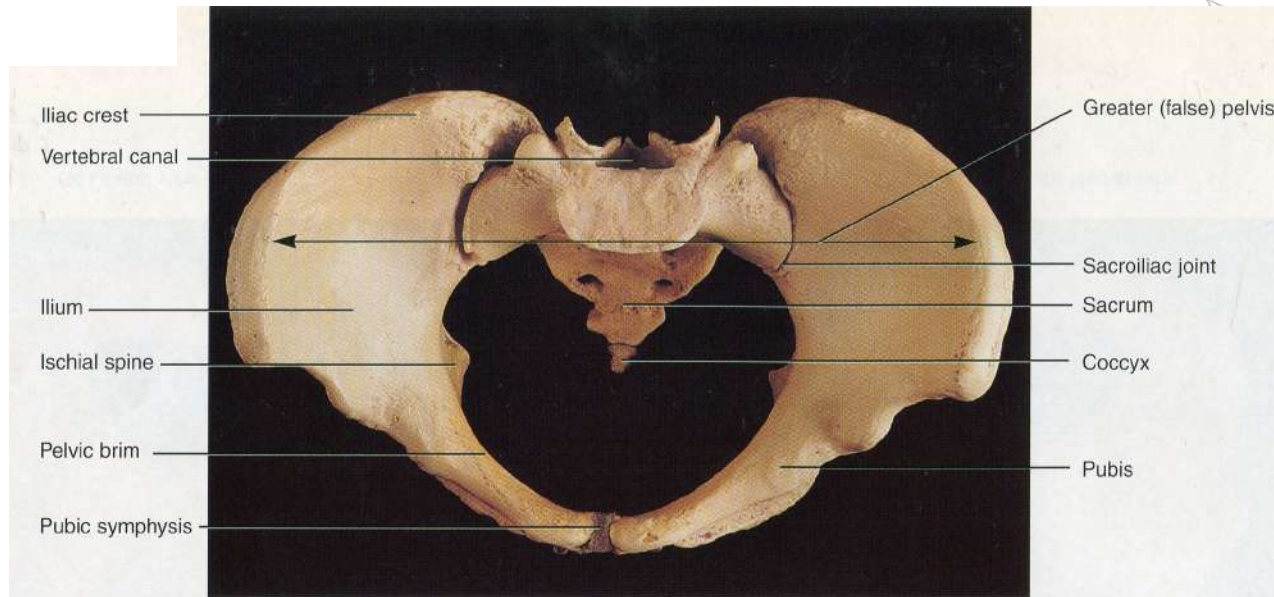


股関節の可動域と安定性は、骨格の形状と統合性、靱帯と3つの筋筋膜の扇によって決定される

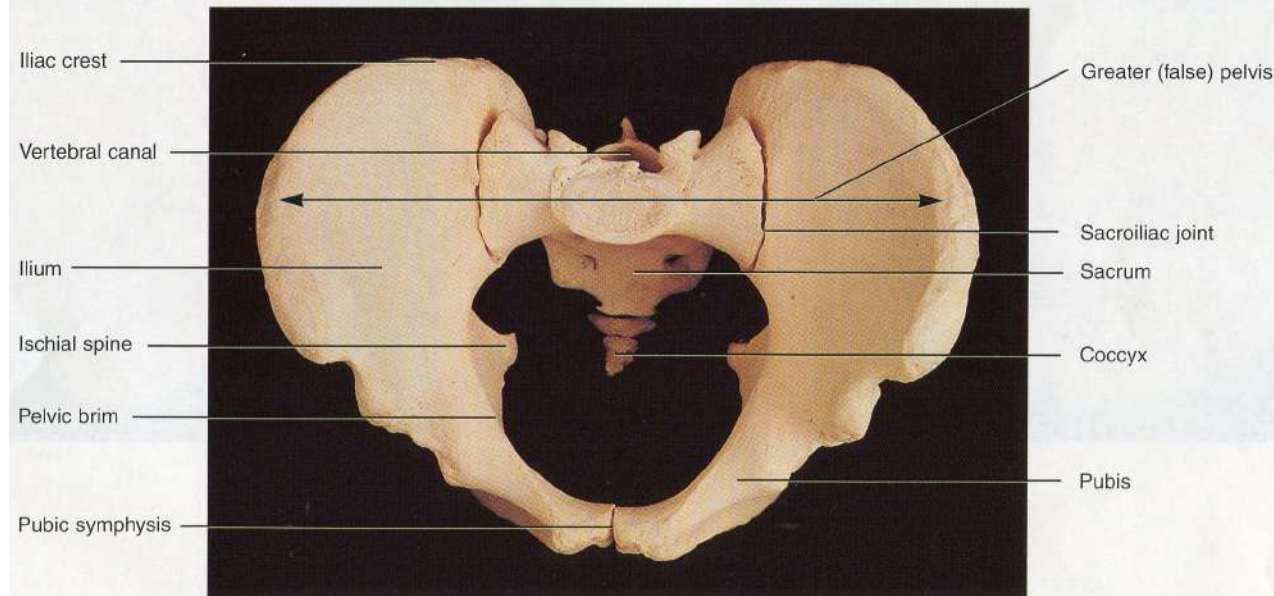
骨盤の構造



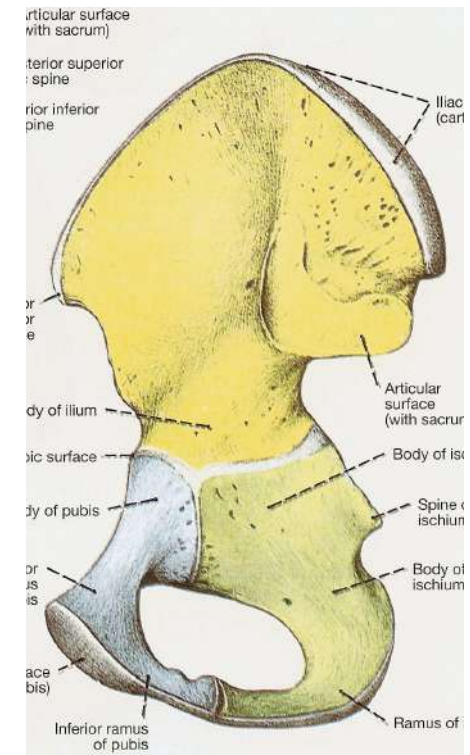
骨盤の構造



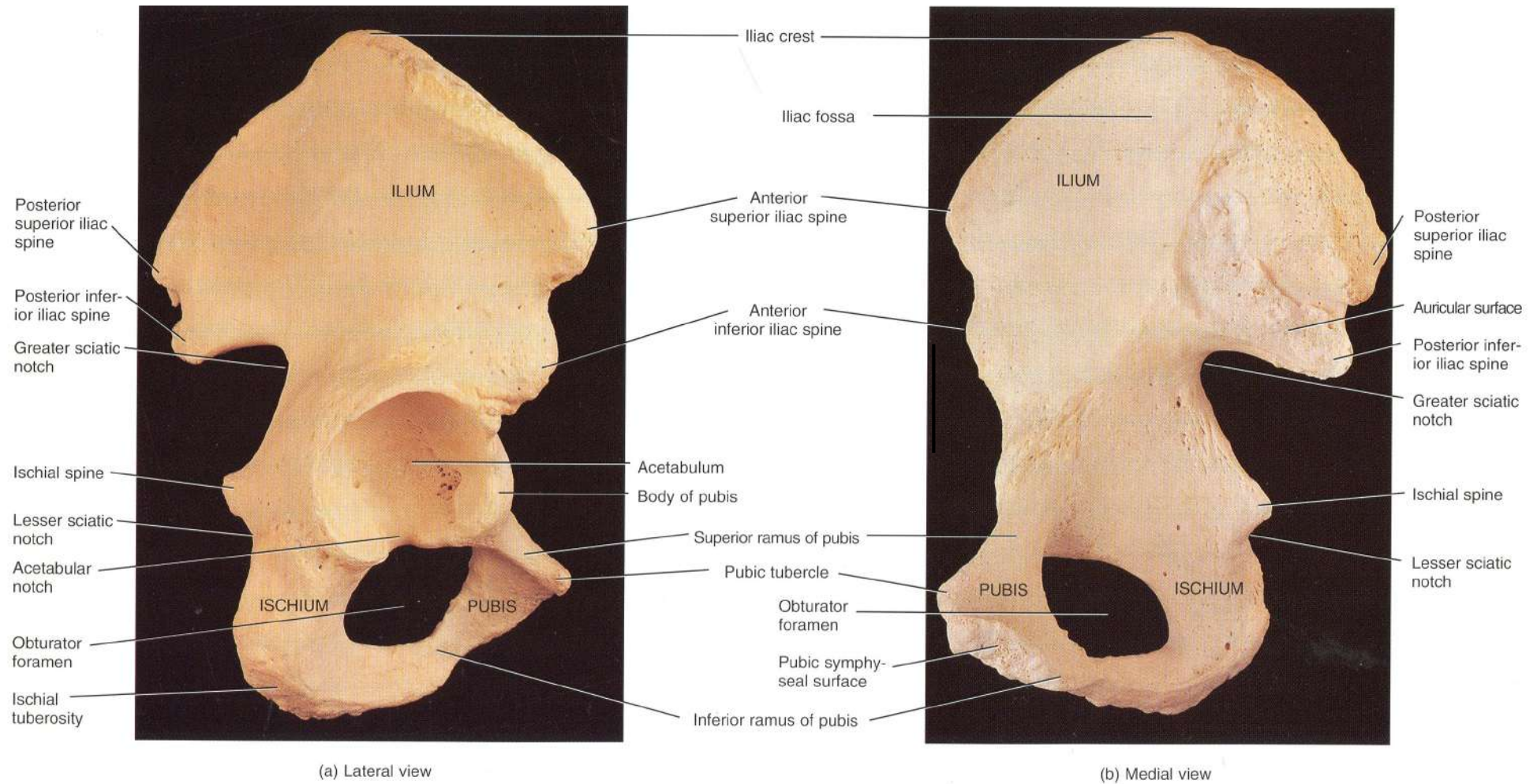
(a) Superior view, female pelvis



(b) Superior view, male pelvis



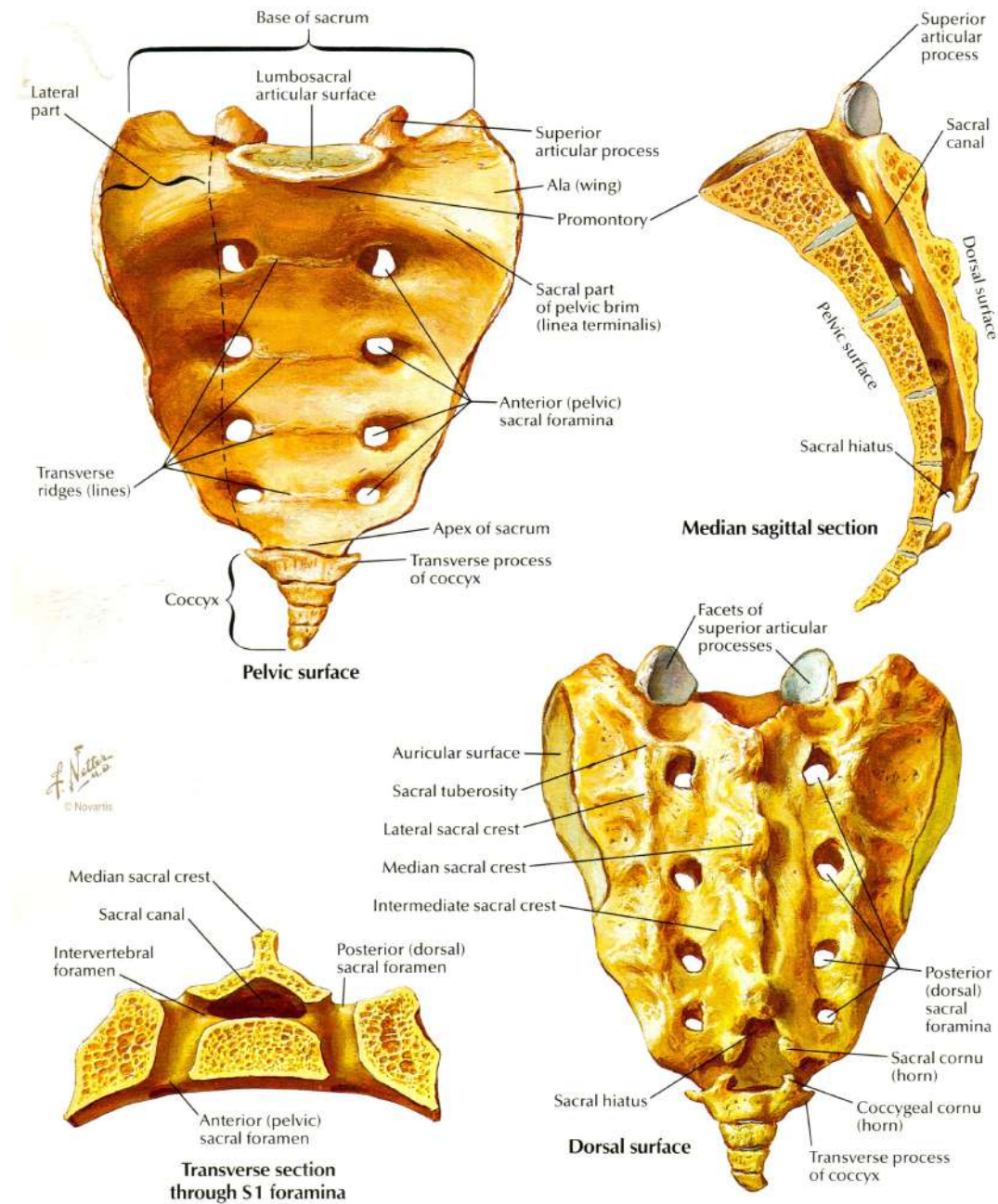
骨のランドマーク



右側 寛骨



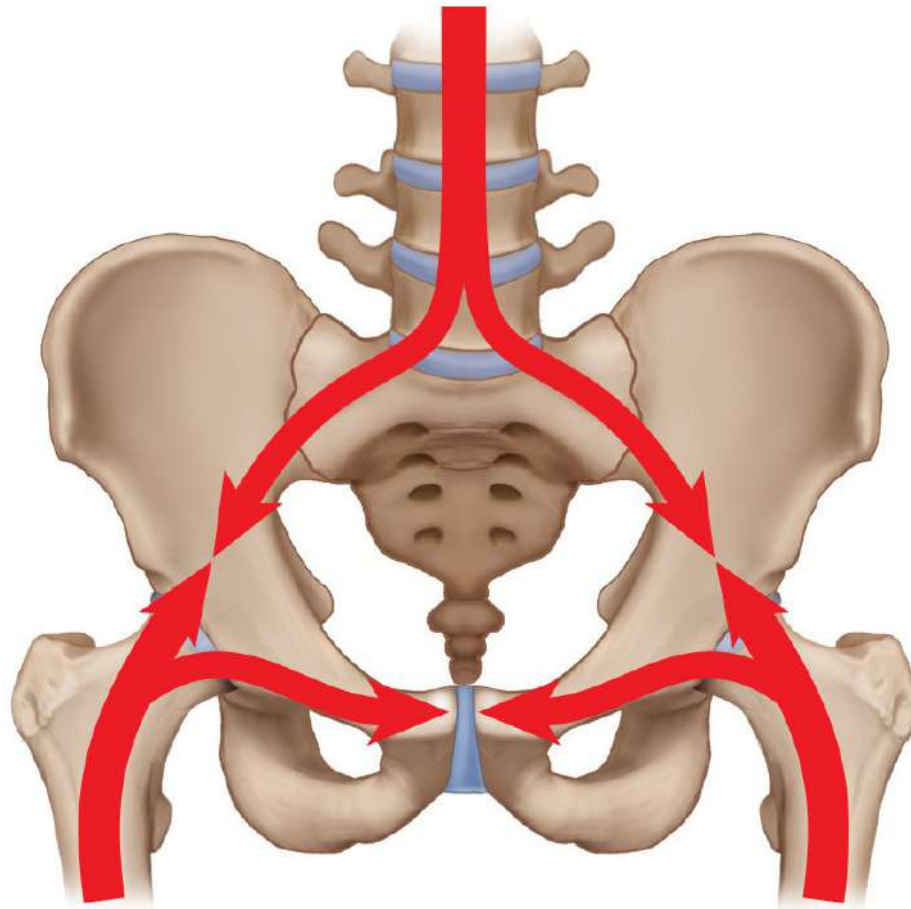
セルフパルペーション：ラウンドロビン



仙腸関節

人体構造の要石として表現されることも多い仙腸関節は上半身と下半身の動きを伝え適合する

左右非対称な
ポジションや
運動は、仙腸
関節の適合可
能な性質によ
り可能となる



その動きは約1-2ミリ (Lee) でありつつも、仙骨と腸骨間の滑膜結合は、骨盤の捻転を可能とし効率的な身体の使用方に要求される全体的な伸展を可能とする

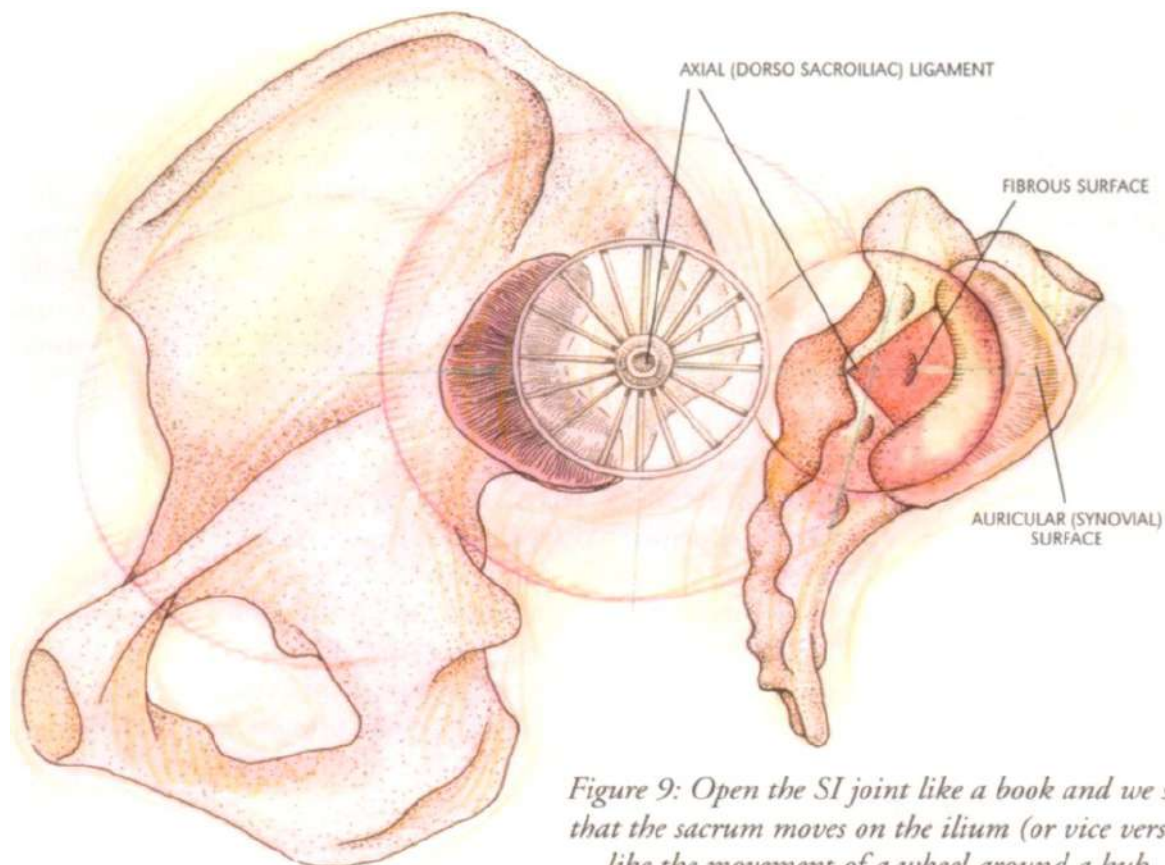
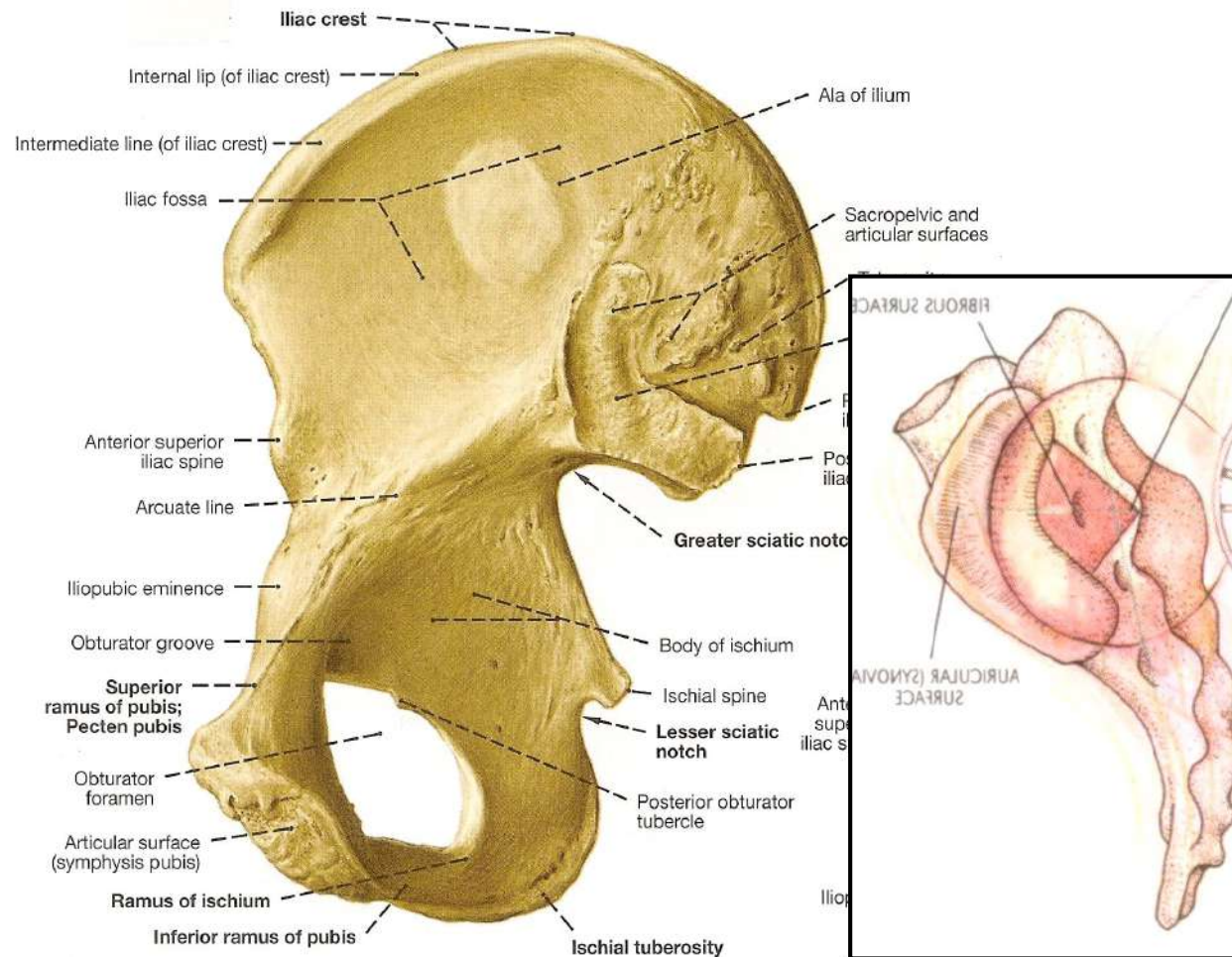


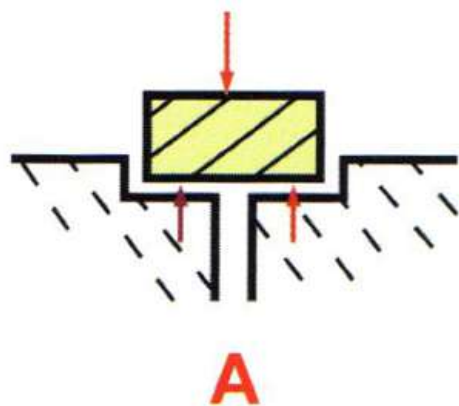
Figure 9: Open the SI joint like a book and we see that the sacrum moves on the ilium (or vice versa) like the movement of a wheel around a hub.



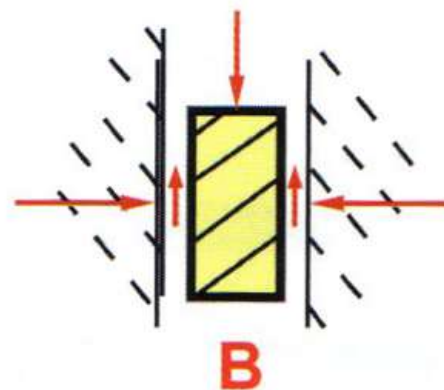
「仙腸関節の運動学は複雑であり、可能な動きの量やタイプ、そしてその動きの軸などについてのかなりの論争の元ともなっている。長年にわたり、仙腸関節の動きの計測のために様々な方法が使われているが、これらの計測方法そのものが、また論争の元ともなっている。」 *Norkin & Levangie*

Biomechanics of Load-Bearing Joints

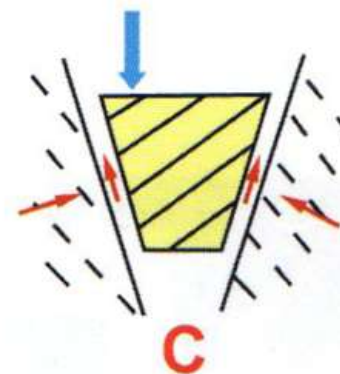
Stability = Form Closure + Force Closure



Form Closure



Force Closure;
Additional Force
Necessary to Stabilize

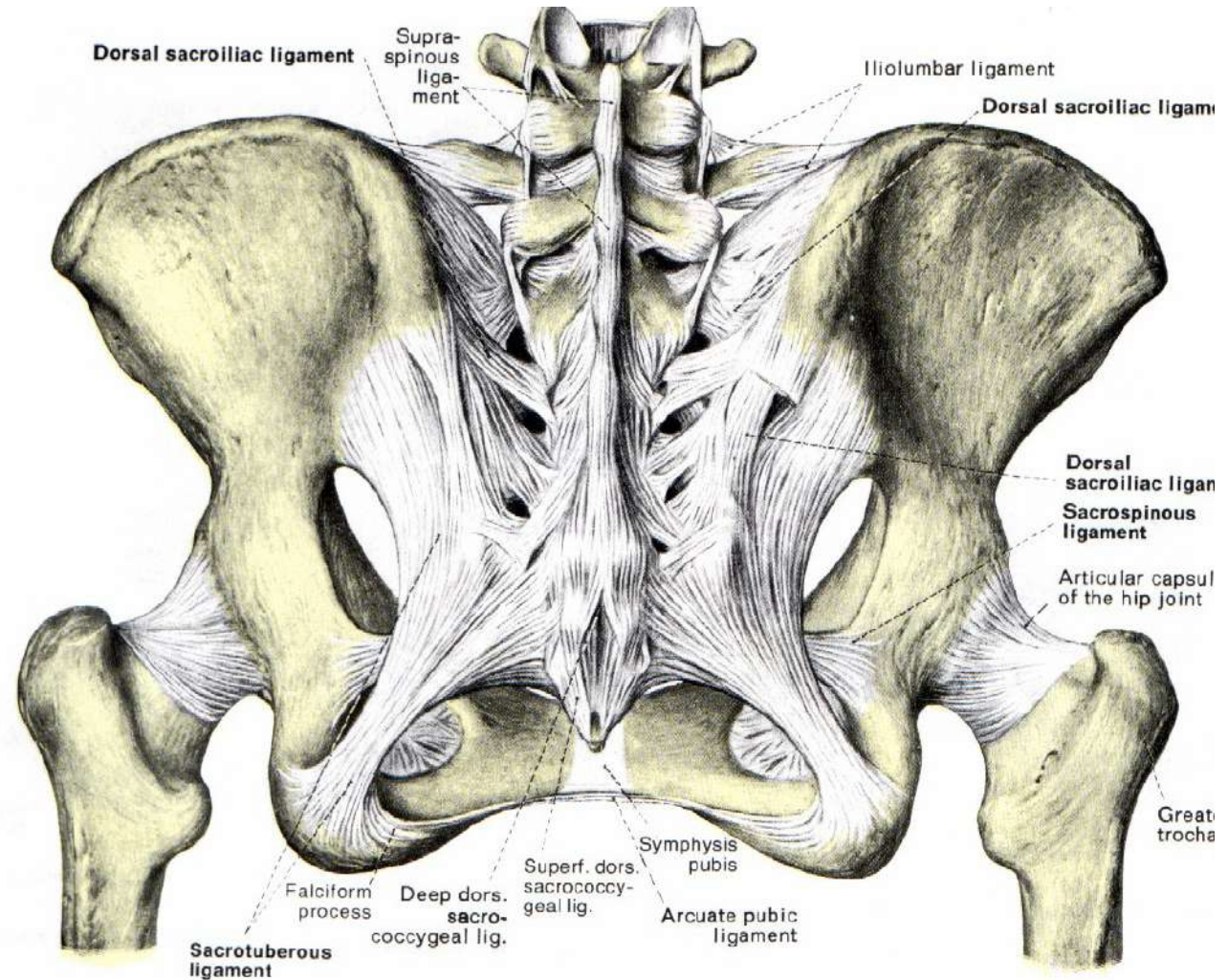


Combined
Form + Force
Closure



仙腸関節：主要な靱帯

後ろからの図



仙腸関節：主要な靱帯

前からの図

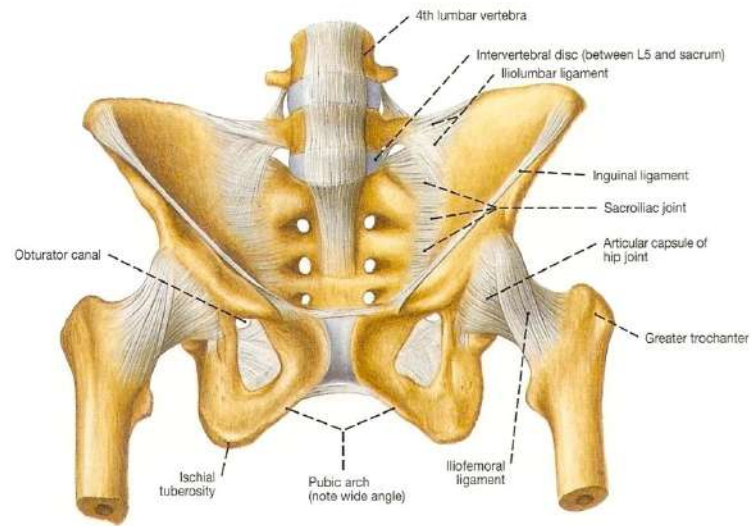
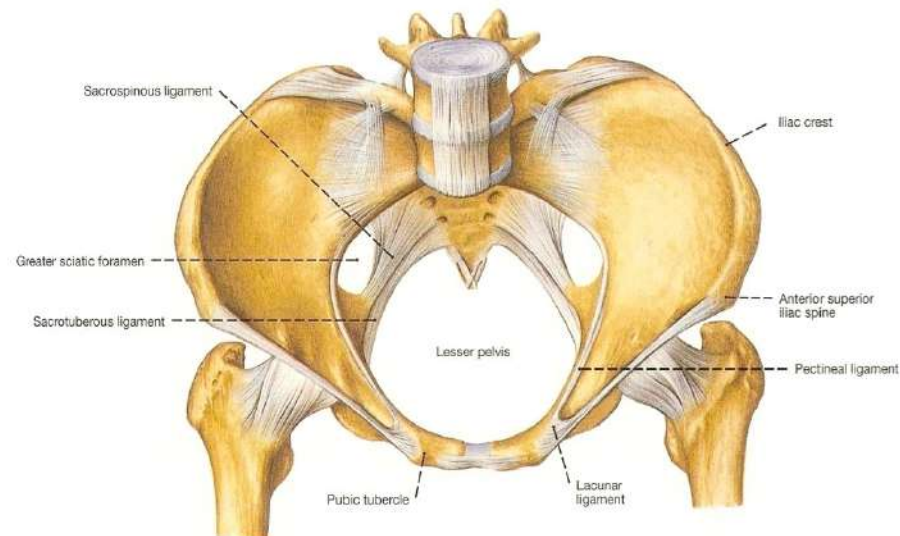


Fig. 386: Female Pelvis and Ligaments: Articulations of the Pelvic Girdle and Hip Joints, Anteroinferior View



仙腸關節：骨間韌帶

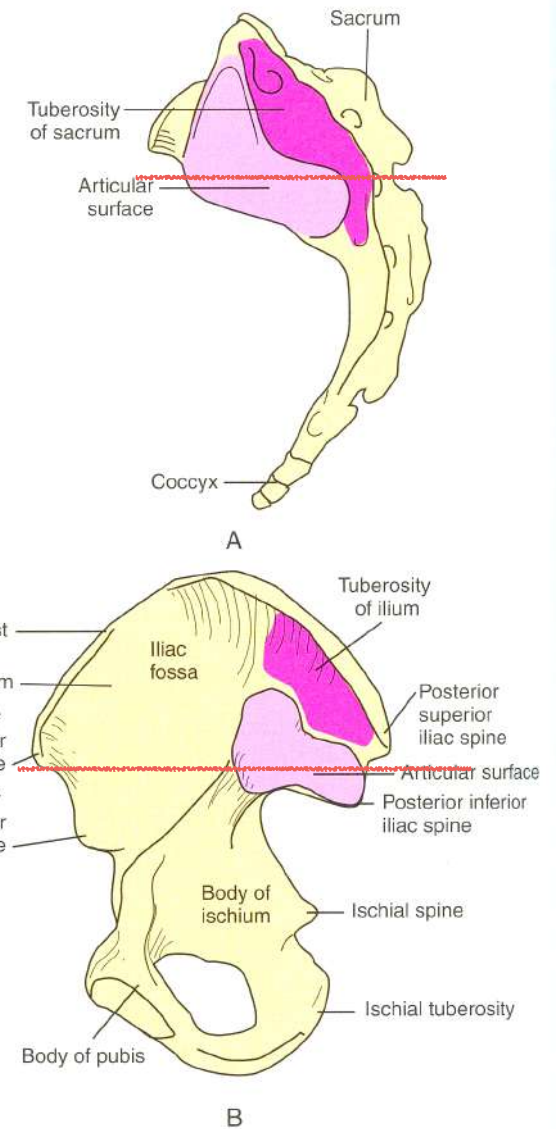
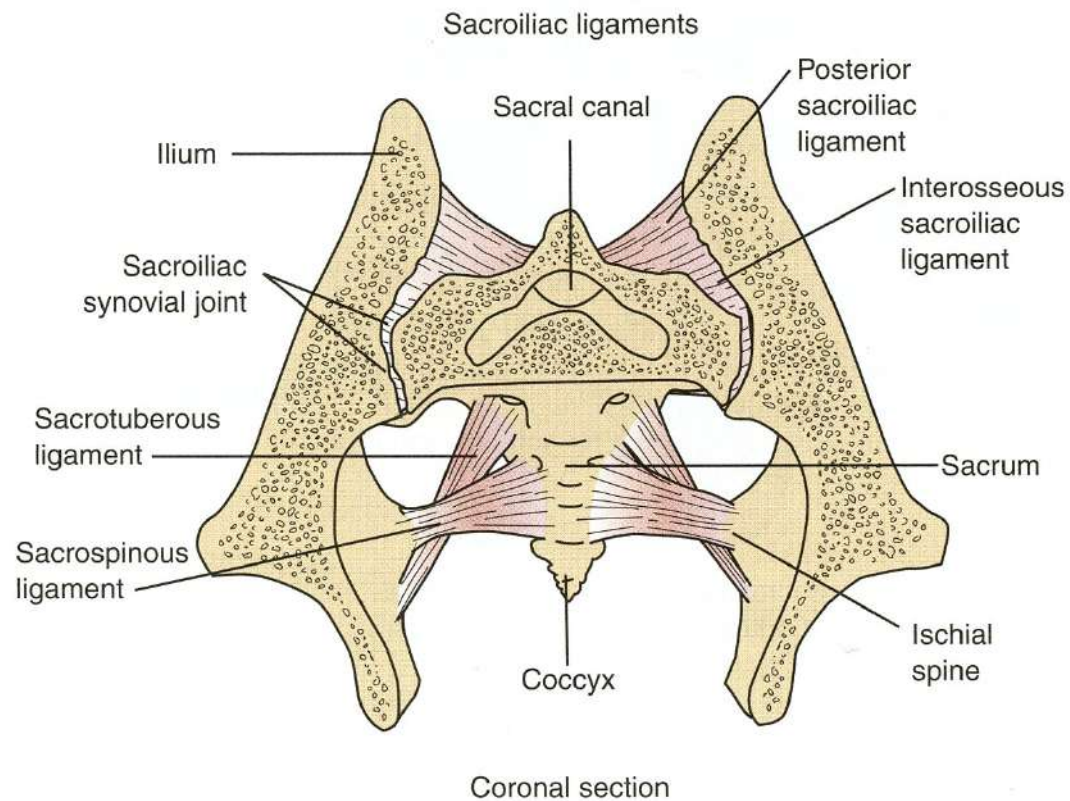


Figure 4-48 Articulating surfaces of the sacrum and ilium. **A.** Lateral view of sacrum. **B.** Medial view of the ilium.

三面的運動

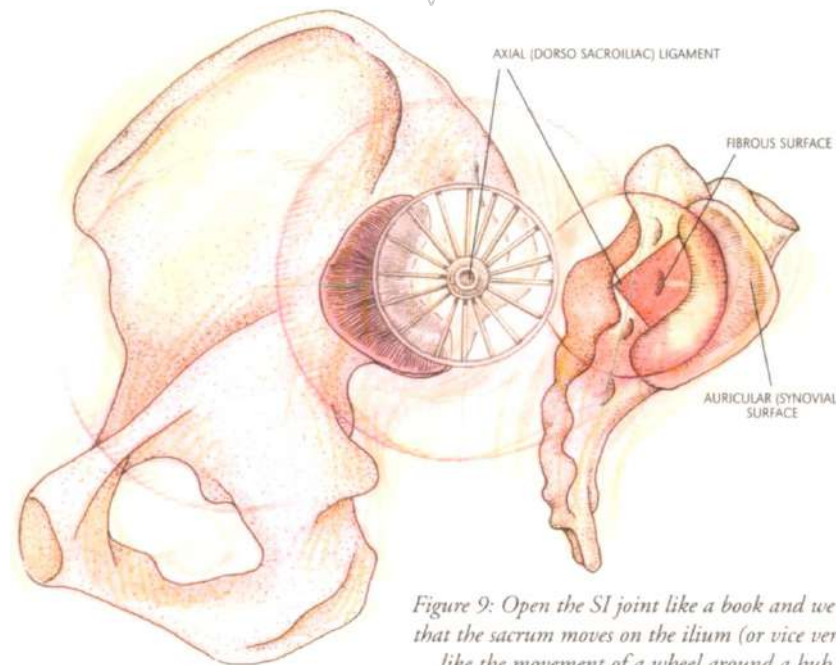


Figure 9: Open the SI joint like a book and we see that the sacrum moves on the ilium (or vice versa) like the movement of a wheel around a hub.

彼女の右の仙腸関節に
何らかの相対的な動きが
なかったとしたら彼女の
腰部に何が起こるか？

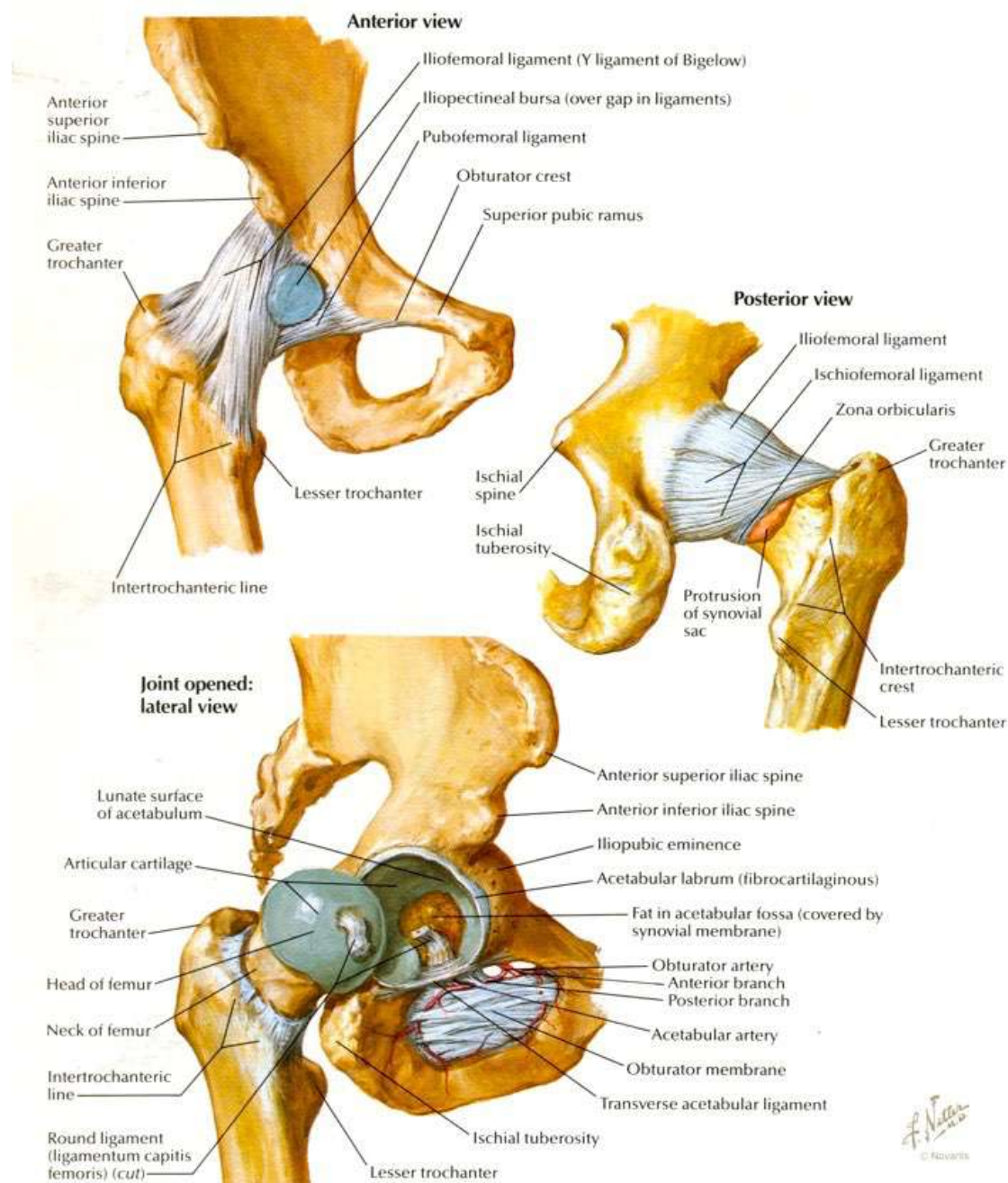




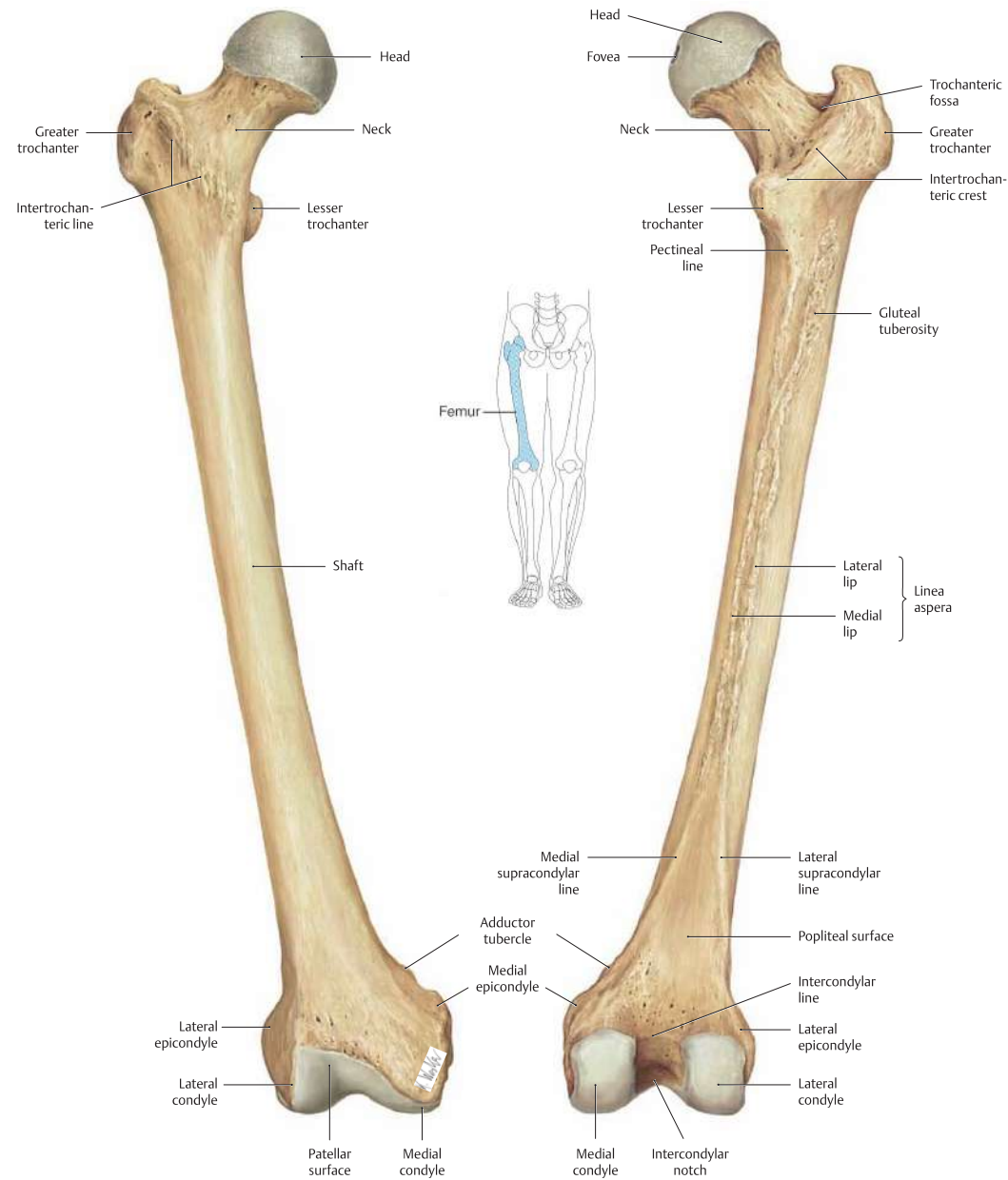
Visible Human Data
provided courtesy of
U.S. National Library of Medicine



腸骨大腿”股”關節



右大腿骨



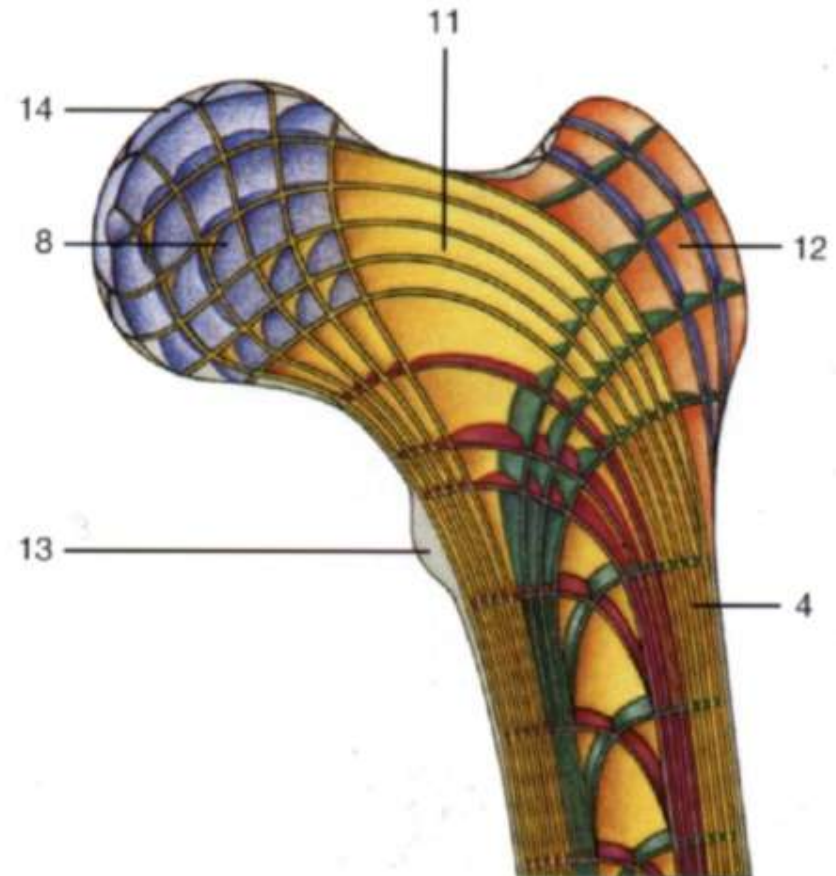
A The right femur
Anterior view.

B The right femur
Posterior view.

運動が私たちが形作る

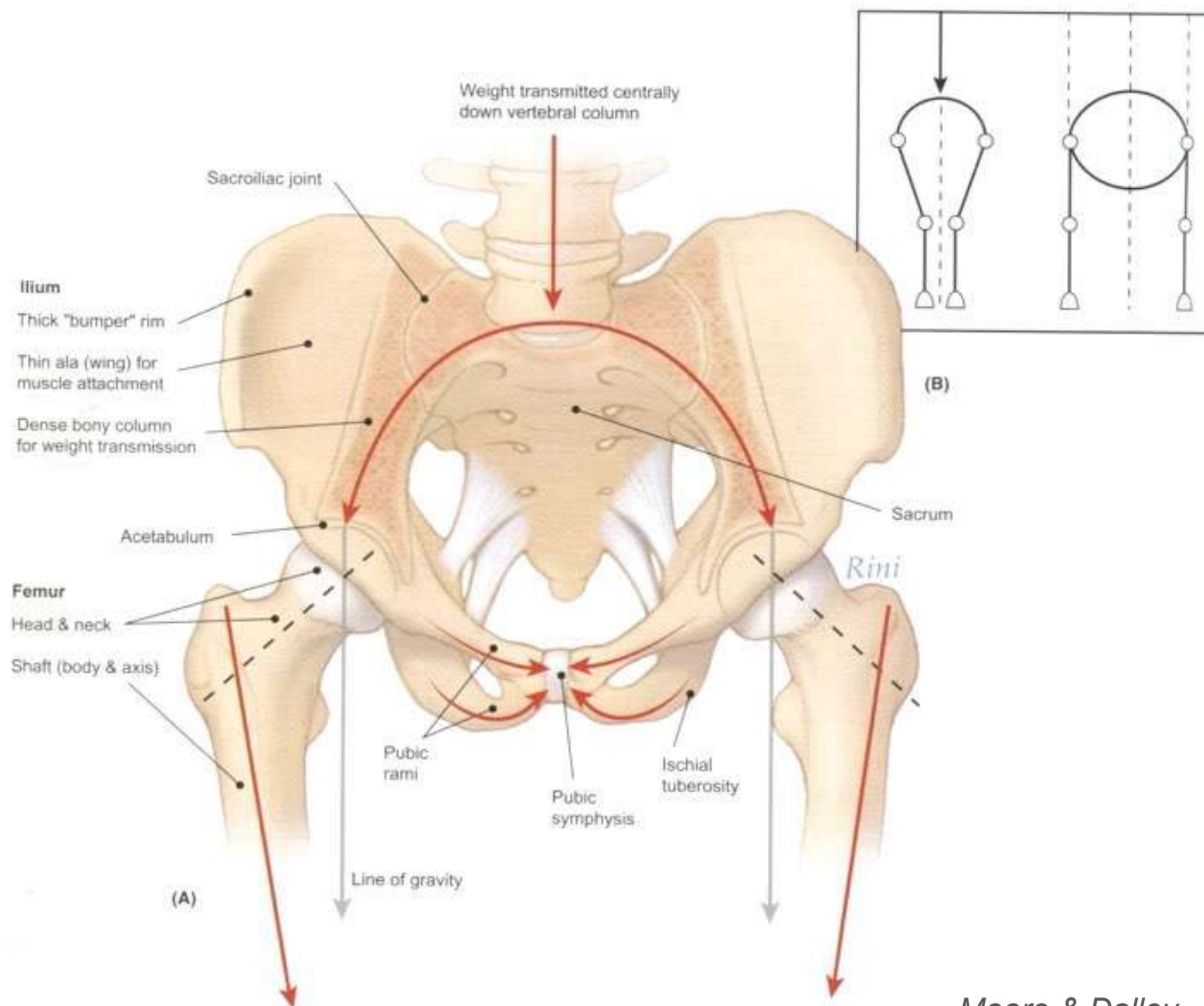


Coronal section through the proximal end of the adult femur, revealing the characteristic trajectorial structure of the spongy bone.



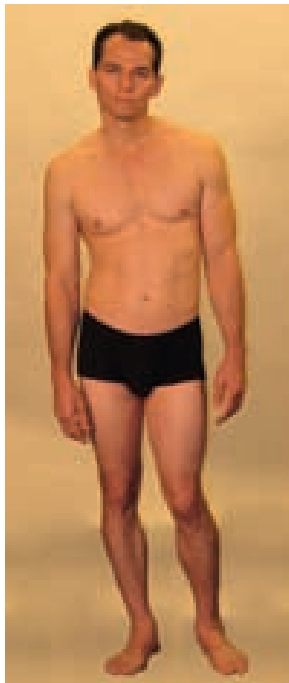
Three dimensional representation on the trajectorial lines of the femoral head (according to B. Kummer).

力伝達

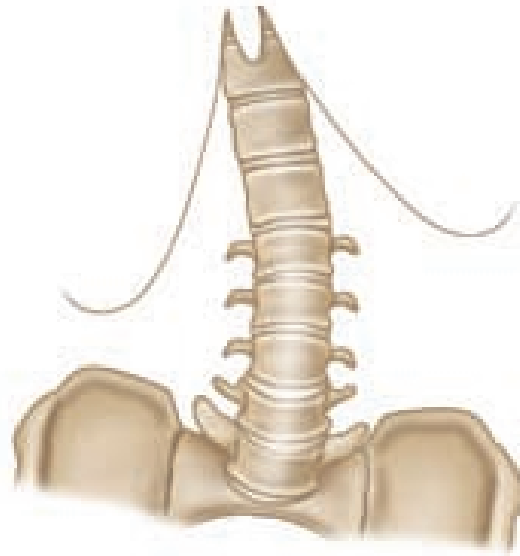


ATSI ボディリーディングの語彙

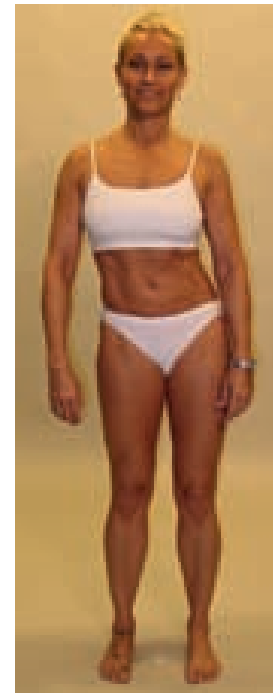
ティルト



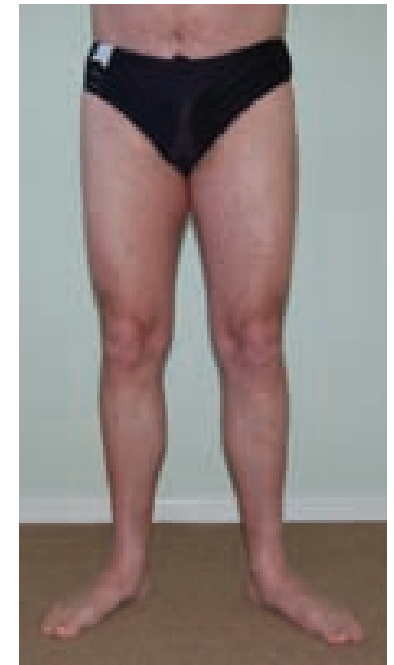
ベンド



シフト



ローテーション



ニュートラルな言語の重要性

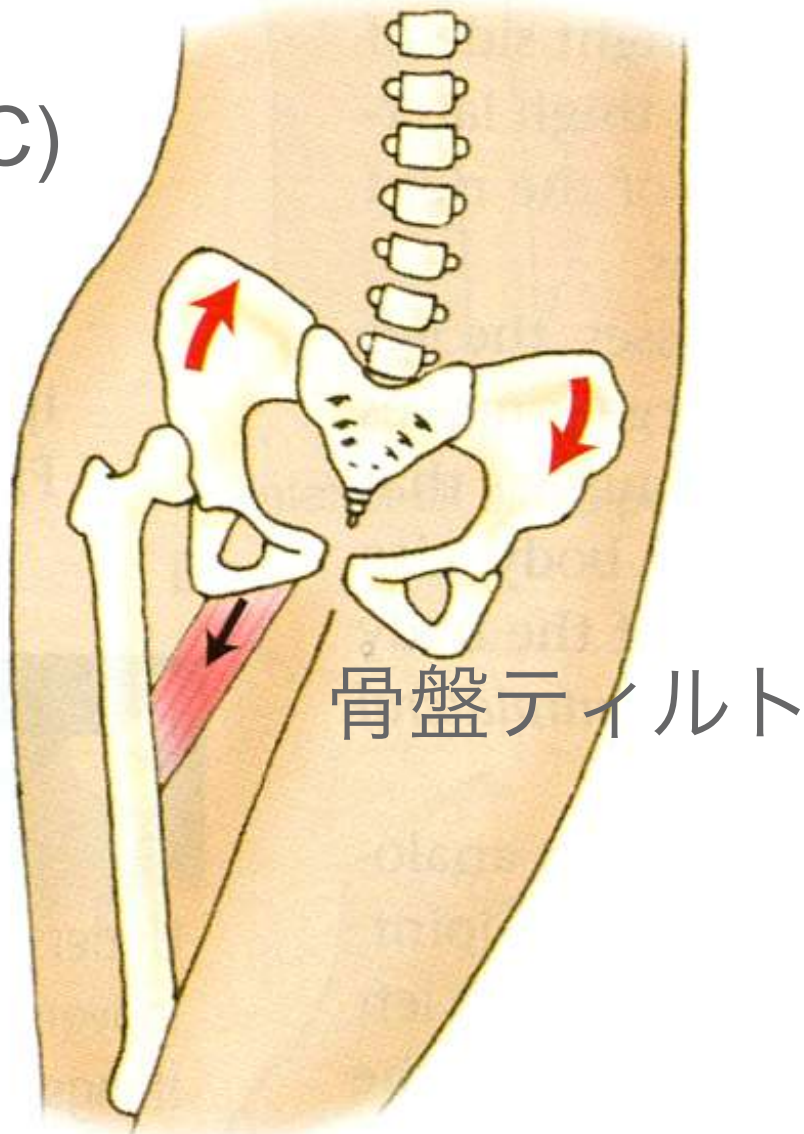
ボディリーディング：主なポイント



ボディリーディング: CKC - OKC

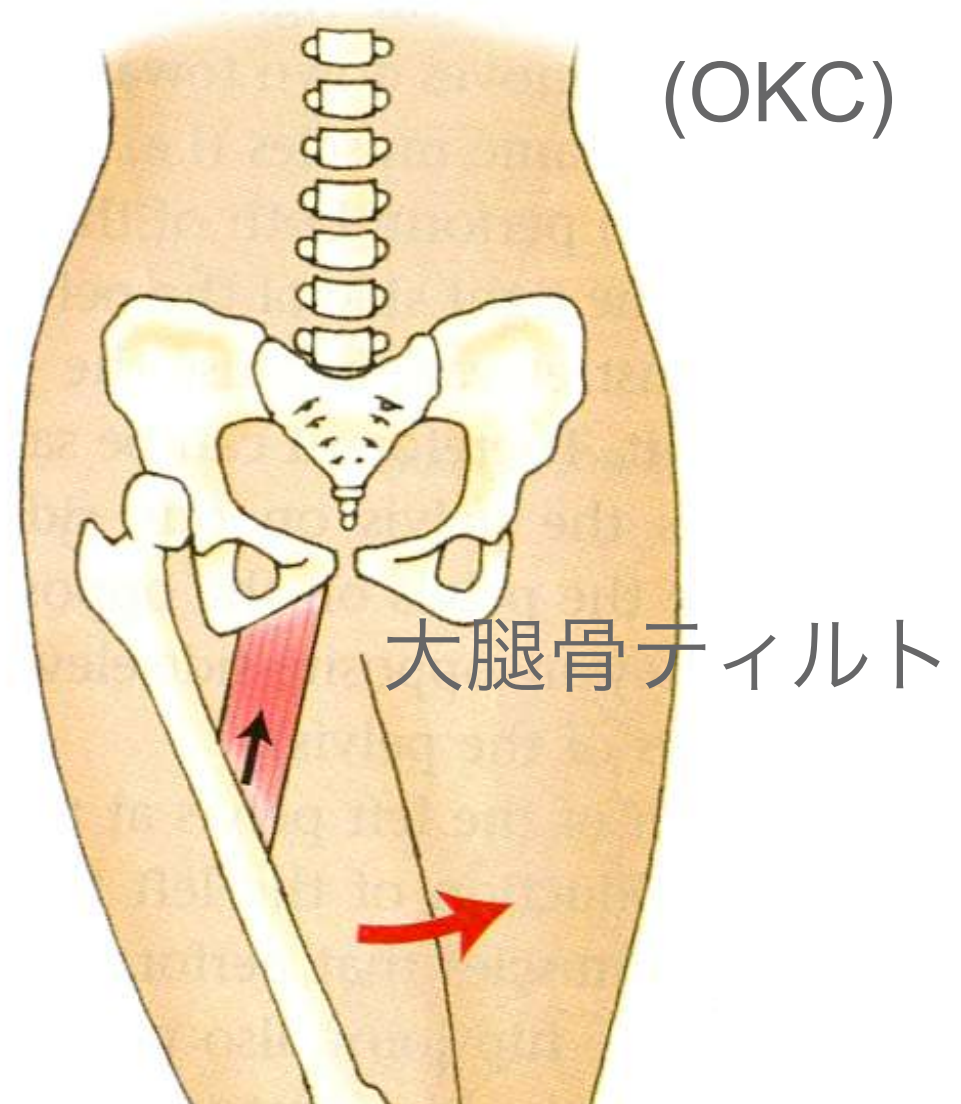
姿勢的

(CKC)

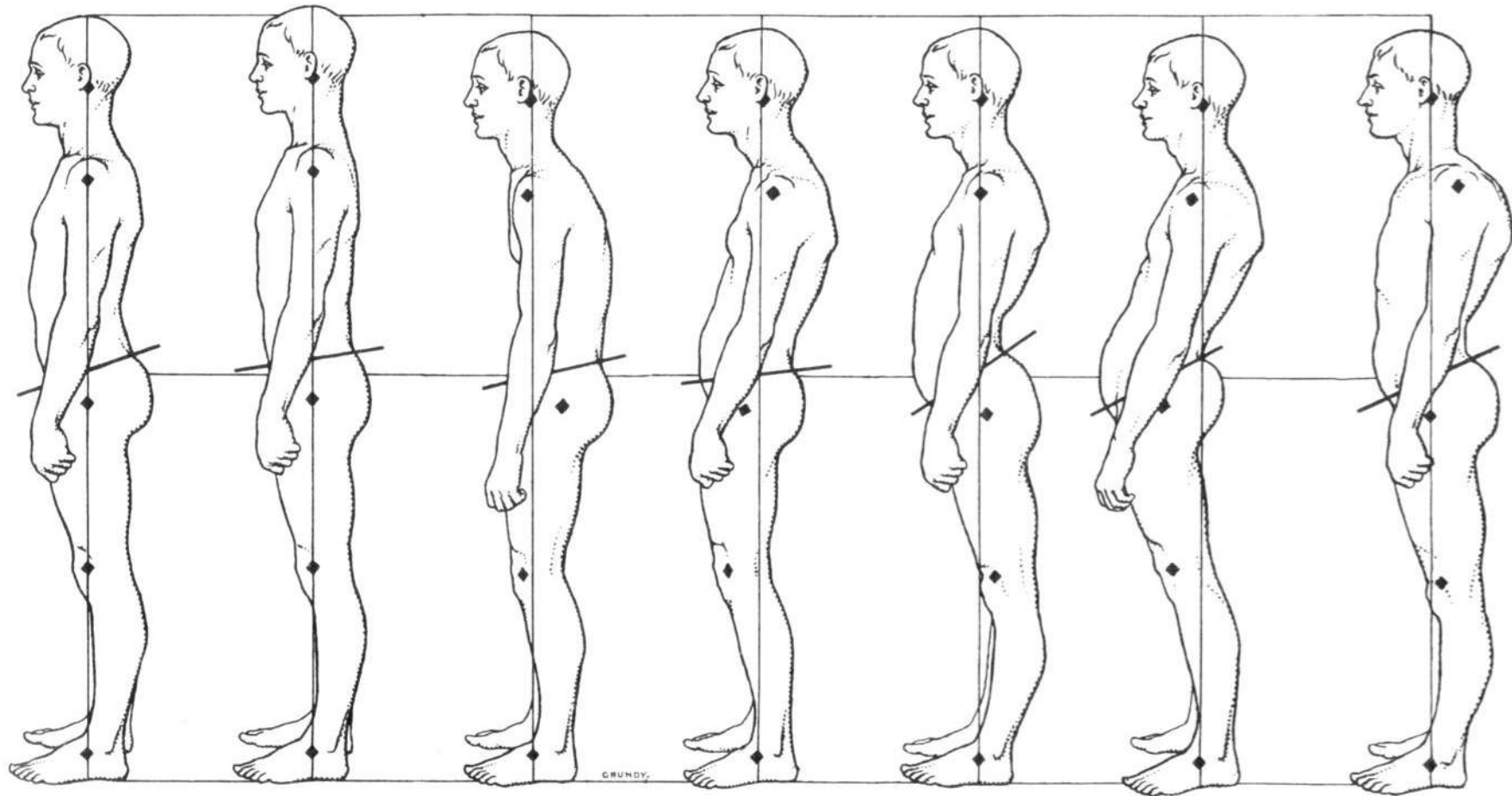


動的

(OKC)



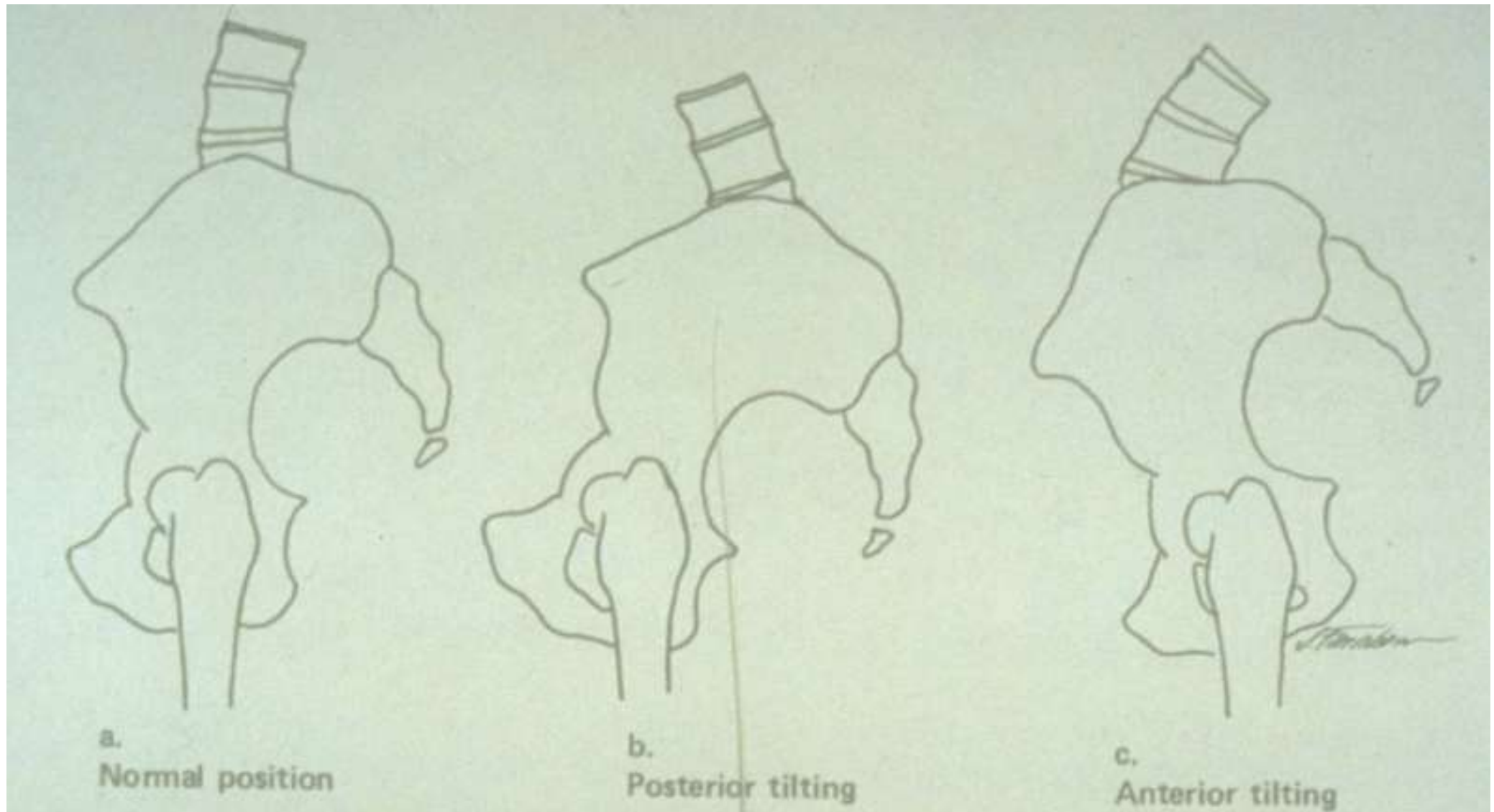
A-P 前後への骨盤のティルト&シフト



骨盤のポジションは身体全体に
重要な影響を与える

骨盤のボディリーディング：矢状面

A-P 骨盤の前後ティルト



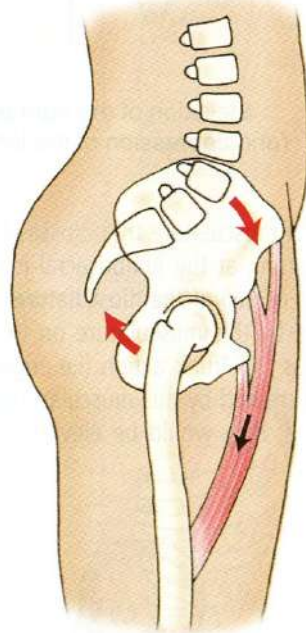
骨盤のボディリーディング：矢状面

股関節屈曲の参照ポイント：ASIS - 大腿骨

短い（引き下ろされた）股関節屈筋群

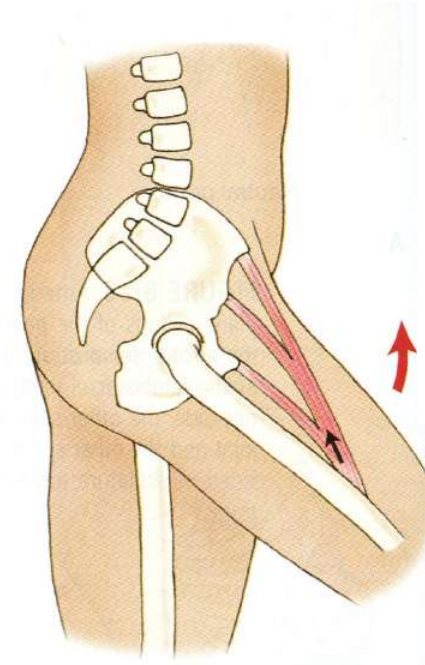
腸骨が大腿骨に向かって動く

骨盤の前方ティルト



体重負荷

クローズドキネティックチェーン



短い（引き上げられた）股関節屈筋群

大腿骨が腸骨に向かって動く

体重負荷でない

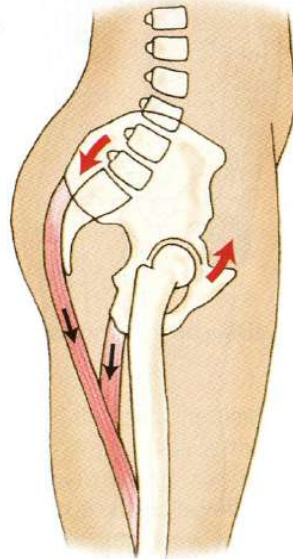
オープンキネティックチェーン

骨盤のボディリーディング：矢状面

股関節伸展の参照ポイント：坐骨結節 - 大腿骨

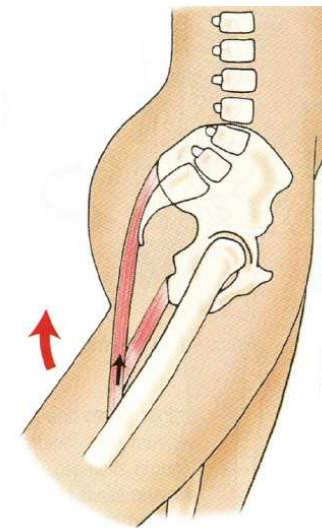
短い（引き下ろされた）股関節伸展筋
群 坐骨は大腿骨に向かって動く

骨盤の後方へのティルト



体重負荷

クローズドキネティックチェーン

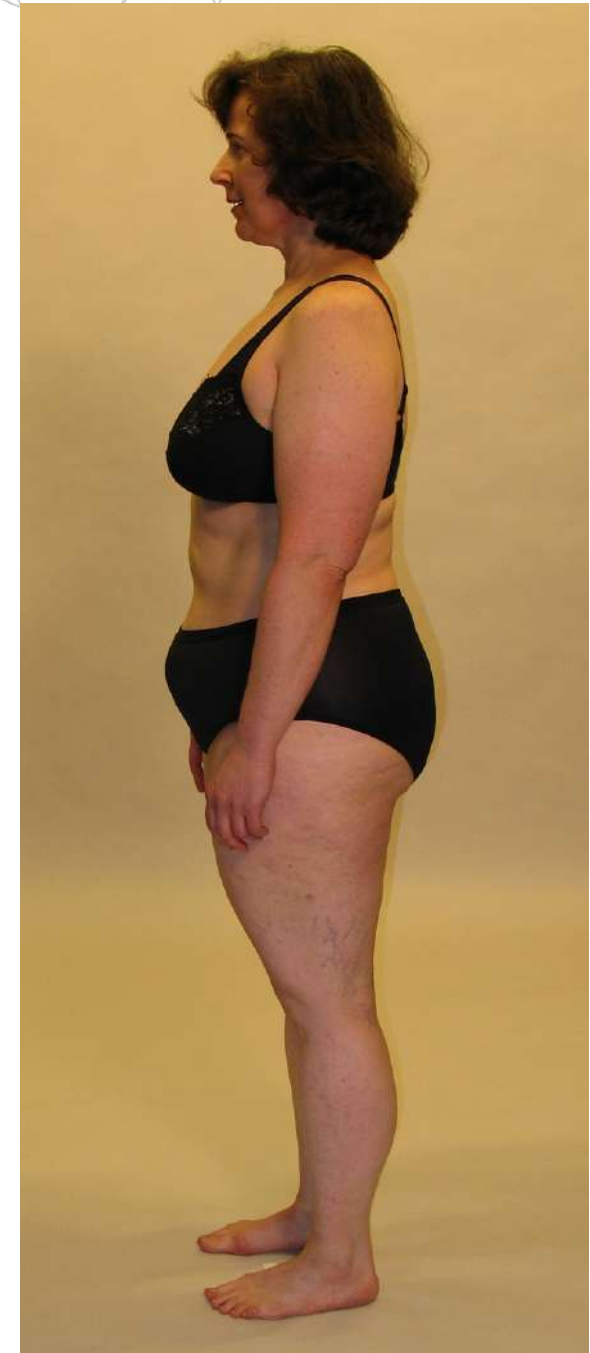


短い（引き上げられた）股関節屈筋群
大腿骨が坐骨に向かって動く

体重負荷でない

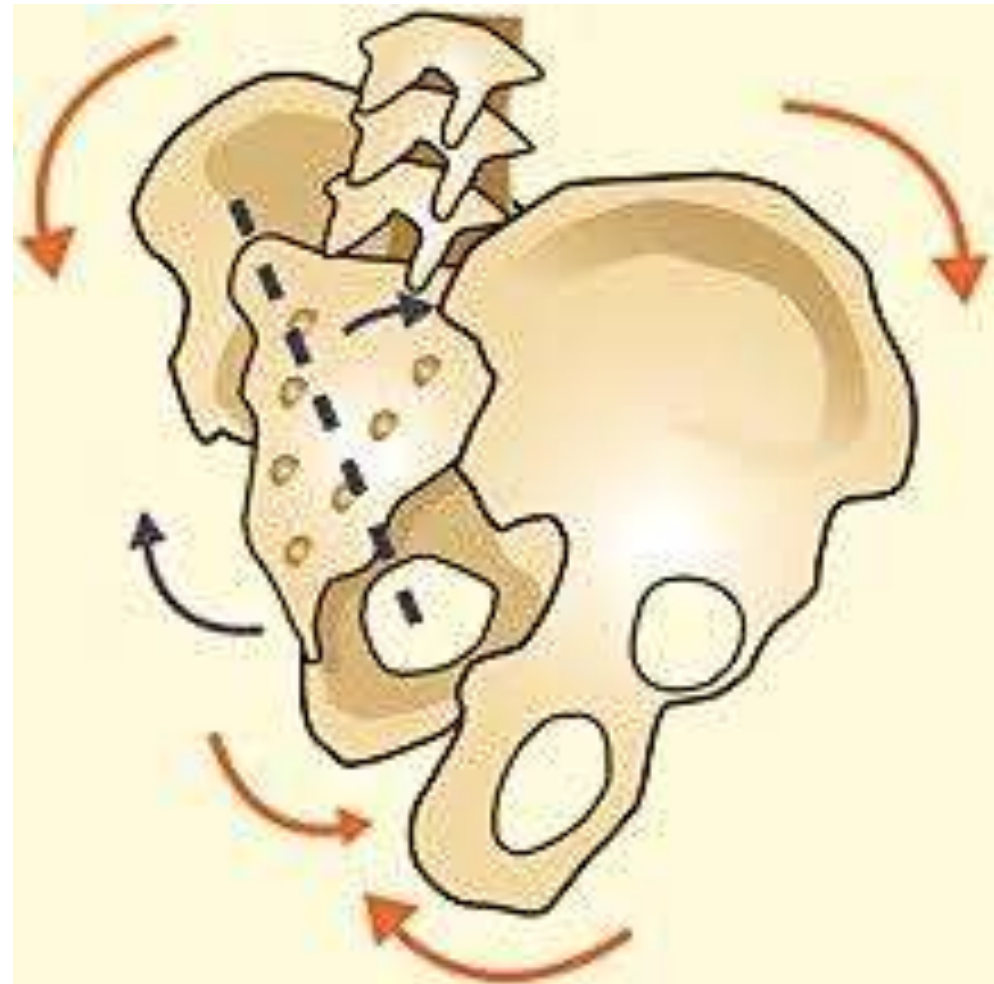
オープンキネティックチェーン

ボディリーディング 前後ティルト：2つのテスト



ボディリーディング骨盤の捻転

- 片側に対してもう片側の寛骨が前方または後方にティルトしているか？
 - 前側においてどちらか片側のASISがより低いのか？
 - 後ろ側においてどちらか片側のPSISがより低いのか？
- 前後ティルト：片側が前方片側が後方



ボディリーディング A/P 前後シフト



垂直のラインが
足首から真上に

股関節の扇



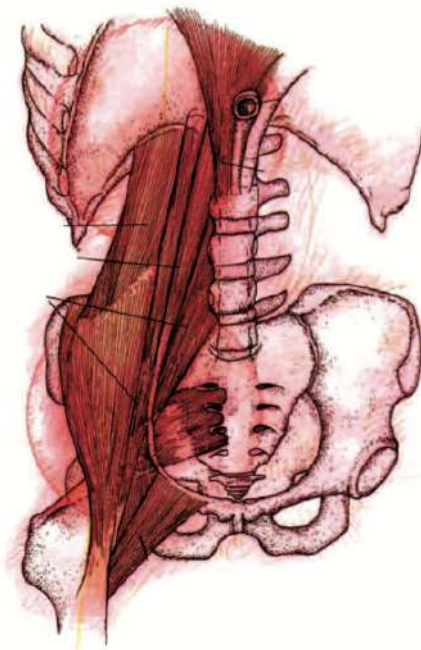
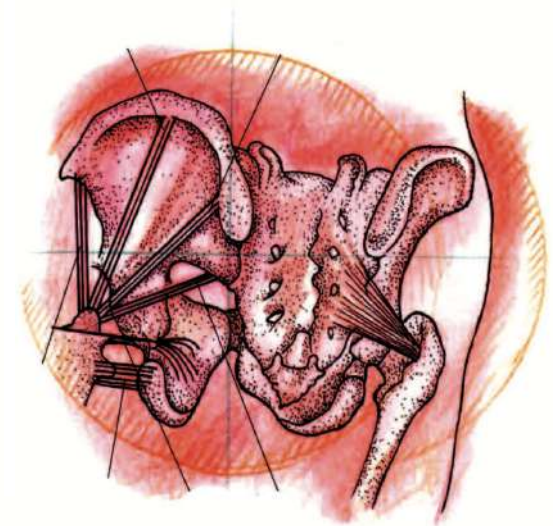
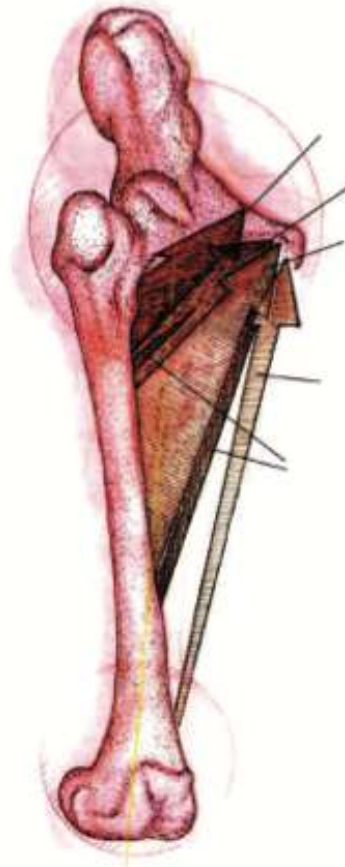
股関節の扇

「股関節における姿勢のバランスの崩れは、この超強い関節の北あるいは南(上下) における問題や痛みを引き起こしやすい。」



股関節の扇 - 用語

- **ハブ** - 中心の付着部
- **リム** - 外縁
- **頂点の筋肉** - 扇の真ん中にある二関節筋
- **移行の筋肉** - 2つの扇の間にある四角い形状の筋肉



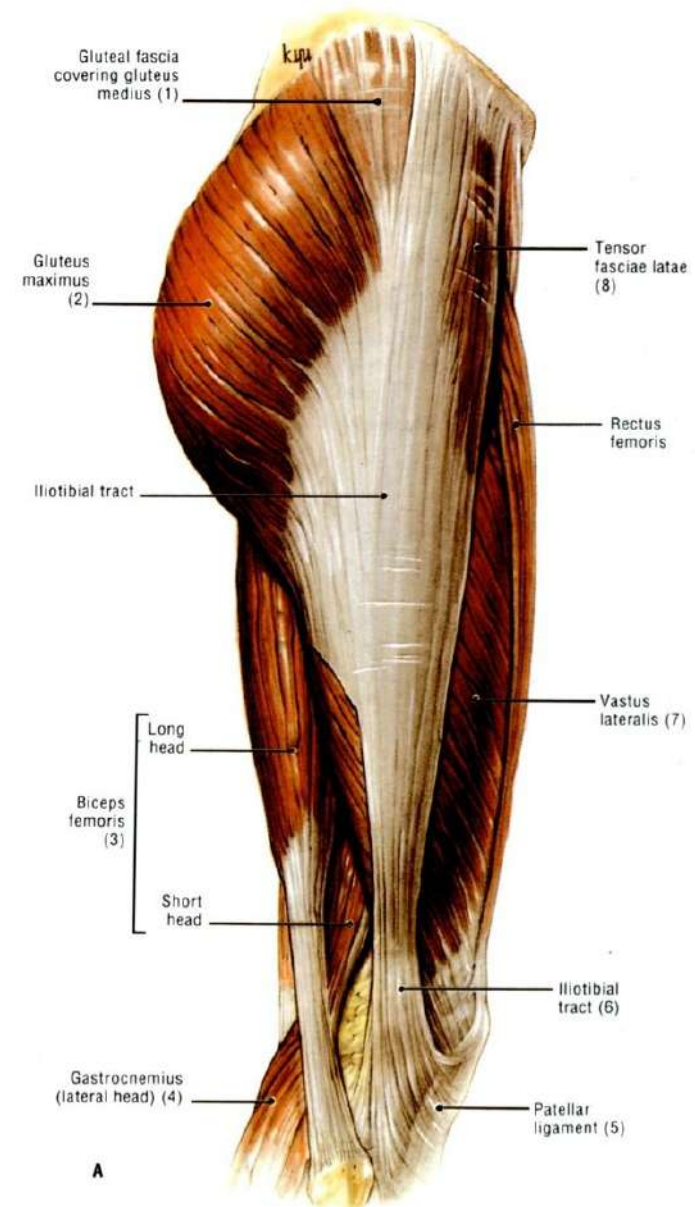
転子の扇



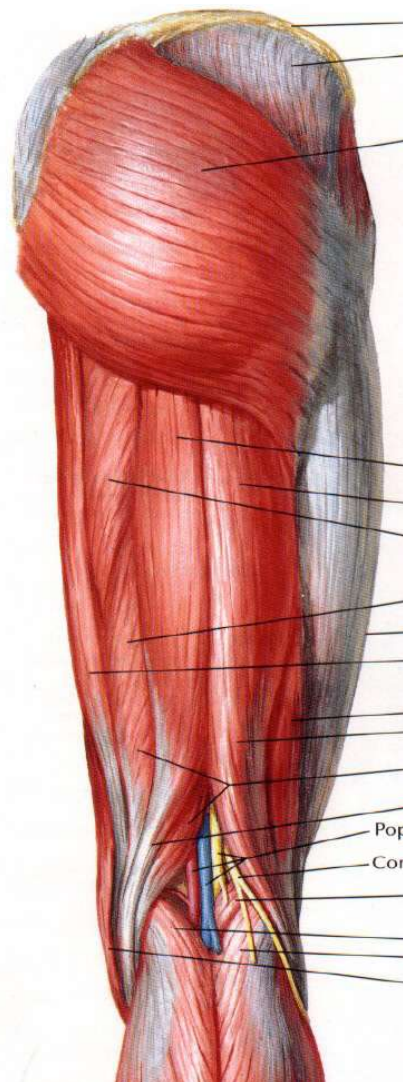
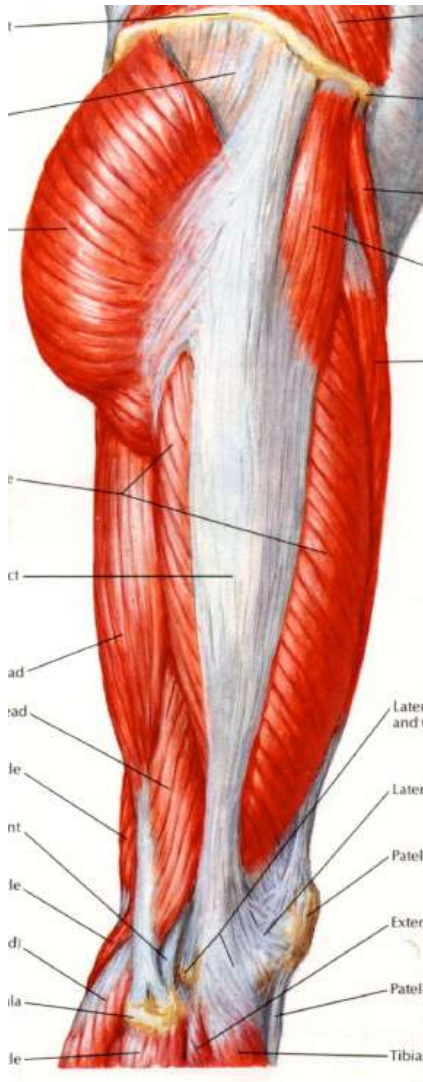
- ハブ - 大転子
- リム - 腸骨稜
- 頂点の筋肉 - 梨状筋
- 移行の筋肉 - 大腿方形筋

ラテラルライン

スパイラルライン



5.27
Lateral aspect of the thigh



浅層

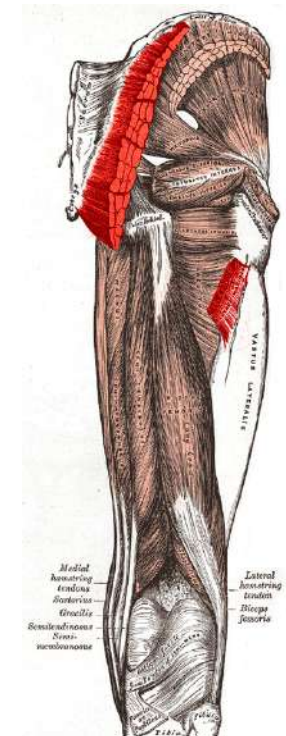
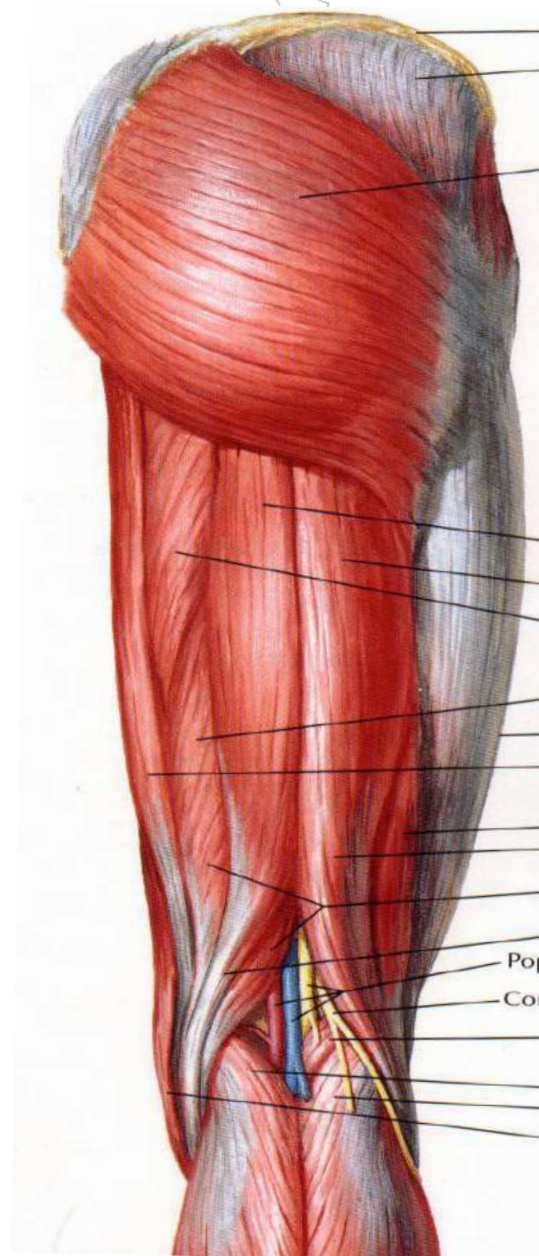
大腿筋膜張筋

中臀筋

大臀筋

大臀筋

- ▶ 全ての線維：
- ▶ 大腿骨伸展 = 骨盤の後方へのティルト
- ▶ 大腿骨外旋 = 骨盤のコントララテラル（反対側性）ローテーション
- ▶ 上部線維：
- ▶ 大腿骨外転 = 骨盤のイプソラテラル（同側性）ティルト
- ▶ 下部線維：（扇の一部ではない）
- ▶ 大腿骨内転 = 骨盤のコントララテラル（反対側性）ティルト



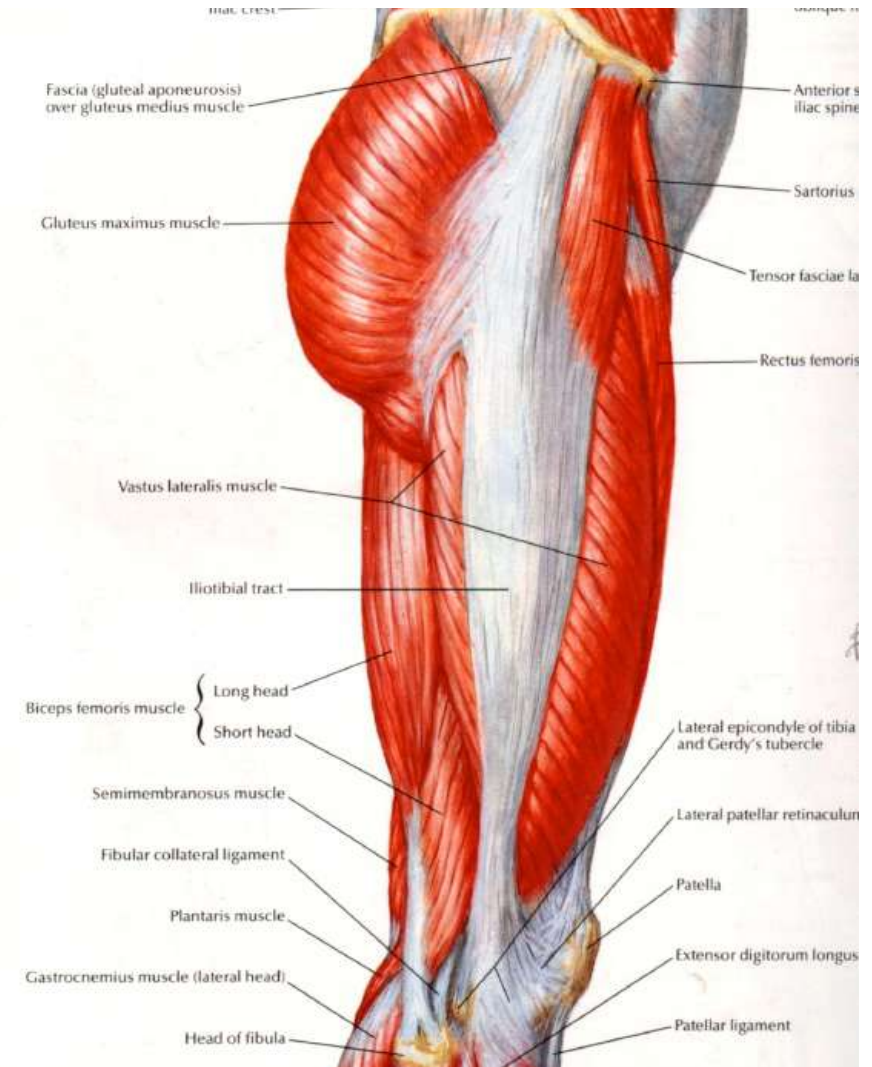
大腿筋膜張筋 & 中臀筋

大腿筋膜張筋

- ・ 大腿骨屈曲 = 骨盤の前傾
- ・ 大腿骨外転 = 骨盤のイプソラテラル（同側性）ティルト
- ・ 大腿骨内旋 = 骨盤のイプソラテラル（同側性）ローテーション

中臀筋

- ・ **全ての繊維：** 大腿骨外転 = 骨盤のイプソラテラル（同側性）ティルト
- ・ **前部：** 大腿骨屈曲 = 骨盤の前方へのティルト
大腿骨内旋 = 骨盤のイプソラテラル（同側性）ローテーション
- ・ **後部：** 大腿骨伸展 = 骨盤の後方へのティルト
 - ・ 大腿骨外旋 = 骨盤のコントララテラル（反対側）ローテーション

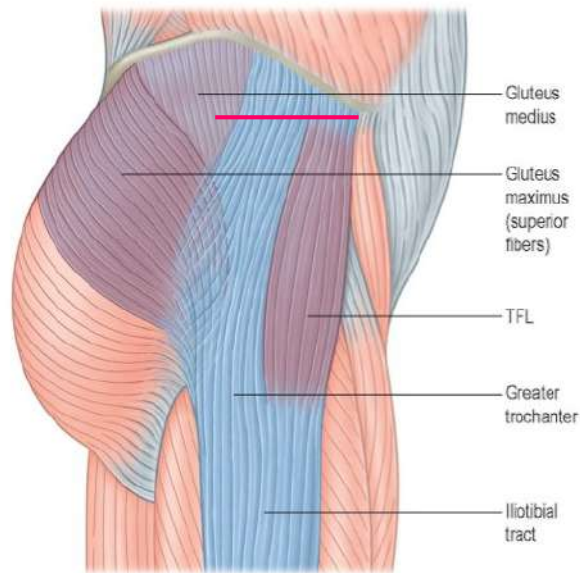


歩様における安定

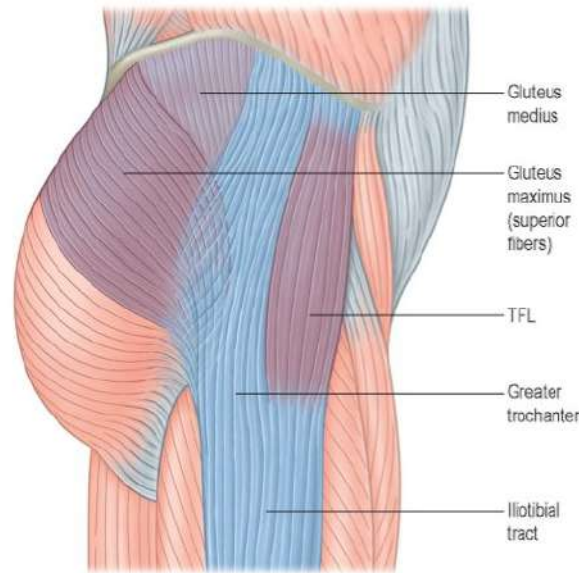


機能的には、歩行中／ランニングにおいて、体重のかかっている脚の股関節内転を股関節外転筋群がコントロールすることによって安定させることで骨盤が反対側に傾斜しすぎない

歩様における安定

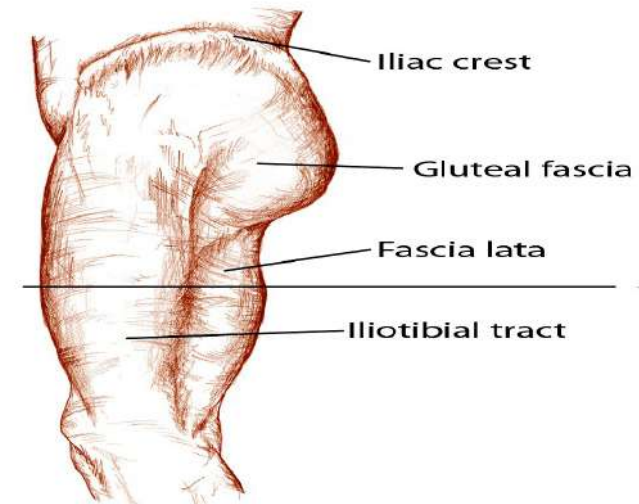


この扇の適合性の減少は、写真右
に見られるような上半身の
スウェイを引き起こす



この扇の重要な役割は、
ヒールストライクに続いて
起こる股関節内転を吸収し
制御することである

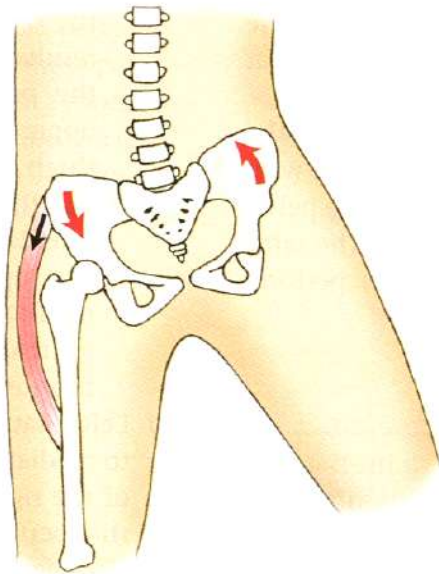
大臀筋と大腿筋膜張筋は大腿部
と腰部においてハイドロリックア
ンプリフィケーションのスイッチ
をオンにすることで側方の
安定性を提供する



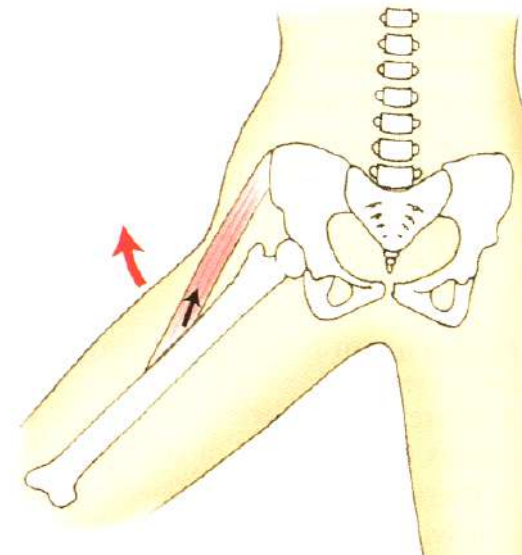
ボディリーディング 骨盤：前額面

股関節外転の参照ポイント：腸骨稜- 大腿骨

- 短い外転筋群（引き下ろされた）
腸骨が大腿骨に向かって動く



体重負荷



短い外転筋群（引き上げられた）
大腿骨が腸骨に向かって動く

体重負荷でない

クローズキネティックチェーン オープンキネティックチェーン



骨盤の右ティルト

肋骨に対しての骨盤
の左シフト

ラテラルティルト & シフト

外転筋テスト：骨盤が組織を押した時に前側の脚の股関節外転筋群は伸長し拡張することができるか？



テクニック：転子の扇



1. 大転子をクリアにする



2. 扇をオープンにする：屈筋群または伸筋群はもっとワークを必要としているか？



3. 腸骨稜をクリーニングする：広げる、前方に、後方に



1. 大転子をクリアにする



筋膜の郵便番号： 大転子周囲の股関節外側

兆候： 全体的なウォームアップ；大転子に付着する軟部組織層；骨盤の側方ティルト、屈曲または伸展制限、嚢胞炎症

意図： 短縮、または伸長したポジションでホールドされている組織に働きかけリリースする；股関節の圧を低減

クライアントのポジション： 側臥位；上側の脚の大腿部をボルスターに乗せ、下側の脚を伸ばす

プラクティショナー： 浅層の組織を大転子の上に広げ伸ばすために指骨関節を使用する

クライアントの動き： 骨盤を前方、後方へティルト；股関節屈曲／伸展（膝を上下にグライド）
「膝を胸に引き寄せたり下ろしたりしてください」

参照： FrSb p. 138



2. 扇を開く

筋膜の郵便番号：大転子から仙骨と腸骨のエッジ

兆候：骨盤の前方、後方、または側方へのティルト

意図：短縮した組織を取り扱う

クライアントのポジション：側臥位；上側の脚を曲げて大腿部をボルスターの上に乗せ、下側の脚を伸ばす

プラクティショナー：クライアントの頭の方を向いてテーブルの横に立つ、または座る。肘を大転子の上におき組織を上に向かって離れる方向に動かす。

- * 後方ティルト：中心線より後ろ側の組織に働きかける
- * イプソラテラルティルト：180°働きかける

クライアントの動き：骨盤を前方、後方へティルトする；上側の脚をボルスターに沿って下に向かって伸展する

参照：FrSb 2 ed., p. 140

Do the flexors
or extensors need
more work?



3. 腸骨稜のクリーニング

筋膜の郵便番号: 臀筋膜から腹部筋膜

兆候: 骨盤の前方、後方、または側方へのティルトまたはシフト

意図: 腸骨稜に沿って臀筋膜から腹部筋膜への筋膜のコネクションをクリアにする

クライアントのポジション: 側臥位；上側の脚を曲げて大腿部をボルスターに乗せて、下側の脚を伸ばす

プラクティショナー: クライアントの頭の方に向かってテーブルの横に立つ、または座る。写真で示すように腸骨稜に指の腹をおき

- ・ 前方へのティルト：ASISから始め組織を後方へと動かす
- ・ 後方へのティルト：PSISから始め組織を前方へと動かす
- ・ 側方へのティルト：中心線から始め組織をASISとPSIS に向かって広げる

クライアントの動き: 相反するオアターンを強調して、骨盤を前方、後方へティルト

参照: FrSb 2 ed., p. 139-140



テクニック：転子の扇



5. 大腿筋膜張筋



4. 小臀筋



6. 腸脛靭帯



4. 小臀筋

筋膜の郵便番号: 大転子

兆候: イプソラテラル（同側性）の骨盤のティルト

意図: 短縮した組織の伸長とグライドのリストア

クライアントのポジション: 側臥位

プラクティショナー: クライアントの骨盤の近くでテーブルの横に立つ。写真のようにクライアントの大腿骨を膝から持ち上げる。もう片方の腕の肘を大転子のすぐ上の組織に沈めるようにする。

クライアントの動き: 受動的な股関節外転／内転；サポートしている手に向かって内転し、相反抑制を通して筋肉の緊張を低減させる。



5. 大腿筋膜張筋

筋膜の郵便番号: 大腿筋膜張筋

兆候: 股関節でのあらゆるティルト、シフト、またはローテーションパターン

意図: 組織のリリースのために必要に応じて組織の伸長、または拡張（骨盤の前傾の場合、組織を上方に向けて伸長し骨盤の反対方向へのティルトを促す。骨盤の後傾の場合、特に前方シフトを伴う場合、AIISに優しく寄りかかるようにしてクライアントに動いてもらうことで組織を拡張する。など）

クライアントのポジション: 背臥位、踵がテーブルからはみ出すように

プラクティショナー: クライアントの股関節の位置でテーブルの横に立ち、頭の方を見る。尺骨近位部（肘頭ではなく）を用いて大腿筋膜張筋を圧迫する。関節を安定させるために外側の手の平を大転子におく。

クライアントの動き: 大腿骨内旋、外旋



6. 腸脛靭帯

筋膜の郵便番号: 大腿部外側；外側広筋とその上をカバーする腸脛靭帯

兆候: 骨盤のティルト、シフト、ローテーション；大腿骨のティルト&ローテーション

意図: 腸脛靭帯へのグライドをリストア；靭帯を外側広筋から自由にする

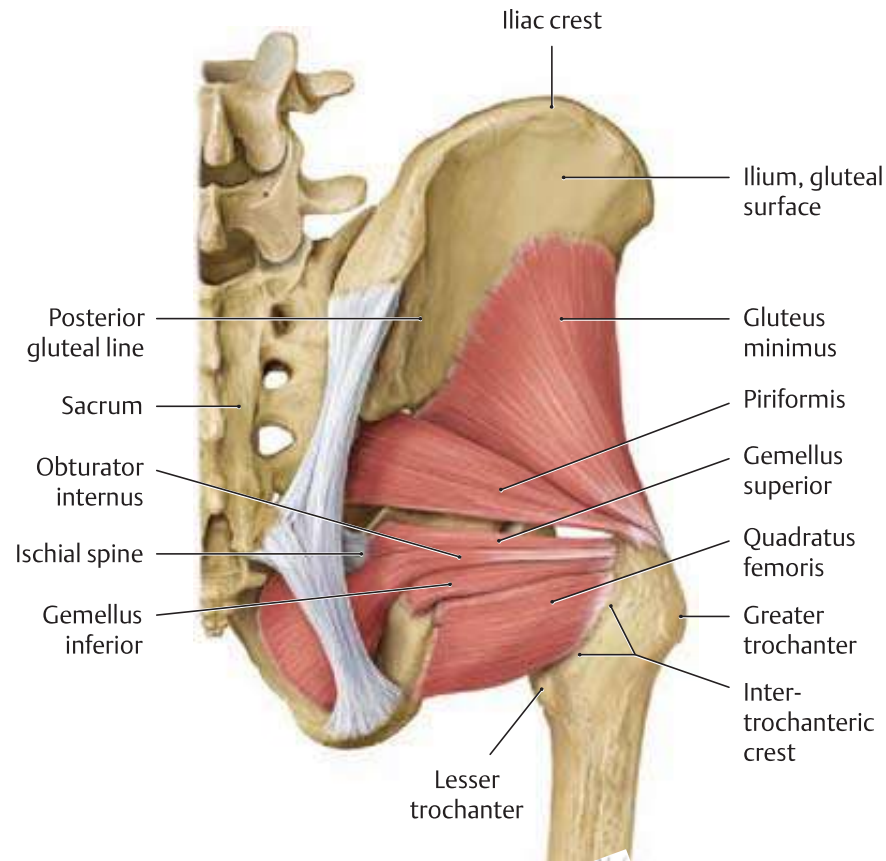
クライアントのポジション: 側臥位、上側の脚を曲げて大腿部をボルスターに乗せて、下側の脚を伸ばす
プラクティショナー: クライアントの骨盤の近くでテーブルの横に立つ。尺骨をバイオリンの弓のように用いて股関節から膝までアプローチする。固まっている、緩められないと感じるエリアにしばらくとどまるように。

クライアントの動き: 股関節の屈曲、伸展（小さい動き）

参照: FrSb p. 142



転子の扇：深層



“PGOGOQ”

Gluteus Minimus
小臀筋

Piriformis - **Apex**
梨状筋 頂点

Superior Gemellus
上双子筋

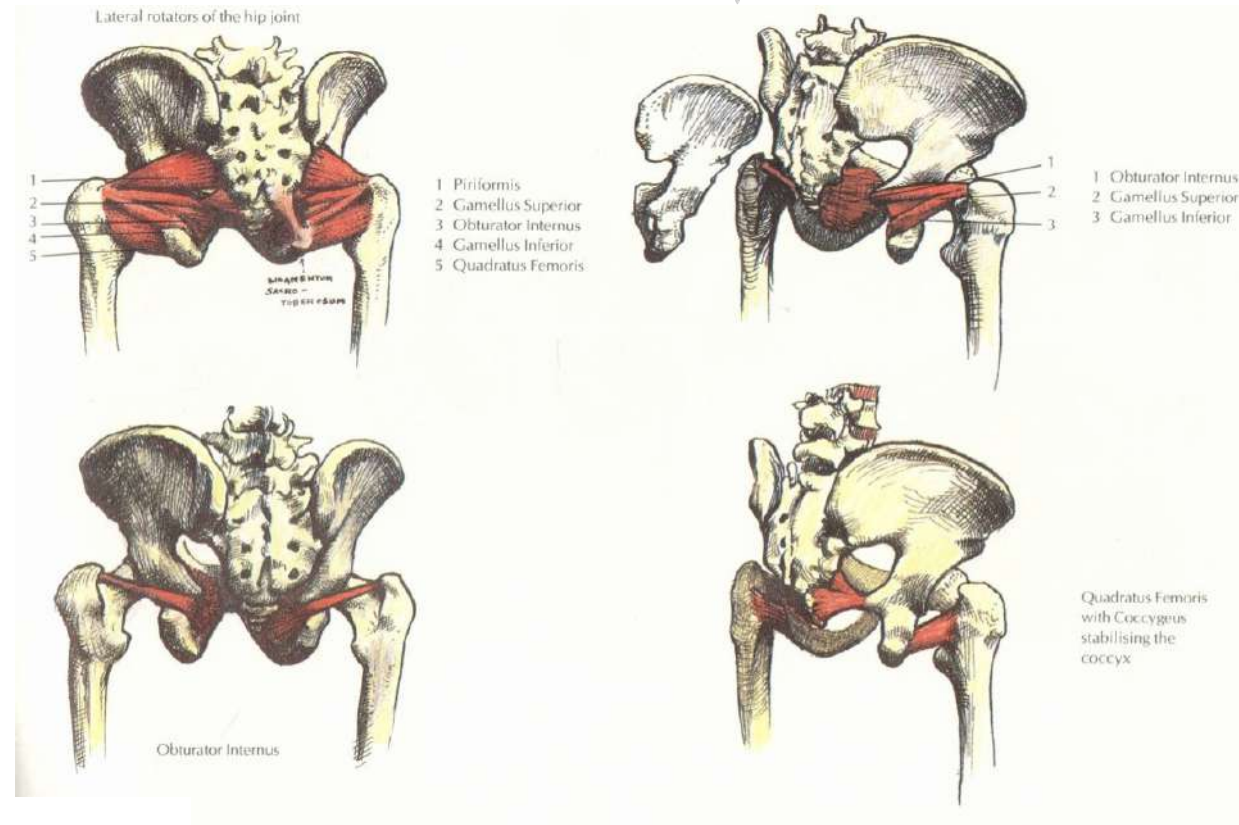
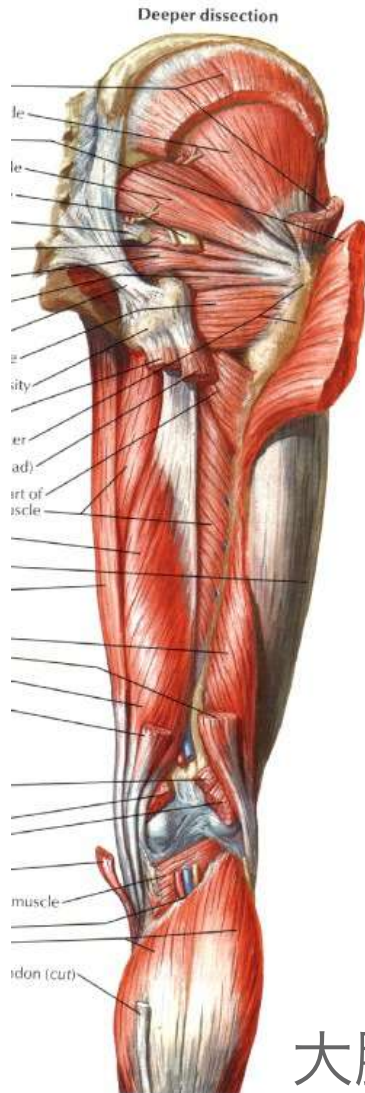
Obturator Internus
内閉鎖筋

Inferior Gemellus
下双子筋

Obturator Externus
外閉鎖筋

Quadratus Femoris
大腿方形筋

深部外旋筋群

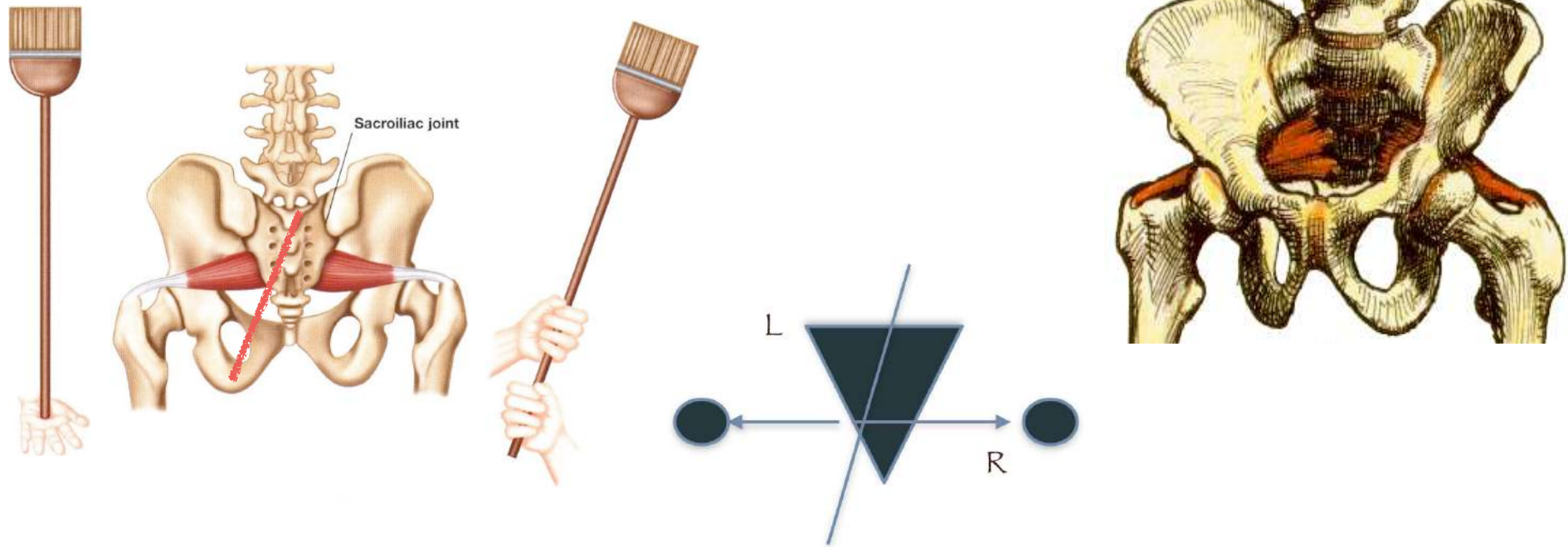


骨盤：コントララテラルローテーション：
後方へのティルト

大腿骨：ラテラルローテーション

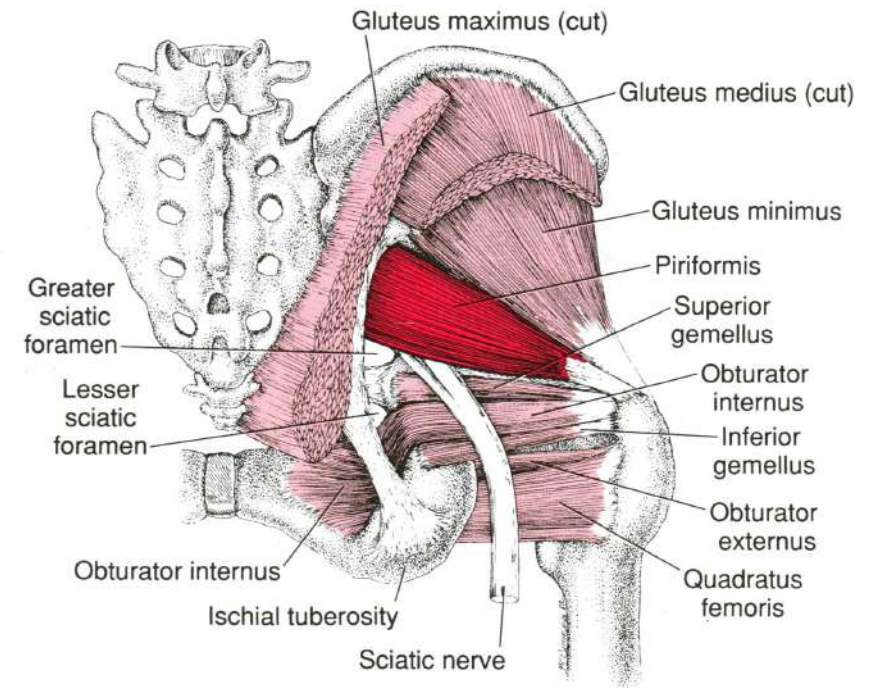
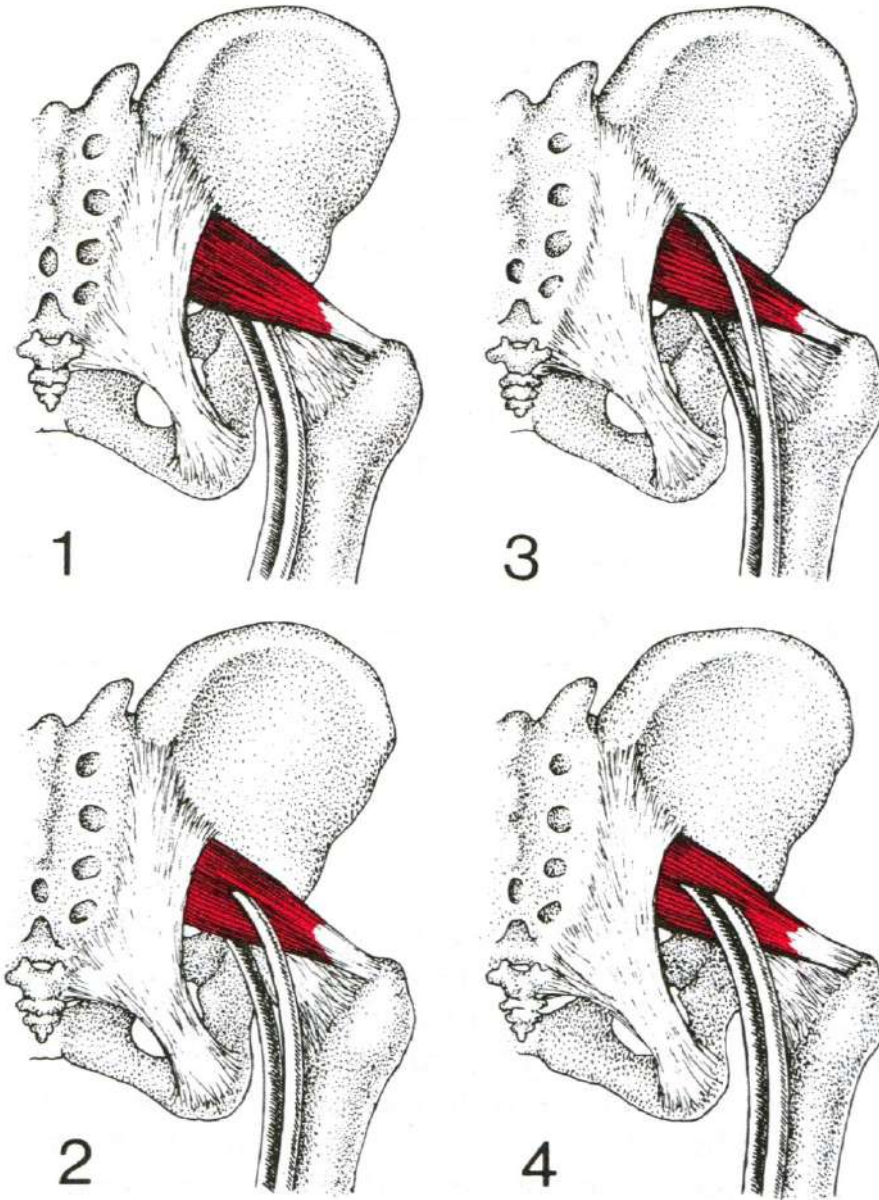
梨状筋：仙骨の安定

骨盤：後方へのティルト、コントララテラルのティルト & ローテーション

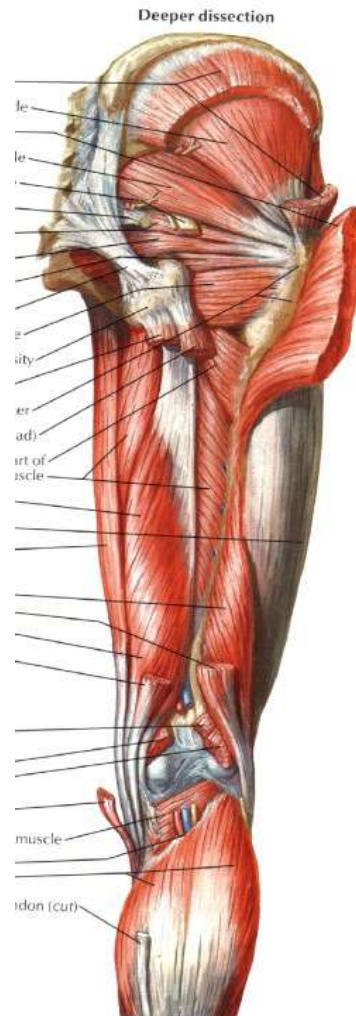


扇の頂点となる筋肉である梨状筋は、仙腸関節のすぐ下側を通るとともに、仙腸関節と股関節に安定性を提供する「フォースクロージャー」のメカニズムの一部でもある。

梨状筋／坐骨神経のバリエーション



梨状筋と回内



ヒールストライク時の足で起こる回内のシークエンスによって、梨状筋の「スイッチオン」にすることに関わる

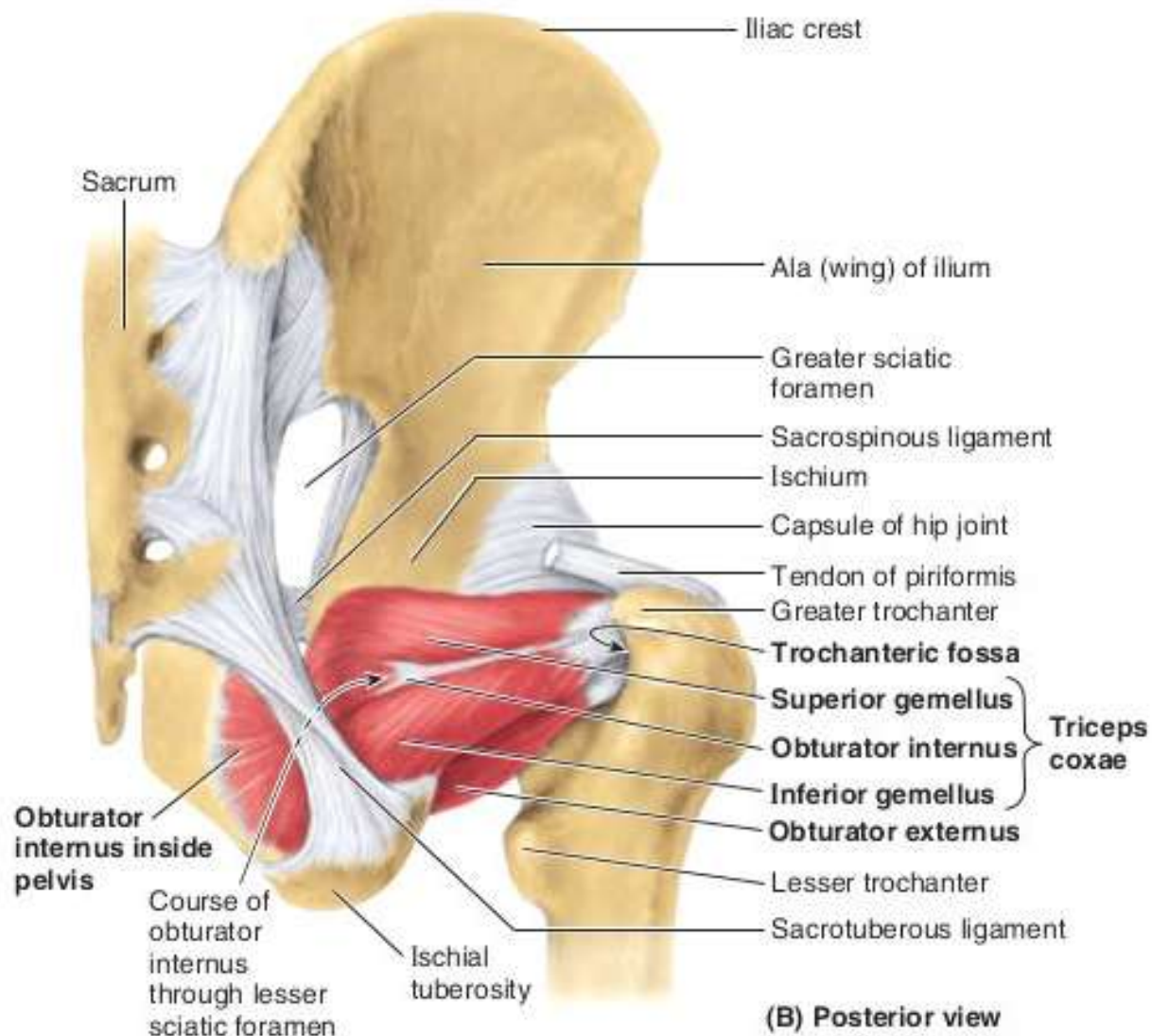


内閉鎖筋

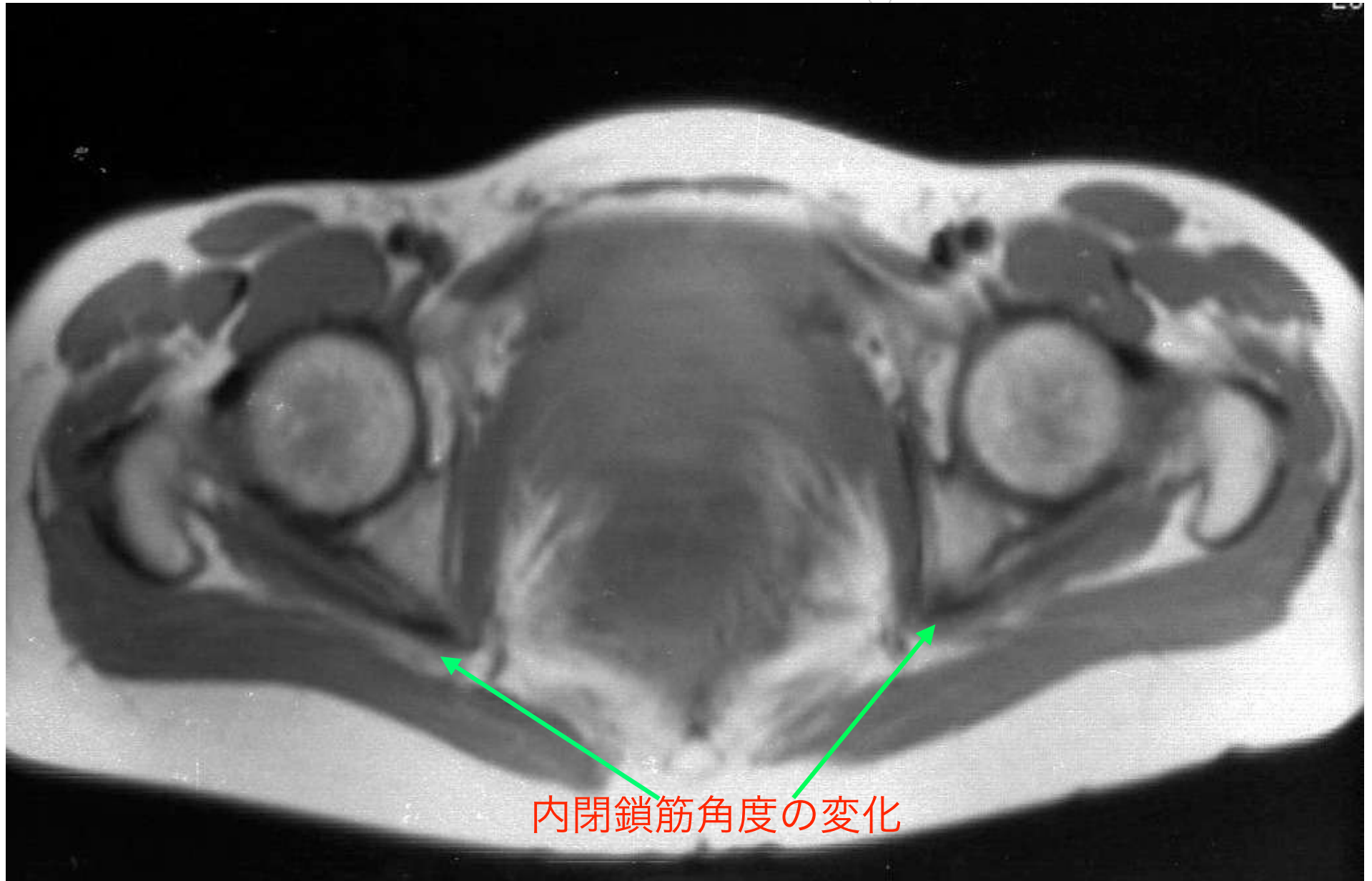


両側性のアクション：
骨盤後傾

片側性のアクション：
大腿骨外旋＝骨盤の
コントララテラル
ローテーション

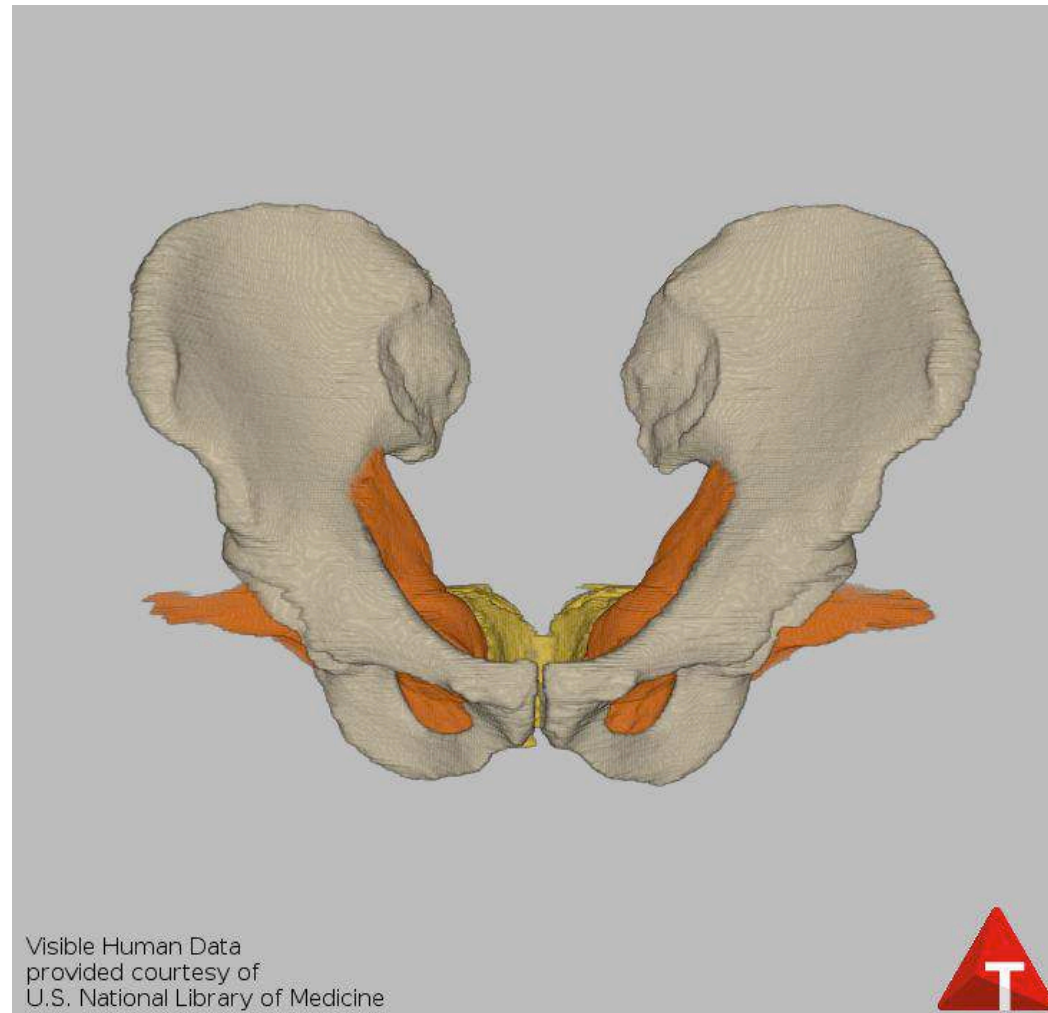


内閉鎖筋



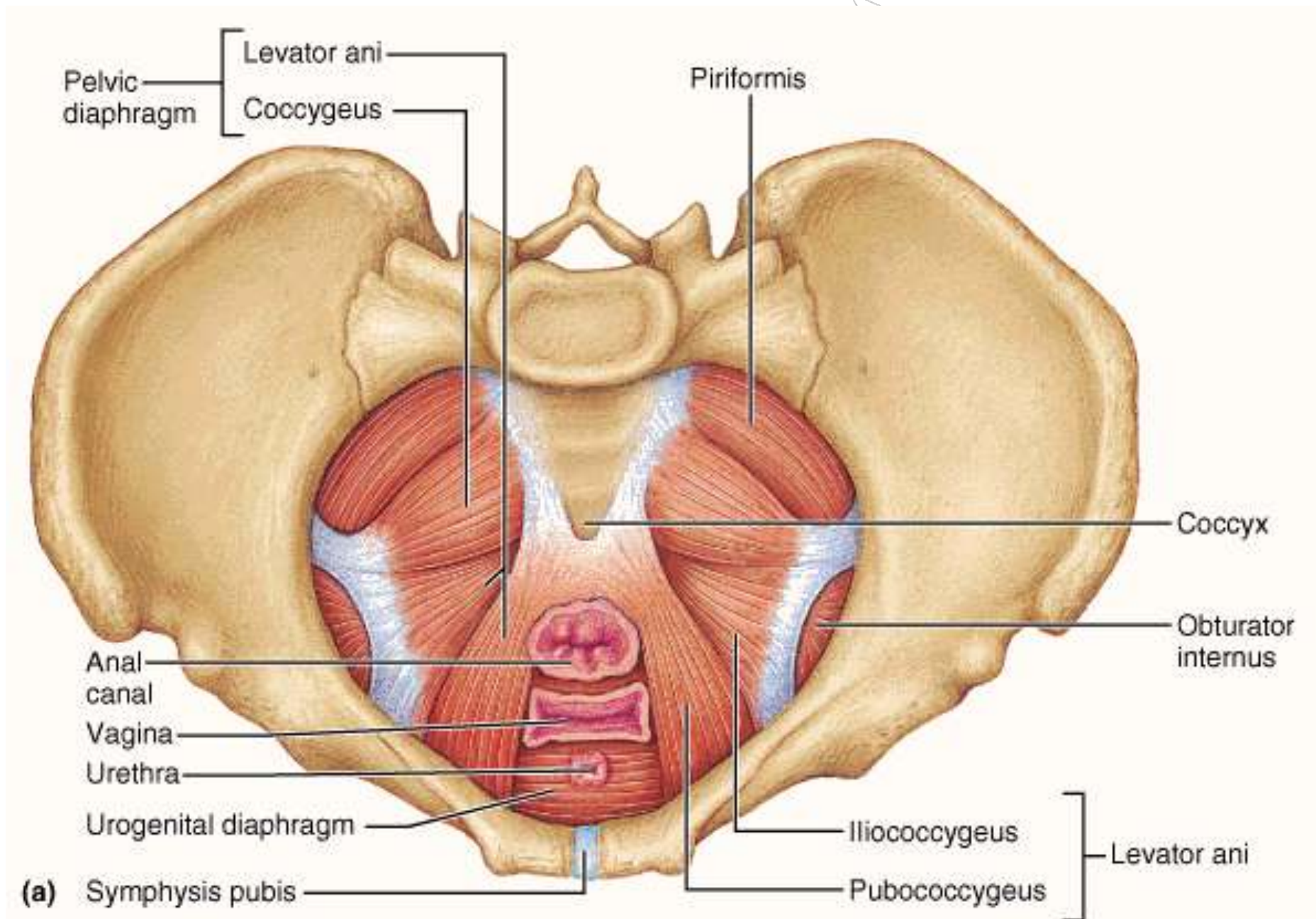
骨盤底は後方のグリップの中にある

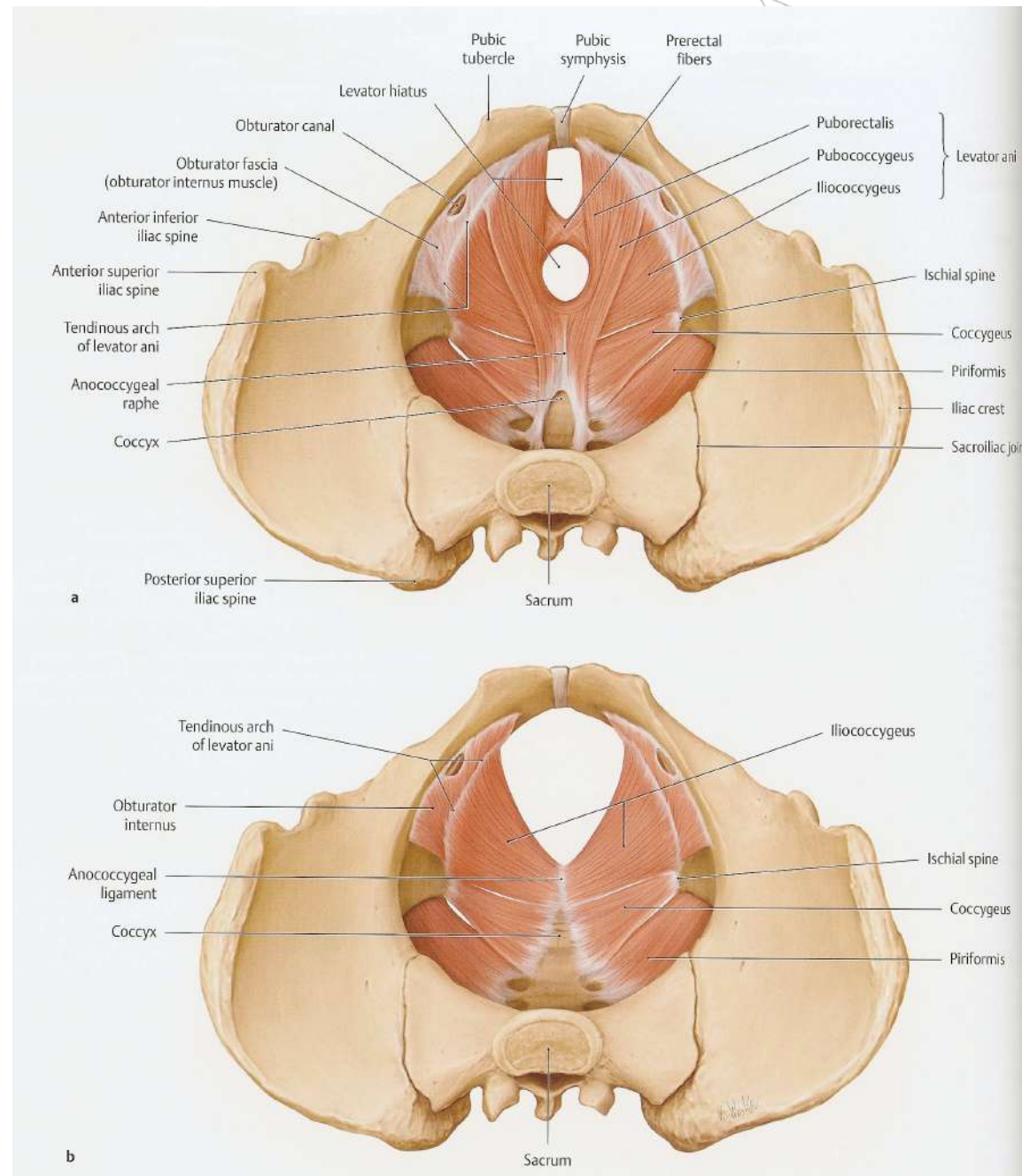
内閉鎖筋



& 肛門挙筋

內閉鎖筋 - 骨盤底



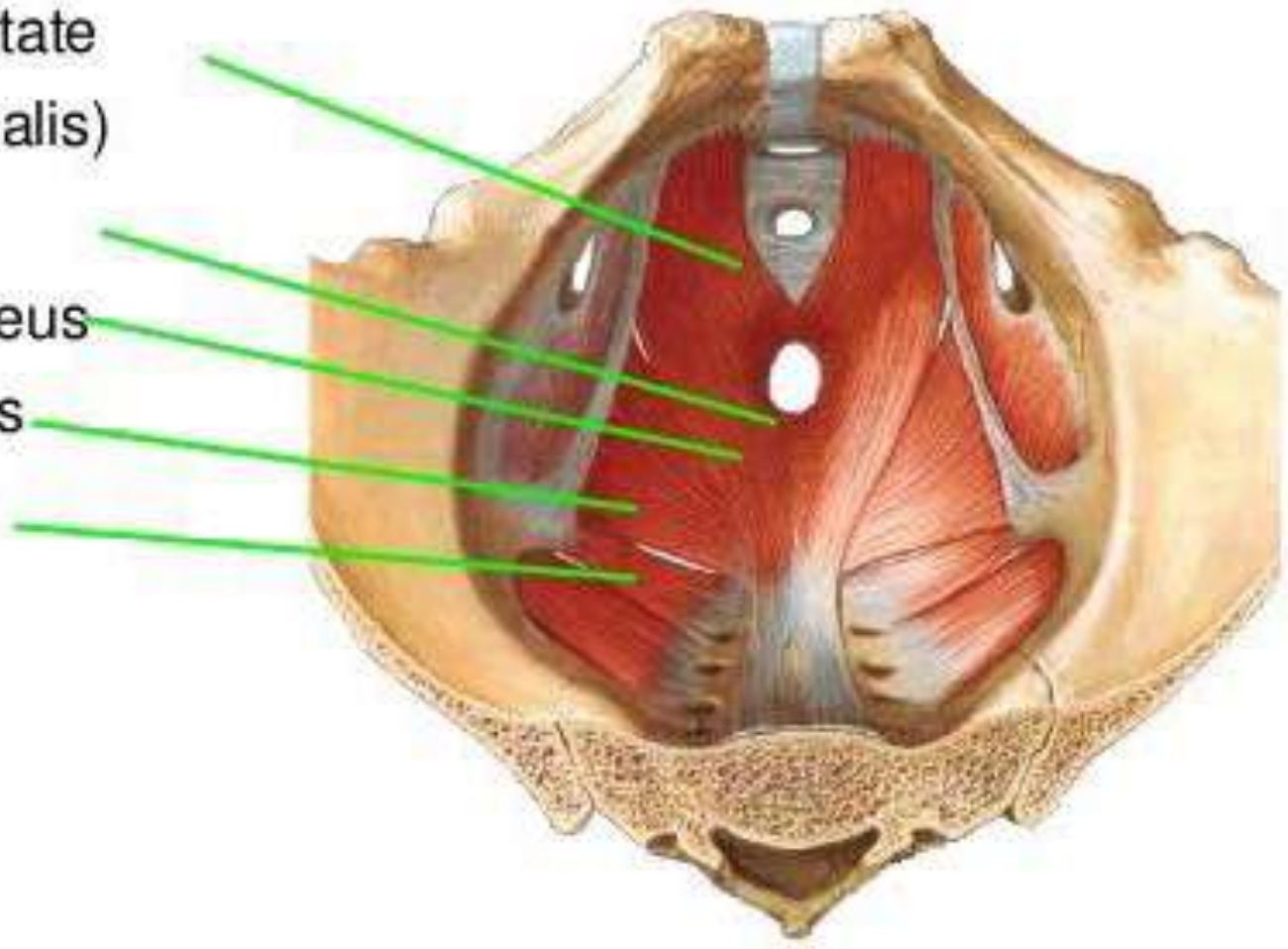


內閉鎖筋 - 骨盤底

■ Levator ani

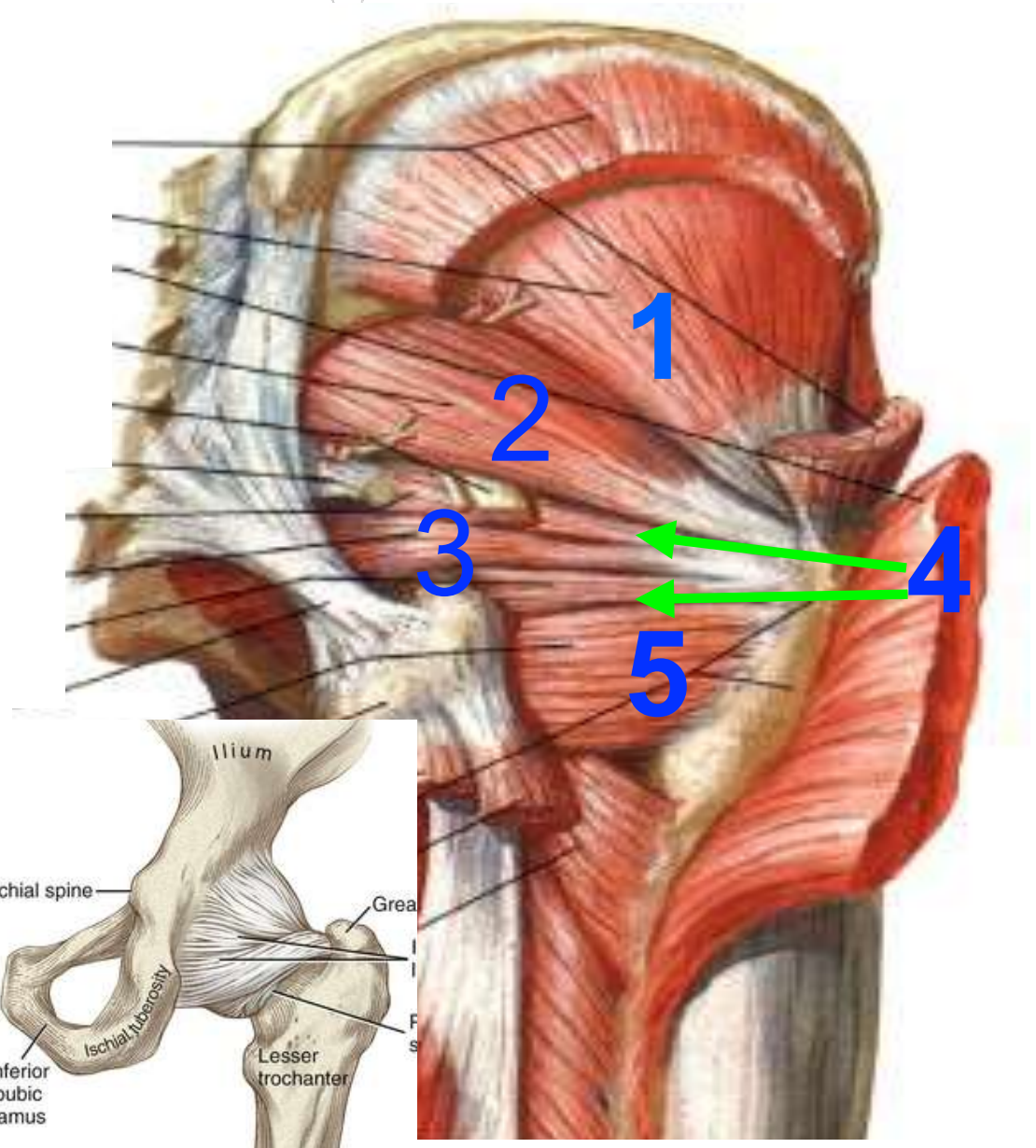
- Levator prostate (pubovaginalis)
- Puborectalis
- Pubococcygeus
- Iliococcygeus

■ Coccygeus



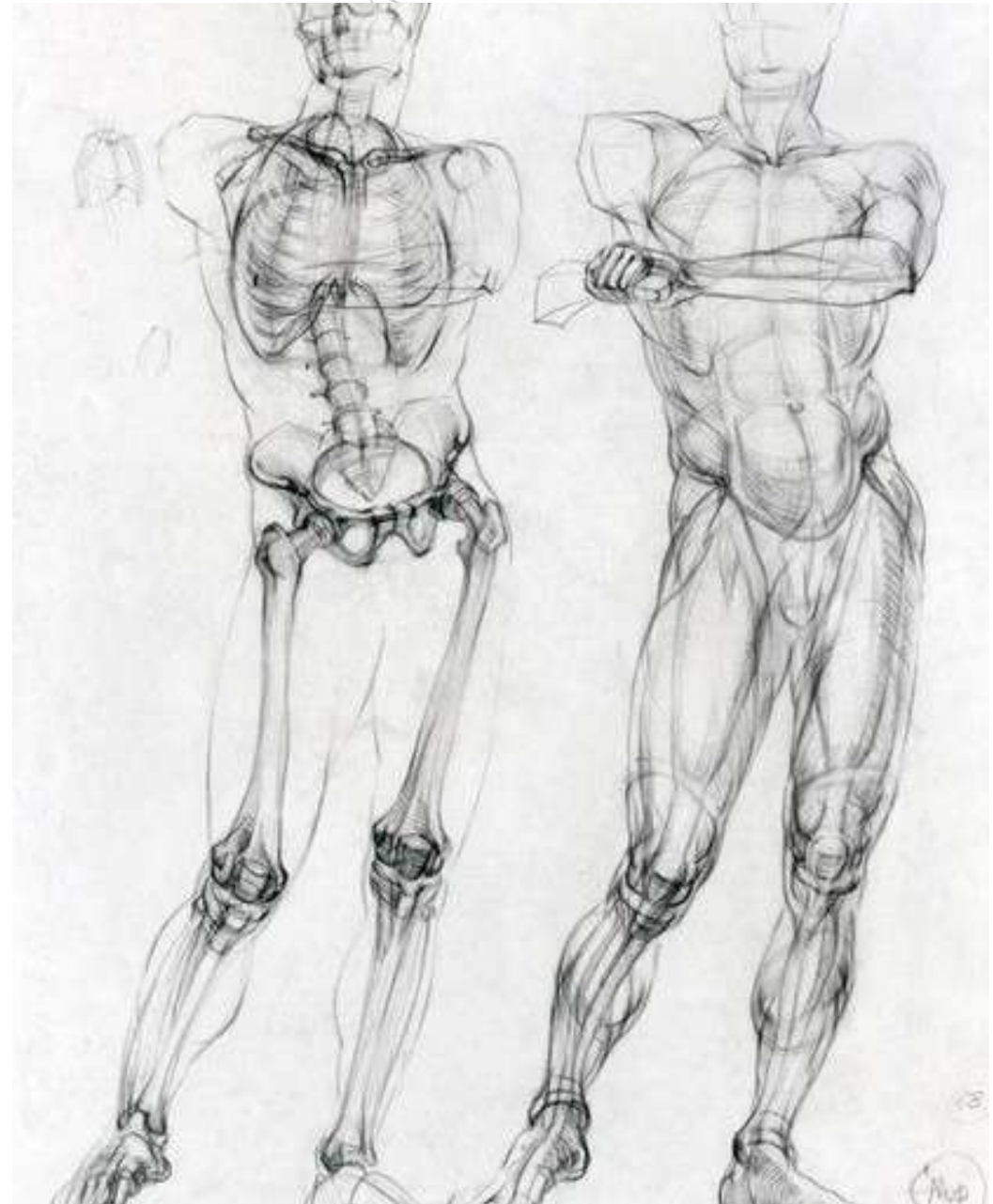
転子の扇：深層レビュー

1. 小臀筋
2. 梨状筋
3. 内閉鎖筋
4. 上双子筋、下双子筋
(外閉鎖筋 - 絵では含まれていない)
5. 大腿方形筋



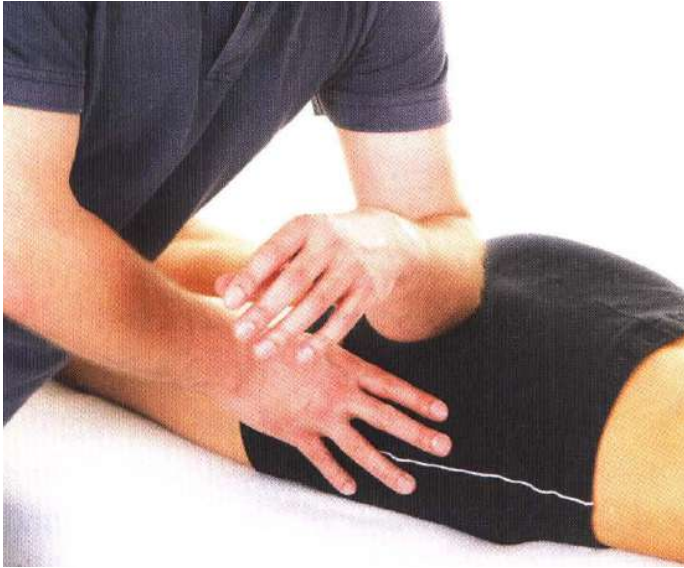
ボディリーディング ローテーション

身体構造の前側は
どちらの方向を向
いているか？



深部外旋筋群 パルペーション

梨状筋



大腿方形筋



内閉鎖筋



Netter



1a) 梨状筋

筋膜の郵便番号: Gluteal Fascia 臀筋膜；深層転子扇

兆候:

骨盤：後方またはコントララテラルのティルト；コントララテラルローテーション

大腿骨：外旋

意図: 位置的に短縮した梨状筋を伸張しレジリエンスをリストアする。位置的に伸張された梨状筋を拵げレジリエンスをリストアする。坐骨神経の圧迫を軽減する。

クライアントのポジション: 伏臥位、足はテーブルからはみ出す

プラクティショナー: クライアントの骨盤の近くでテーブルの横に立つ。

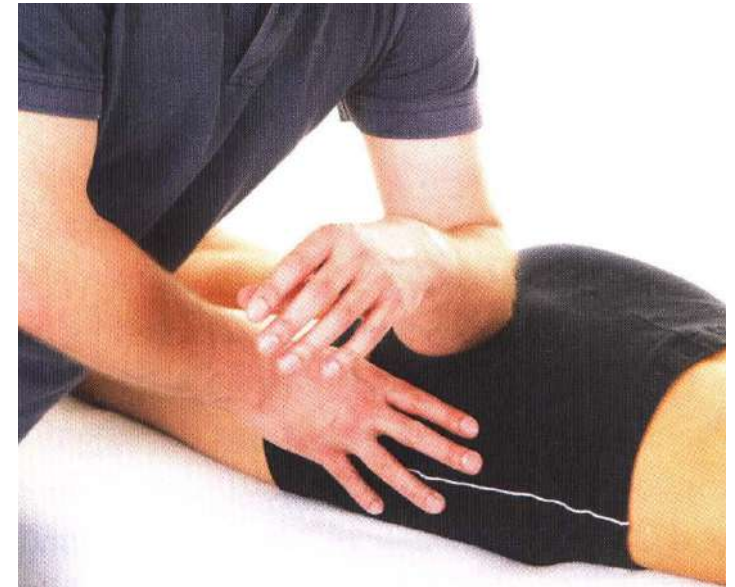
触診：筋腹に肘頭をおき、位置を確認するために動いてもらう。

伸長時: 筋腹に肘をおき、広げるようにする（圧縮またはマイクロクラブ）

短縮時: 仙骨に近いエリアに肘をおき、大転子に向かって組織を動かす

クライアントの動き: 大腿骨のアクティブな回旋

参照: FrSb p. 143



1b) 梨状筋

筋膜の郵便番号: 臀筋膜；深部転子扇

兆候:

骨盤: 後方またはコントララテラルのティルト；コントララテラルの回旋

大腿骨: 外旋

意図: 位置的に短縮した梨状筋を伸長しレジリエンスをリストアする。位置的に伸張された梨状筋を拡げレジリエンスをリストアする。坐骨神経の圧迫を軽減する。

クライアントのポジション: 伏臥位、足はテーブルからはみ出す

プラクティショナー: クライアントの骨盤の近くでテーブルの横に立つ。梨状筋の触診。筋腹に指骨関節をおく。膝を曲げ受動的に大腿骨を回旋して位置を確認する。制限を探求するためにポジションを変える。

クライアントの動き: 大腿骨の受動的な回旋

短縮: 内旋を強調して（脚を自分の方に引き寄せるように）組織を伸張する。

伸長: 外旋を強調して（脚を自分から押し離すように）組織押し拡げる



参照: FrSb p. 142-143

内閉鎖筋

筋膜の郵便番号： 臀筋膜；坐骨結節；深部転子扇

兆候：

骨盤：後傾；コントララテラル回旋

大腿骨：外旋

意図： 位置的に短縮した組織を伸長しレジリエンスをリストアする

クライアントのポジション： 伏臥位、足はテーブルからはみ出る

プラクティショナー： クライアントの股関節近くでテーブルの横に立つ。坐骨結節の一番下の部分を触診。坐骨に向かって組織の上を指で歩くように移動する。組織に沈み込むように。指の腹は坐骨の一番上に対して引っ張るようにする。指の腹で坐骨の一番上にコンタクトをとったまま組織を頭の方に向かってすくうようにする。ミクロスクラブで組織を上方向にリフトする。

クライアントの動き： 大腿骨のアクティブな回旋



大腿方形筋

筋膜の郵便番号: 臀筋膜；大転子；深部転子扇

兆候:

骨盤: 後傾；コントララテラル回旋

大腿骨: 外旋

意図: 位置的に短縮した組織を伸長しレジリエンスをリストアする

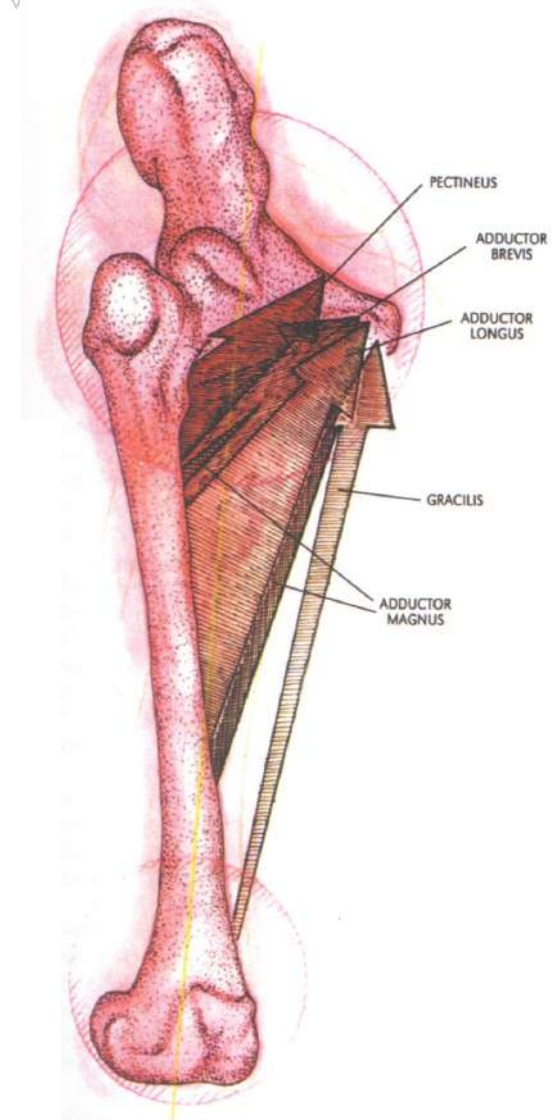
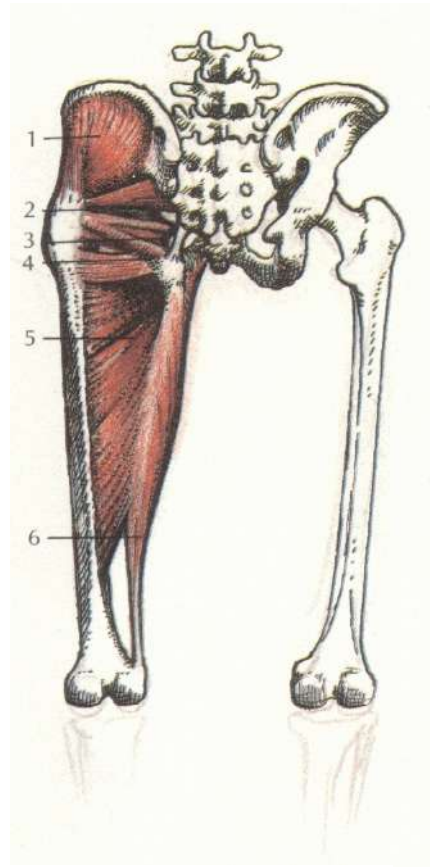
クライアントのポジション: 伏臥位、足はテーブルからはみ出す

プラクティショナー: クライアントの股関節近くでテーブルの横に立つ。坐骨の横と大転子の間にある大腿方形筋を触診。組織に沈みこんでマイクロクラブ。

クライアントの動き: 大腿骨のアクティブな回旋

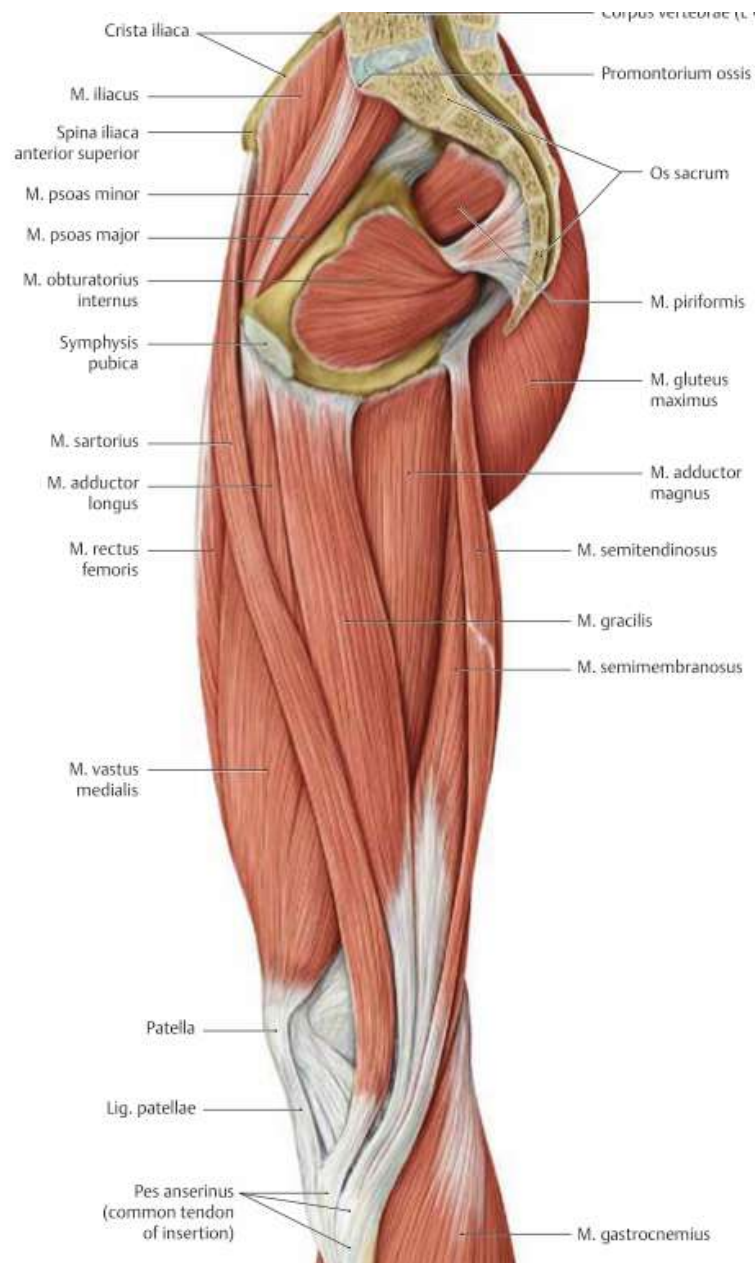


転子の扇から 枝の扇へ



- ハブ - 坐骨恥骨枝
- リム - 大腿粗線
- 頂点 - 薄筋
- 枝の扇への移行- 大腿方形筋

枝の扇内側ビュー、右脚

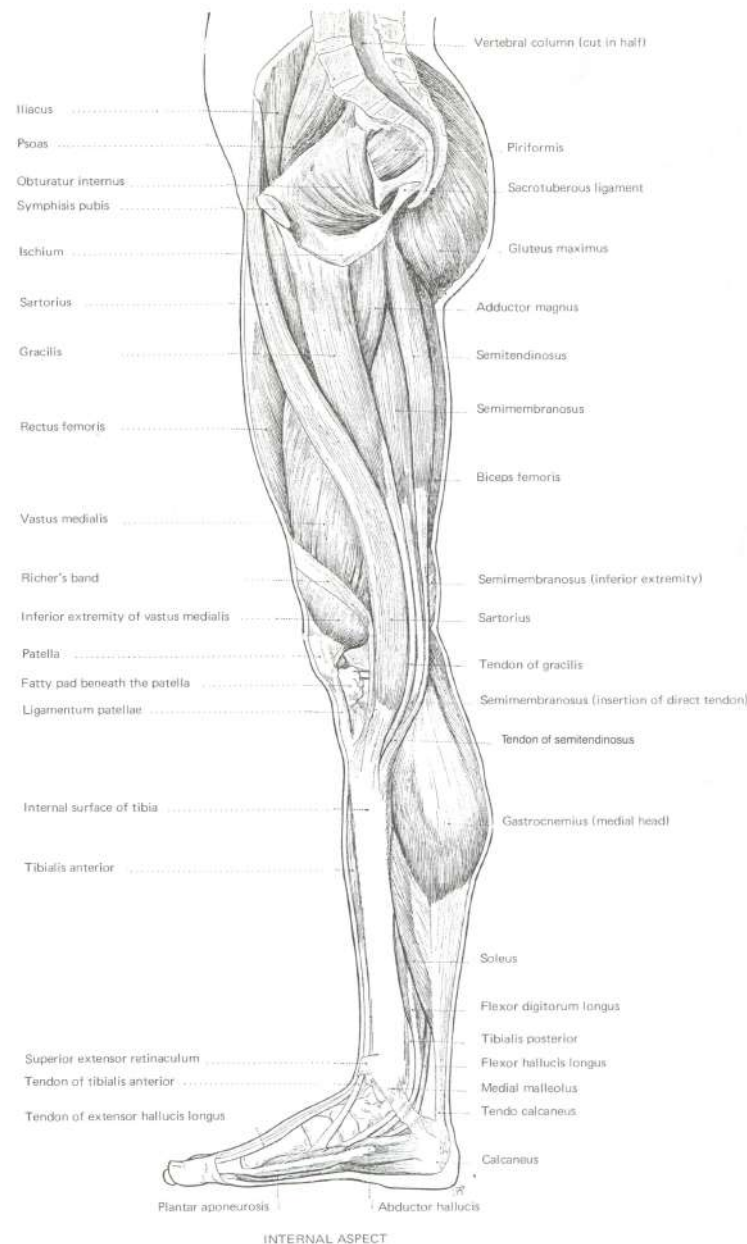


ディープフロントライン 筋群:

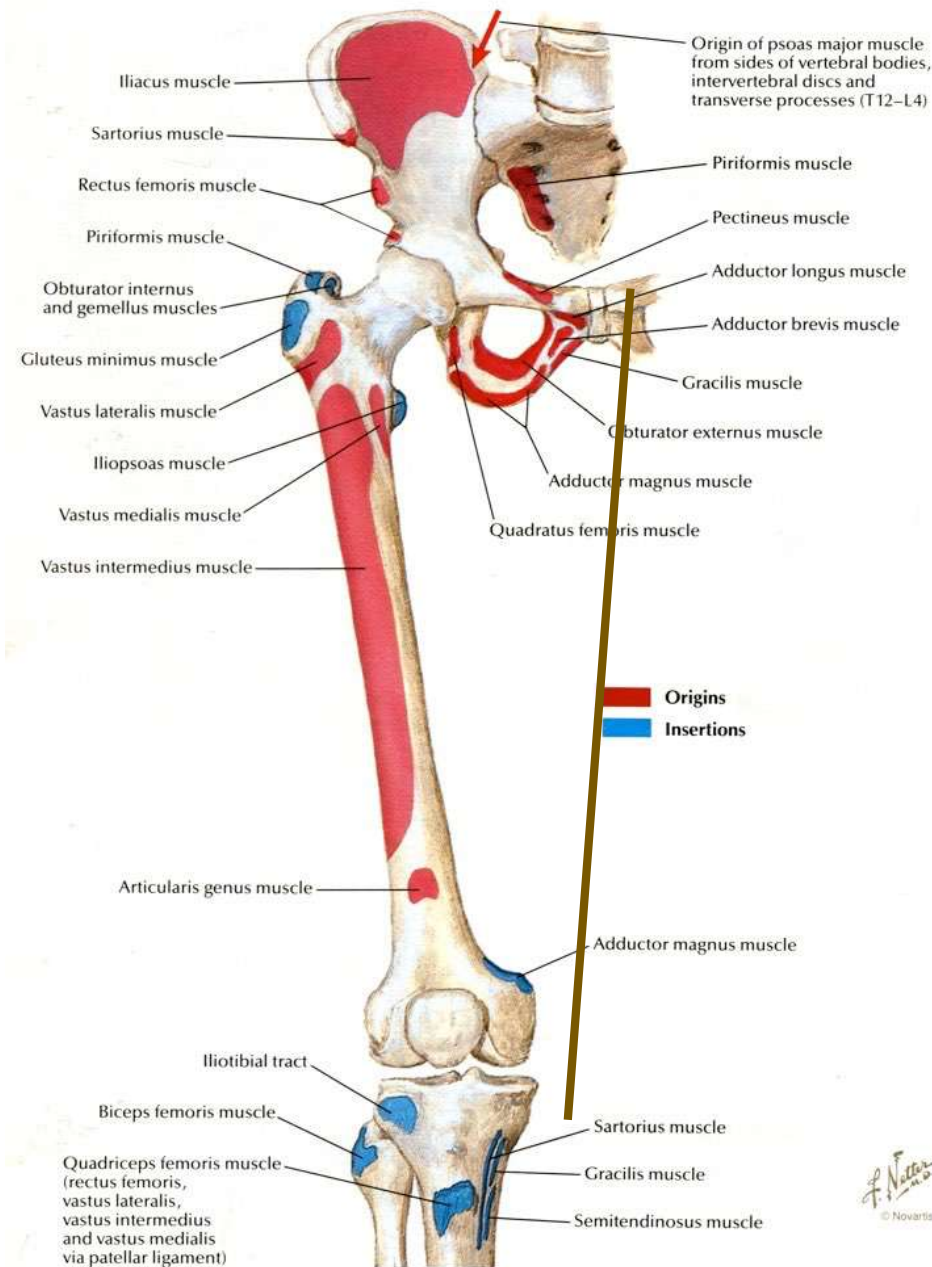
- ▶ 大内転筋 (&小)
- ▶ 薄筋
- ▶ 短内転筋
- ▶ 長内転筋
- ▶ 恥骨筋

枝の扇 - 内側アーチ

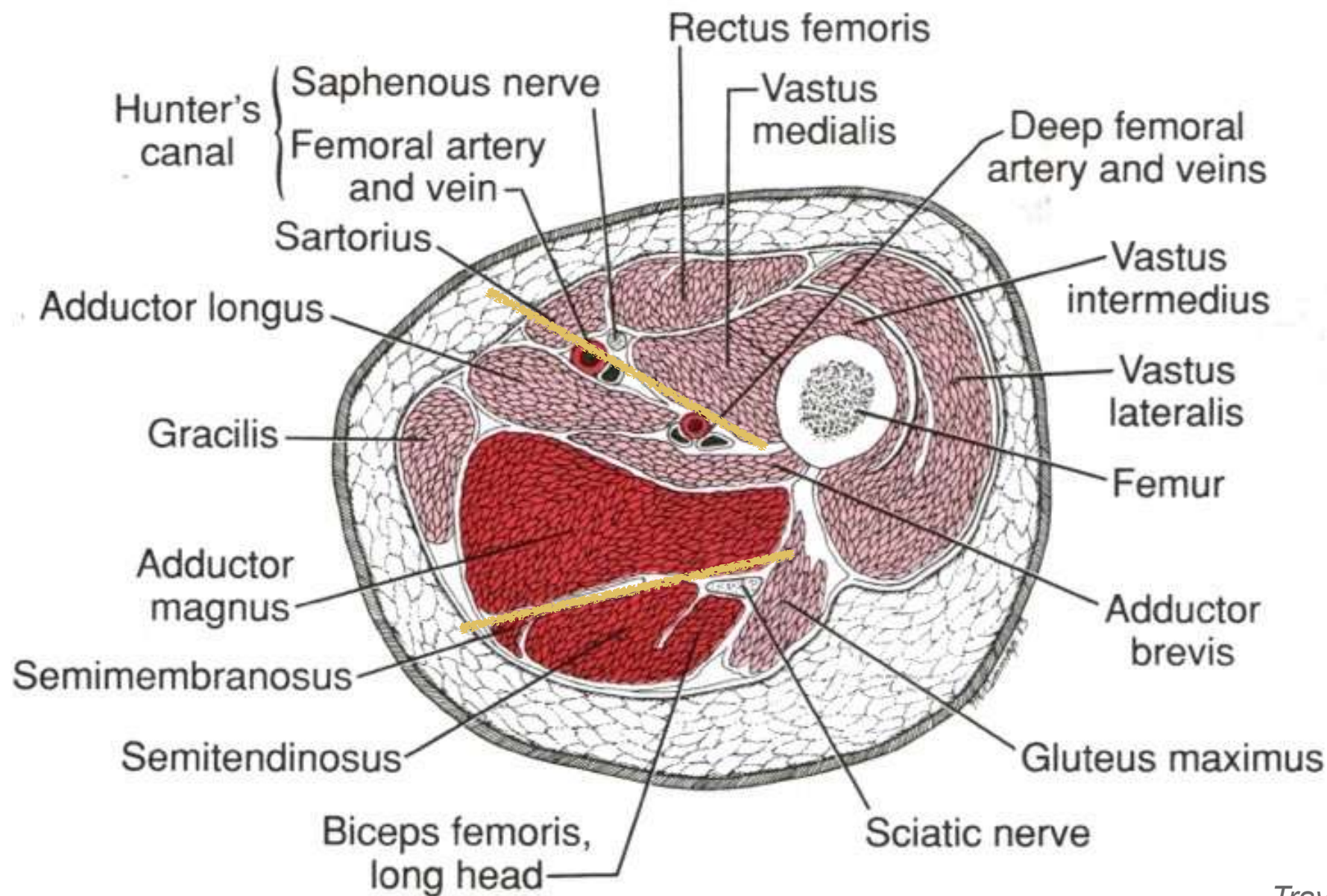
ディープフロントライン
内側アーチからの坐骨
恥骨枝へのサポートが
わかりますか？



枝の扇：ボリュームとしての内転筋群



前&後中隔



前部内転筋群

恥骨筋、長内転筋 & 短内転筋

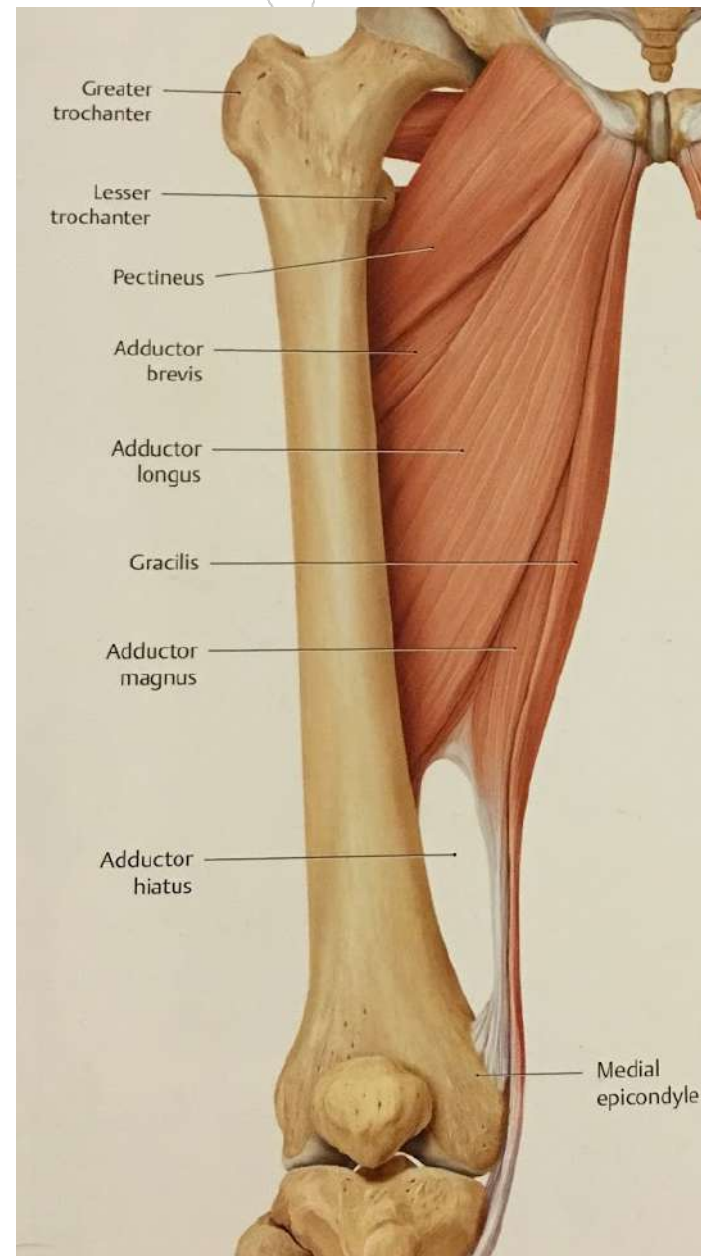
オープンチェーン:

- ・ 股関節において大腿骨を内転する
- ・ 股関節において大腿骨を屈曲する

クローズチェーン:

- ・ 同じ側の骨盤を持ち上げる
- ・ 股関節において骨盤を前傾する
- ・ 股関節において骨盤をイプソラテラル（同側性）に回旋する

薄筋はスイス（中立国）



後部内転筋

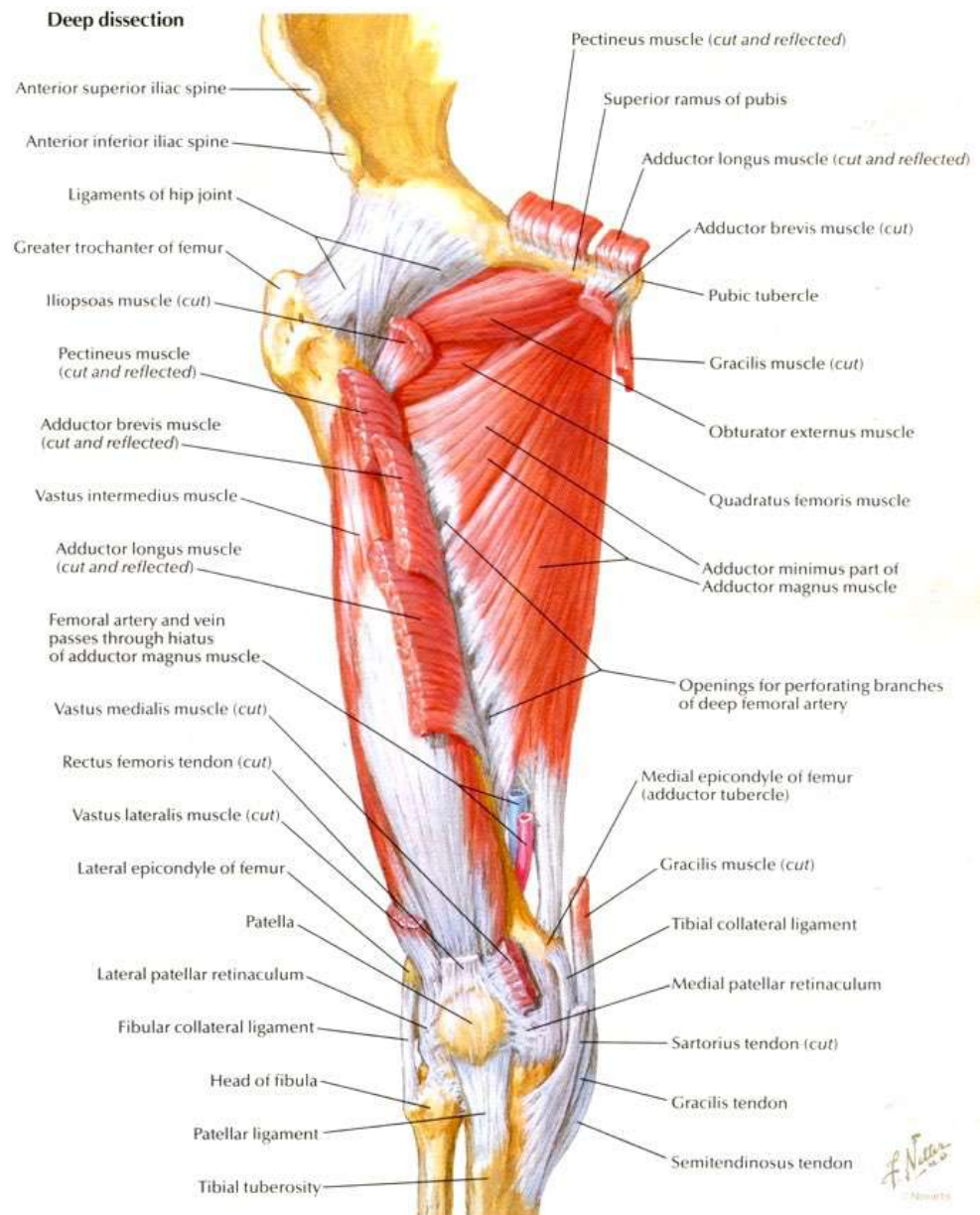
大内転筋

オープンチェーン:

- ・ 股関節において大腿骨を内転する
- ・ 股関節において大腿骨を伸展する

クローズチェーン:

- ・ 同じ側の骨盤を持ち上げるコントララテラル（反対側性）のティルト（短縮）
- ・ 股関節において骨盤を後傾する（短縮）
- ・ 股関節において骨盤をイプソラテラル（同側性）に回旋する（短縮）

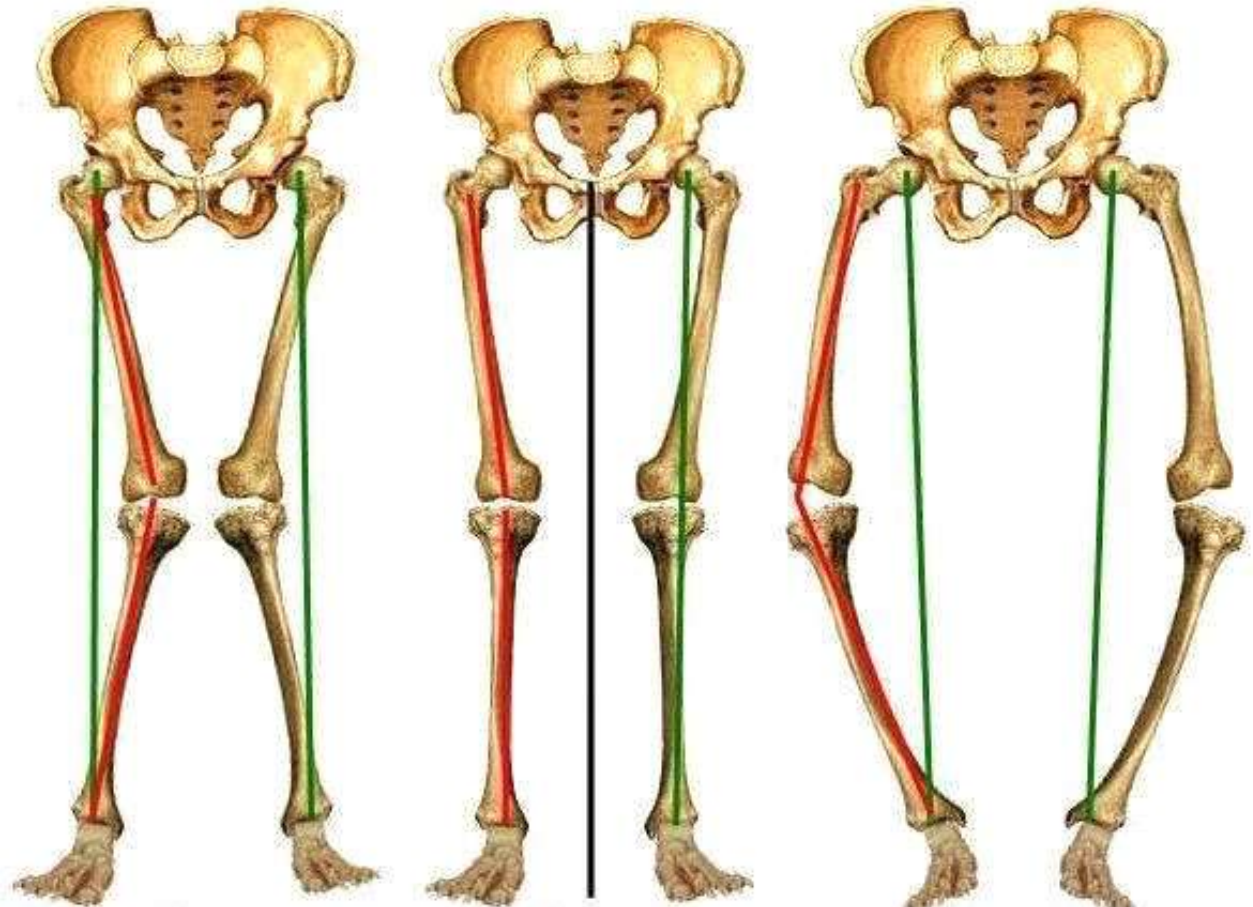


枝の扇



ボディリーディング：前額面

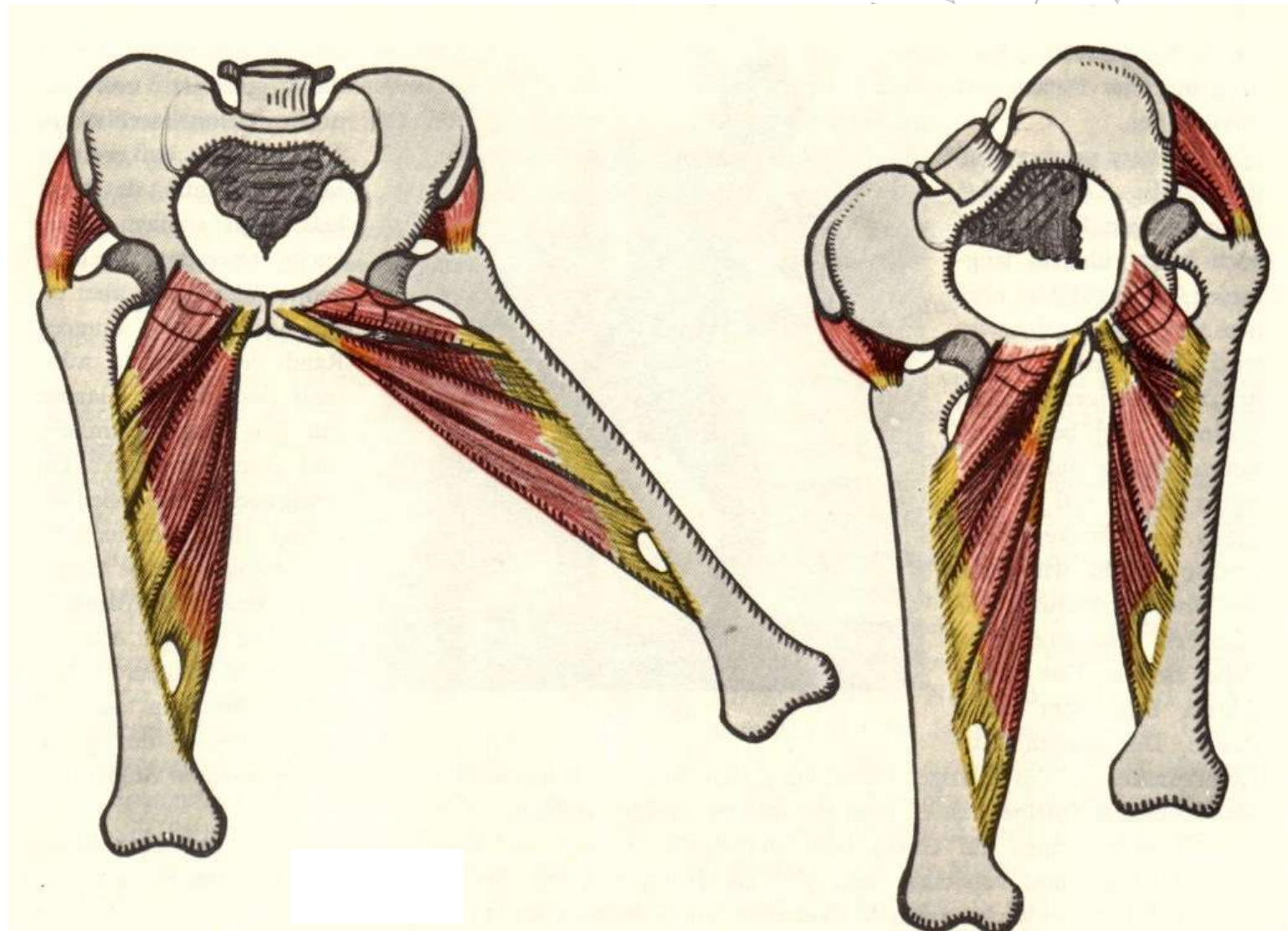
脚のパターン &
内転筋／外転筋
のアンバランス



X 脚

O 脚

転子 - 枝 扇のバランス



外転筋群は反対側の内転筋群に関連する
機能的にも構造的にも

ダイナミックなボディリーディング

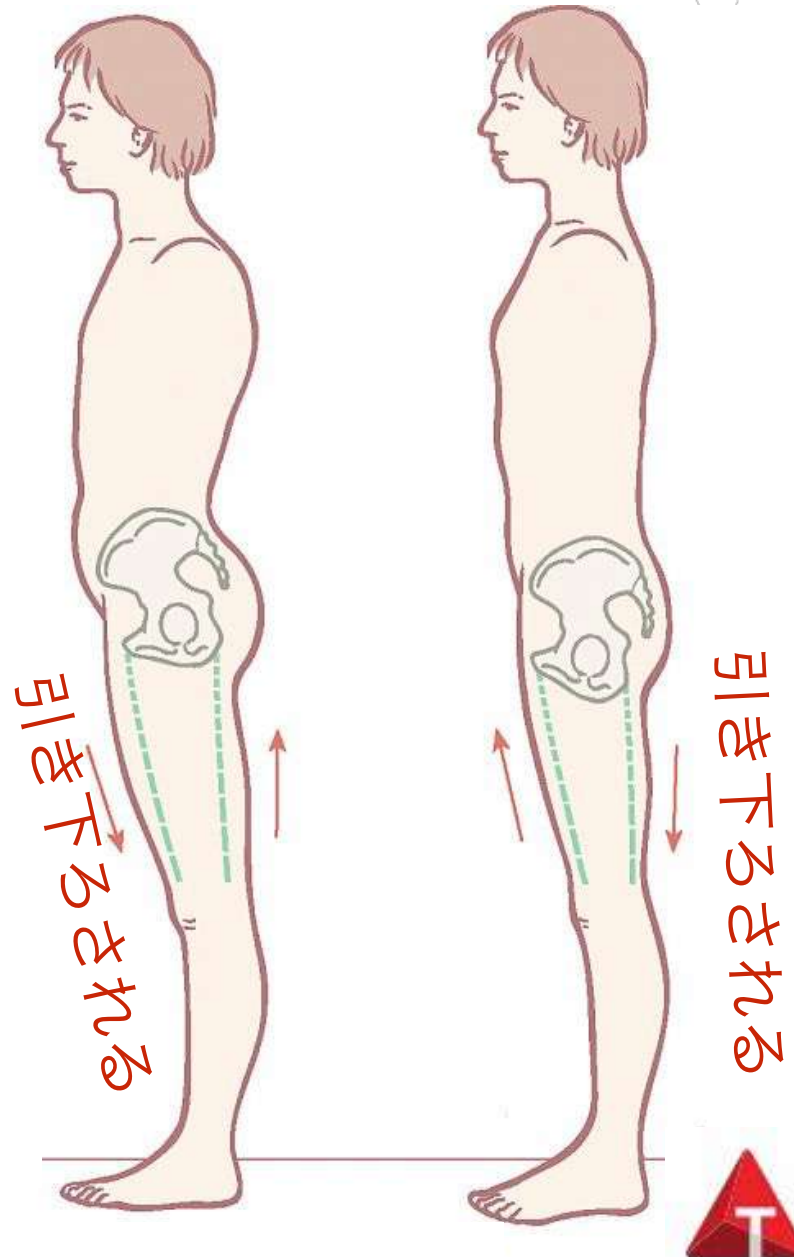
体重移行テスト

後脚の内転筋群が伸長しグライドして、腸骨がドロップし、坐骨恥骨枝が大腿骨から離れることを可能にできるか？後ろ足はしっかり床につけたまま。



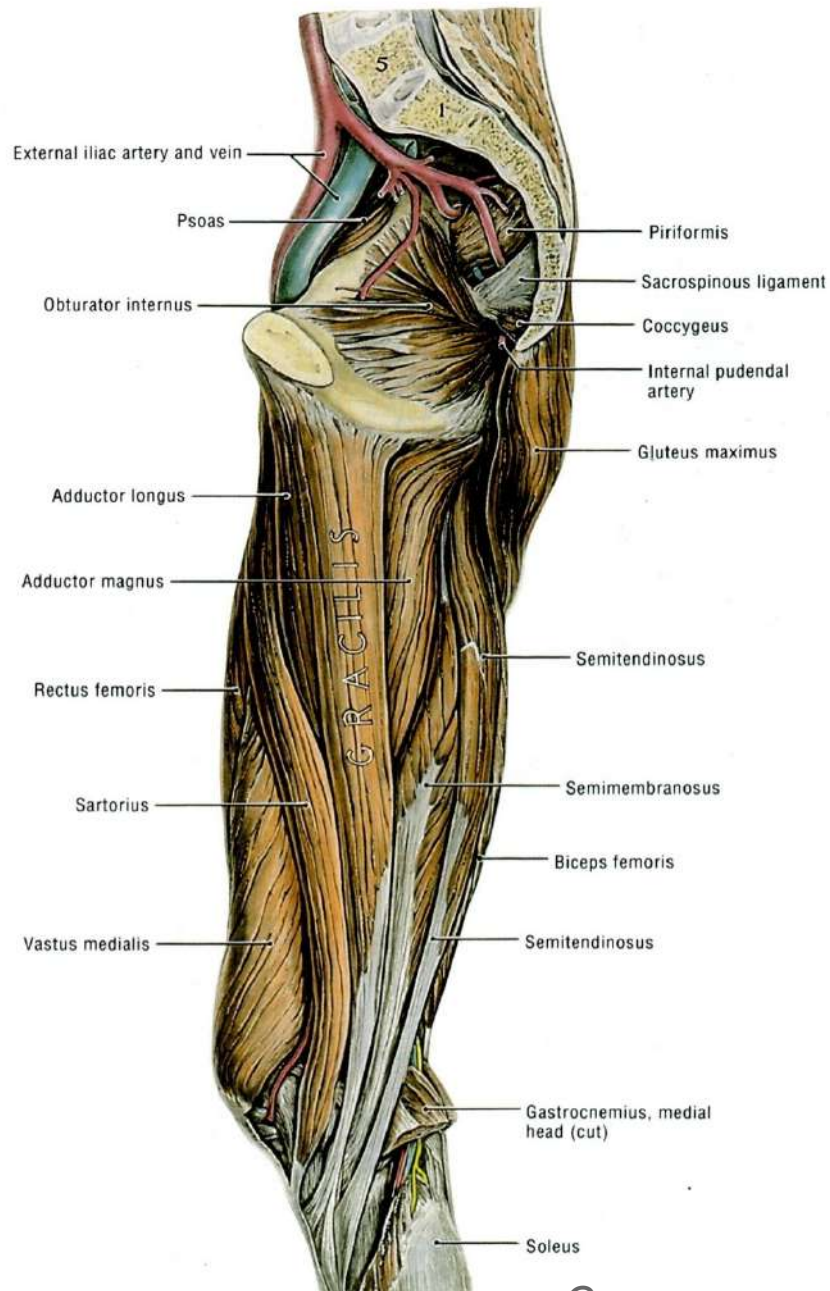
前方 - 後方 骨盤のティルト

前部内転筋群
の短縮は骨盤
の前方への
ティルトに関
与する



後部内転筋
の短縮は骨
盤の後方へ
のティルト
に関与する

内転筋パルペーション



Greys



FrSb p. 145



枝の扇 テクニック



1. 内転筋群を拡げる



2. 前／後中隔



内転筋群を拡げる

筋膜の郵便番号: 枝の扇；内転筋全体

兆候:

骨盤: ティルトとシフト

大腿骨: 内転（位置的に短縮）

意図: 全体的なウォームアップ、軟部組織を伸長しレジリエンスをリストアする

クライアントのポジション: 側臥位、下の脚を伸ばして上の脚は曲げてボルスターでサポート

プラクティショナー: クライアントの股関節近くでテーブルの横に立つ。内転筋全体を触診；中隔をはっきりさせる。組織の真ん中に内旋した柔らかい拳をおく。圧を加え拳を外旋する。エリア全体でこれを繰り返す。

クライアントの動き: (1) 上側の脚の膝を前後にスライドする、または (2) 腹筋を使って（恥骨を持ち上げる）&起立筋（腰をそらせる）骨盤を前後にティルトする。

参照: FrSb p. 145



中隔にアプローチする

筋膜の郵便番号: 前&後中隔

兆候:

骨盤: ティルト&シフト

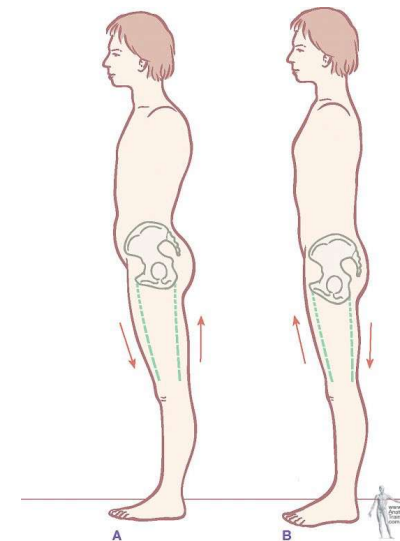
大腿骨: 内転 (位置的に短縮)

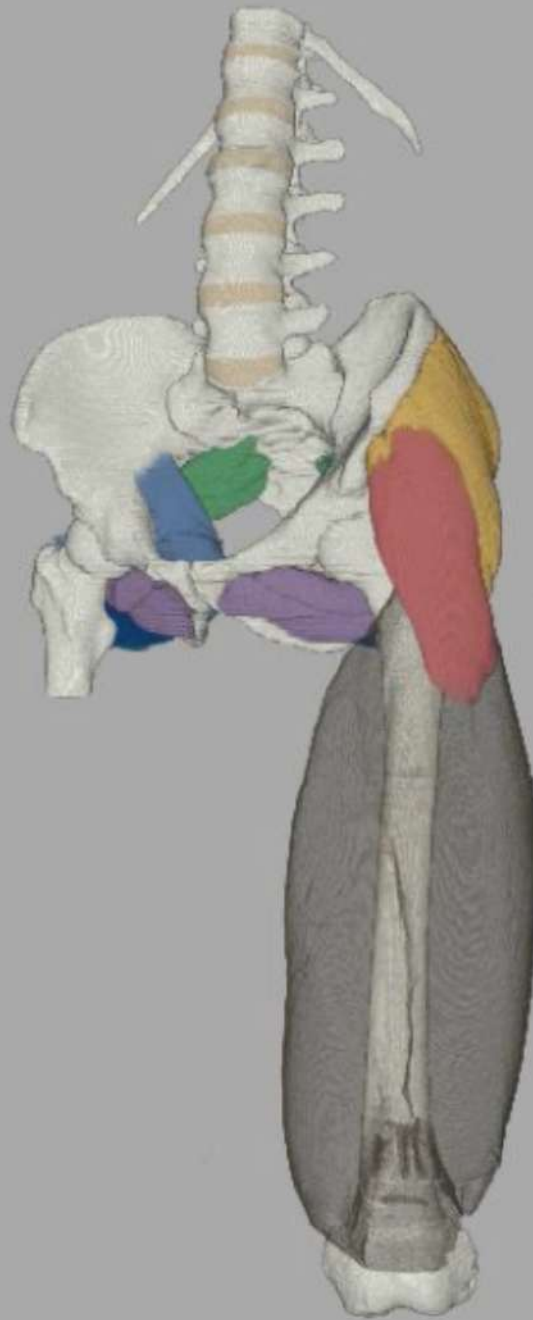
意図: ウォームアップ、軟部組織を伸長しレジリエンスをリストアする

クライアントのポジション: 側臥位、下の脚を伸ばして上の脚は曲げてボルスターでサポート

プラクティショナー クライアントの股関節近くでテーブルの横に立つ。内転筋全体を触診；中隔をはっきりさせる。指先または指骨関節を用いて、各中隔に対し上下にアプローチする。反対側の手で組織をピン留するよう。

クライアントの動き: 小さい股関節屈曲／伸展の動き。「膝を前後に動かしてください」「かかとで下に踏み込むように」

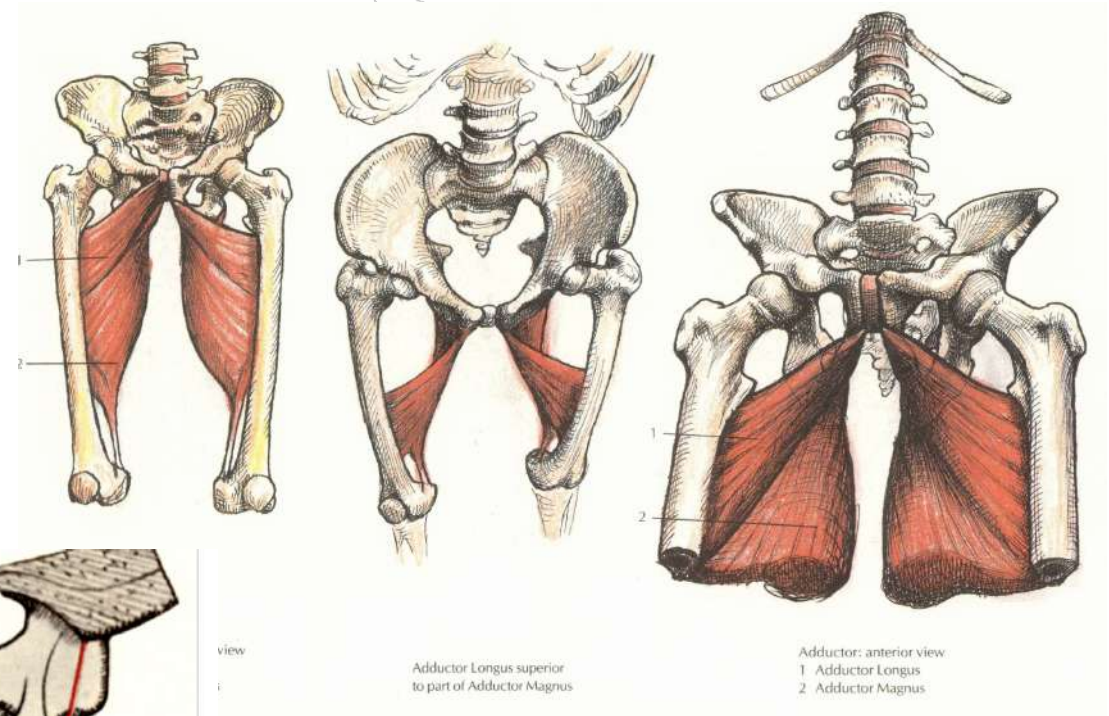
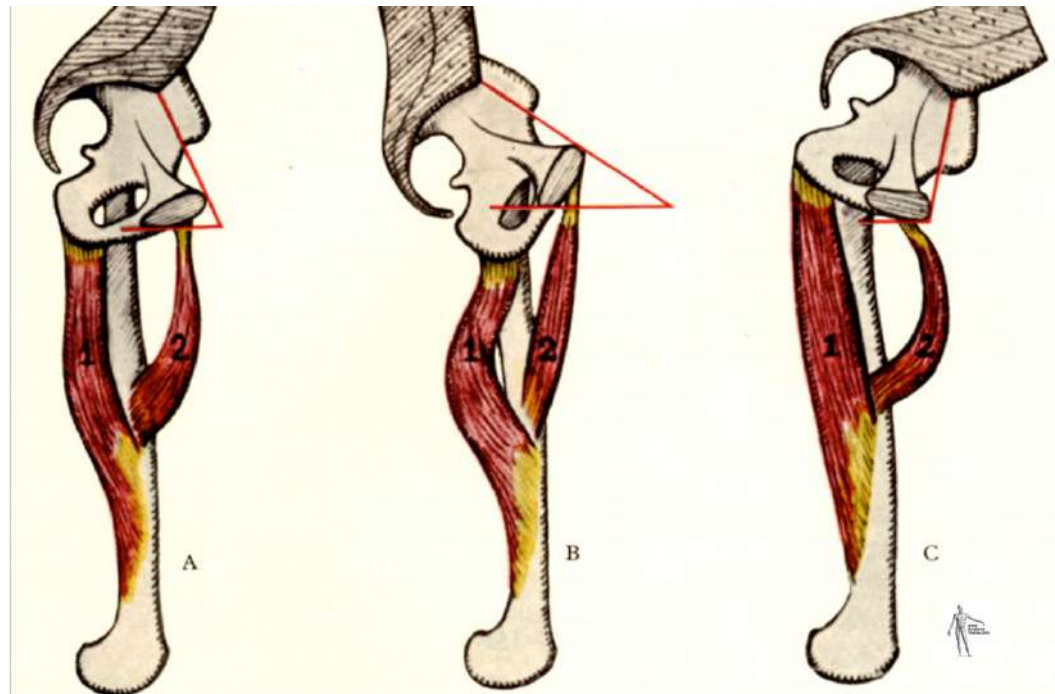




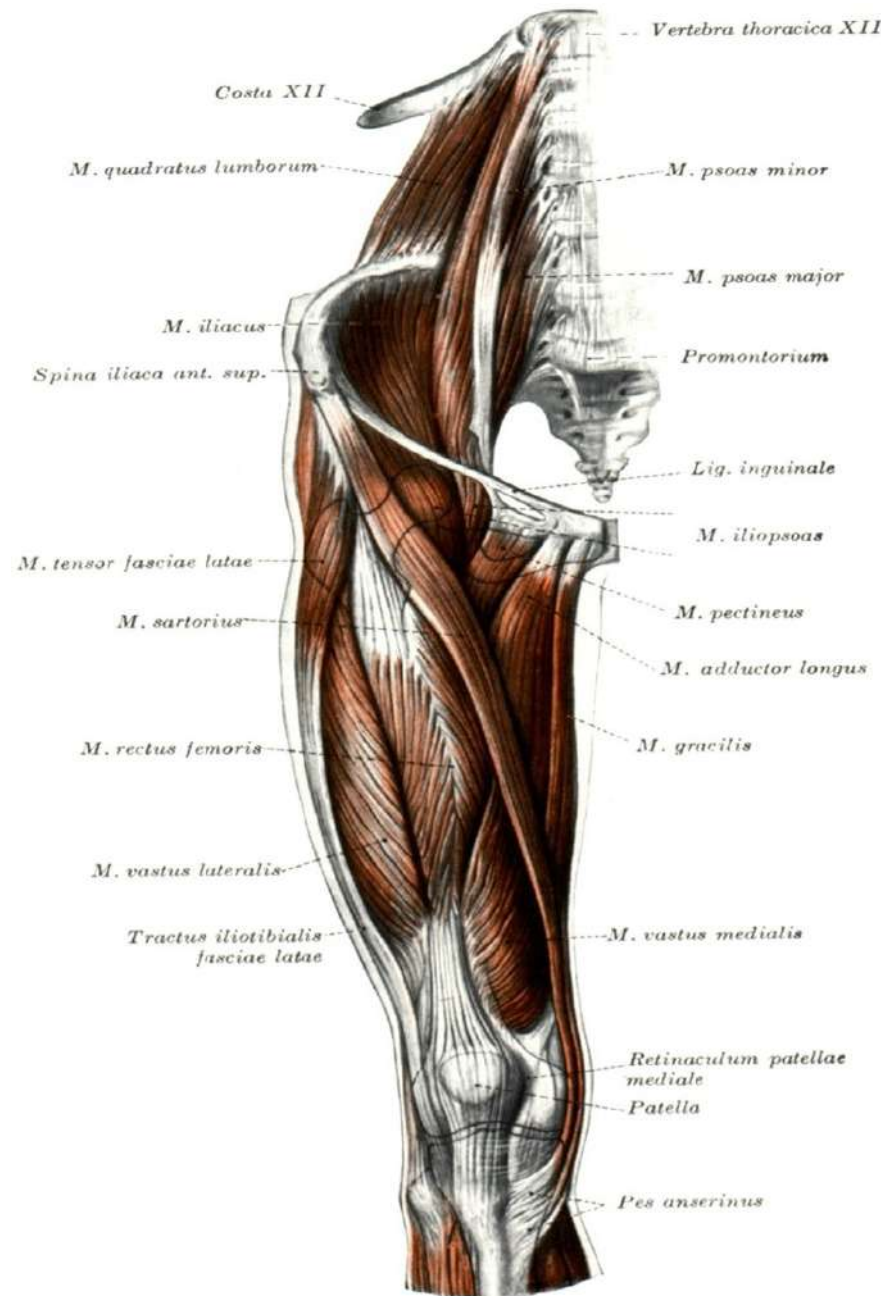
Visible Human Data
provided courtesy of
U.S. National Library of Medicine



内転筋群と骨盤のニュートラル



鼠径の扇：ディープフロントライン



恥骨筋

大腰筋

小腰筋

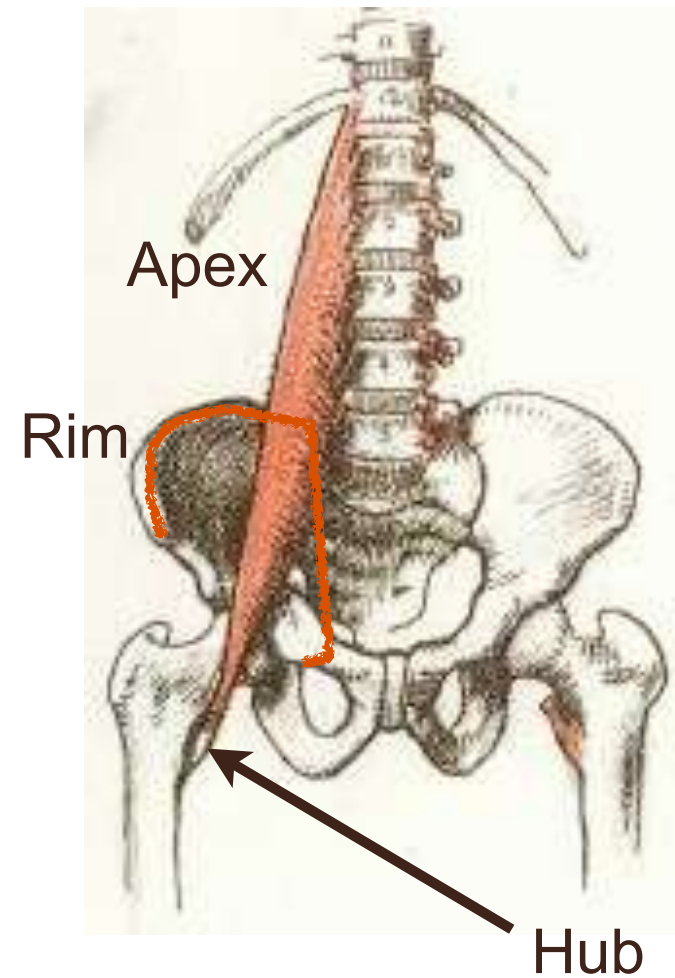
腸骨筋

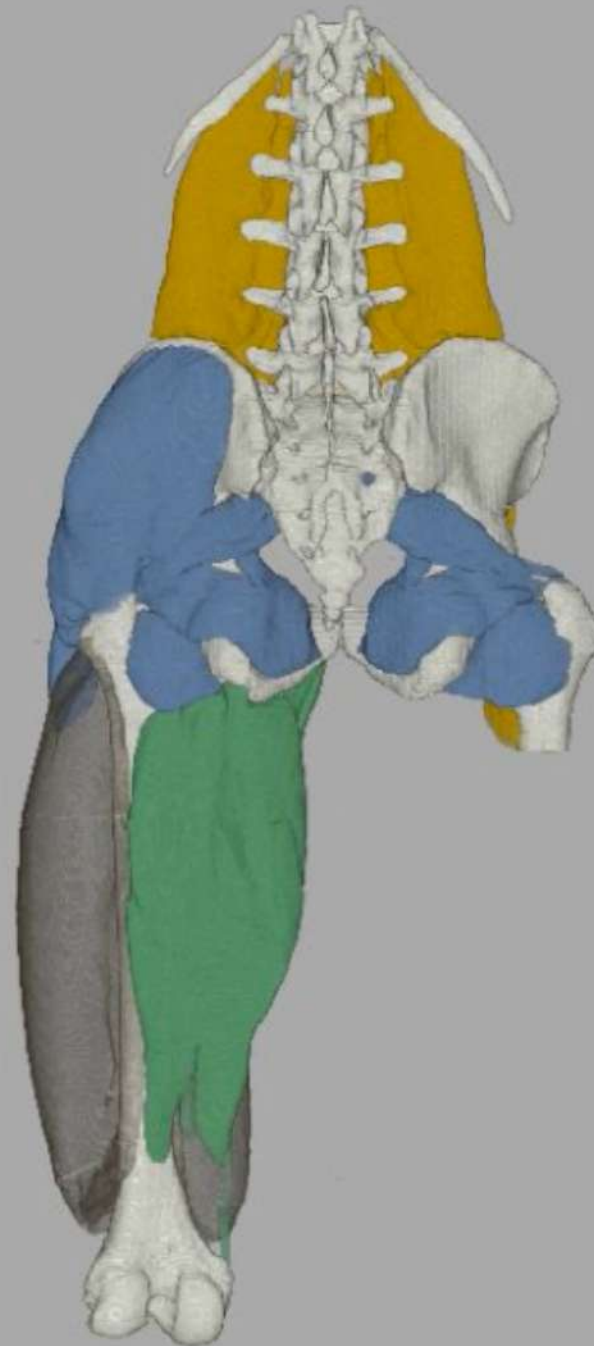
*腰方形筋

(名誉会員：鼠径の扇、
フロントライン、ラテラ
ルライン)

鼠径の扇

- ハブ - 小転子
- リム - 骨盤の内側縁
- 頂点 - 大腰筋
- 移行 - 恥骨筋

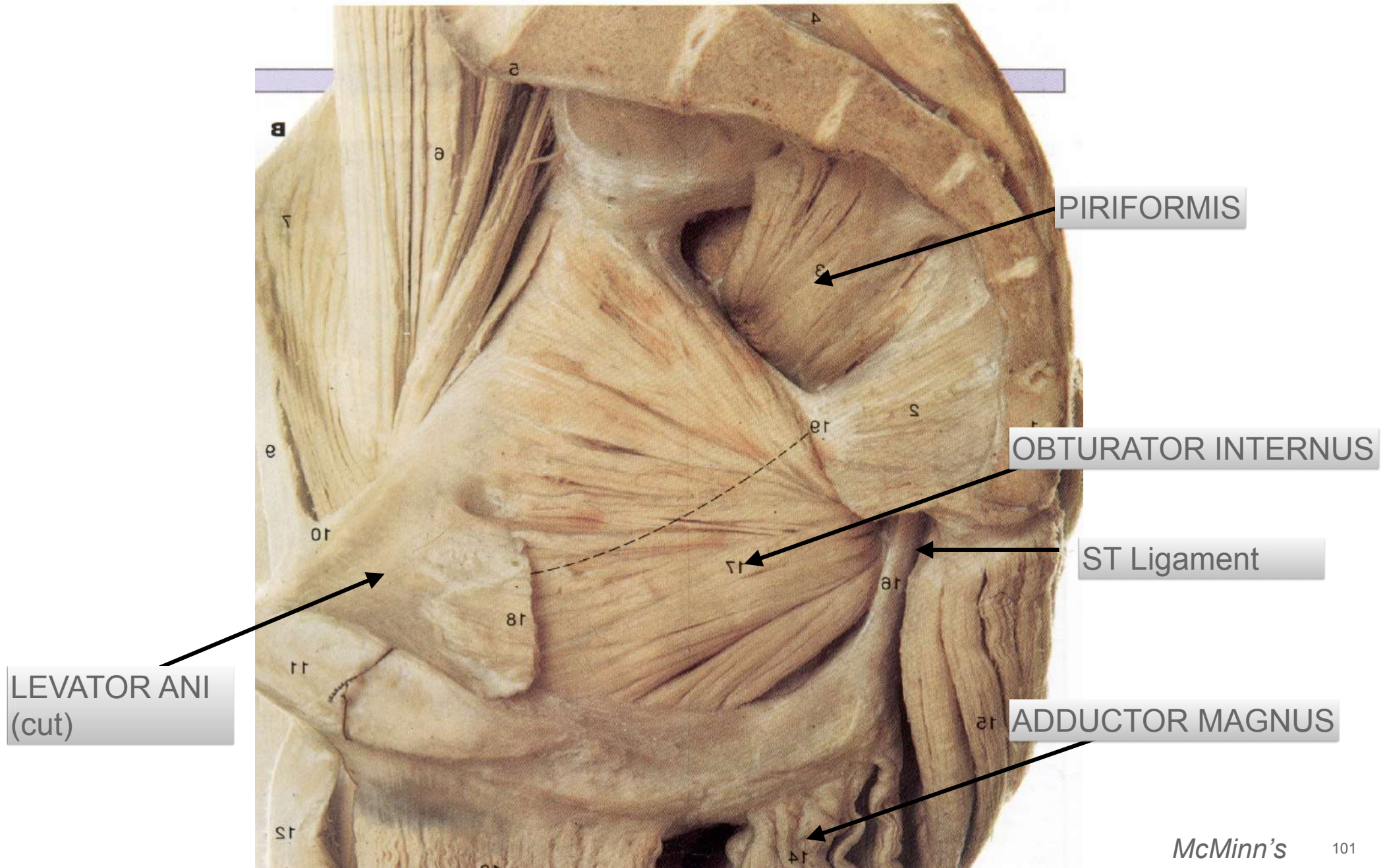




Visible Human Data
provided courtesy of
U.S. National Library of Medicine

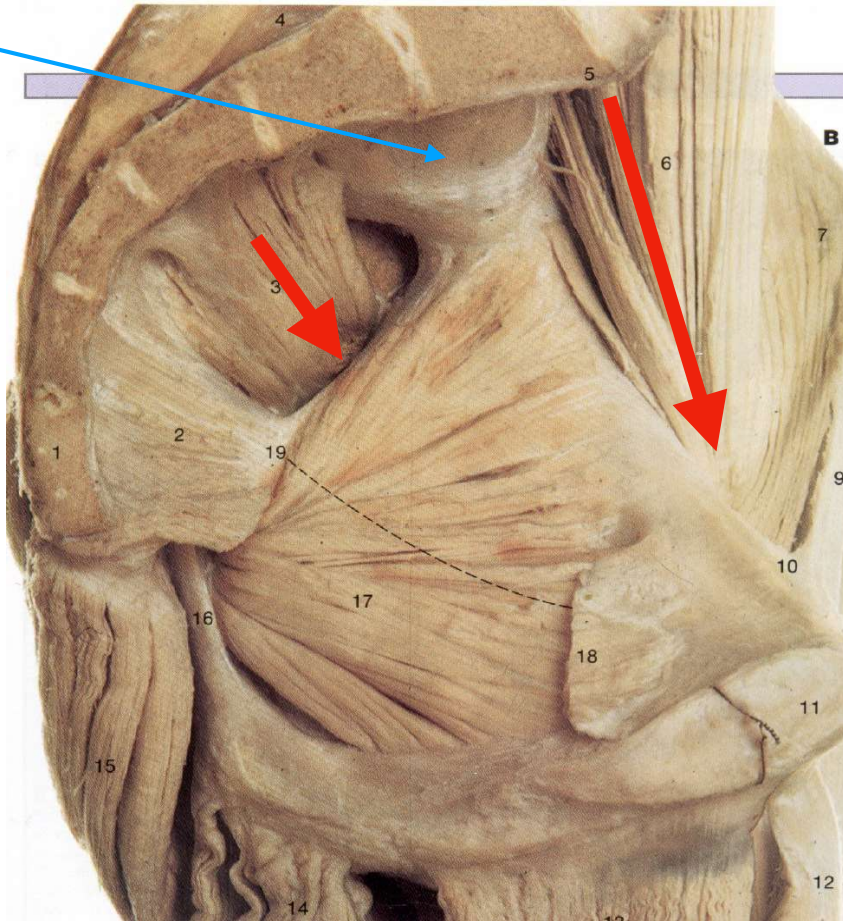


骨盤底コネクション



腰筋 - 梨状筋 バランス

Sacroiliac
Joint = SIJ



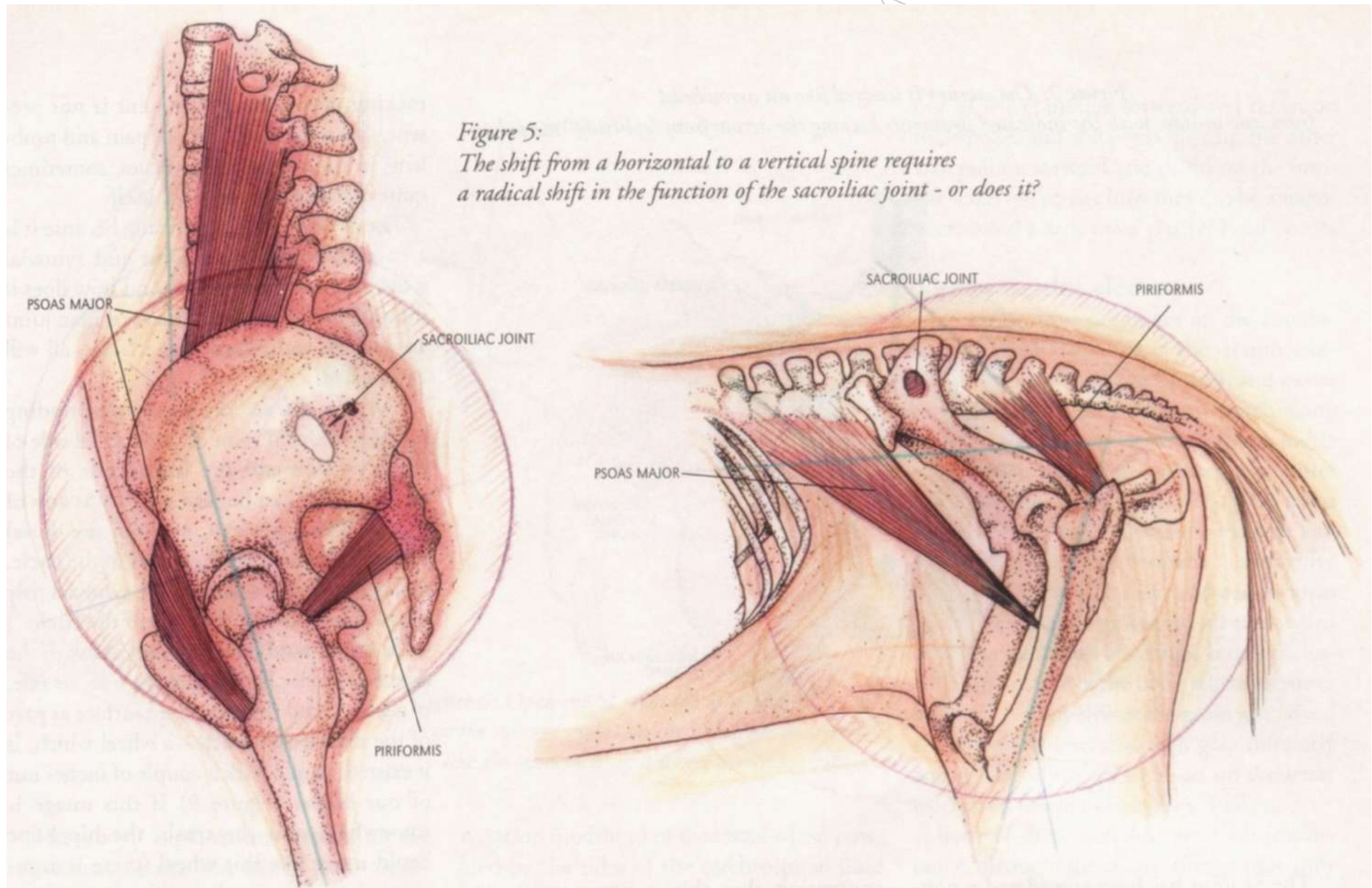
From McMinn

Piriformis
(posterior grip)
pulls the SIJ into
counter-nutation

(and hip into
extension)

Psoas major
(anterior grip)
pulls the SIJ into
nutation.

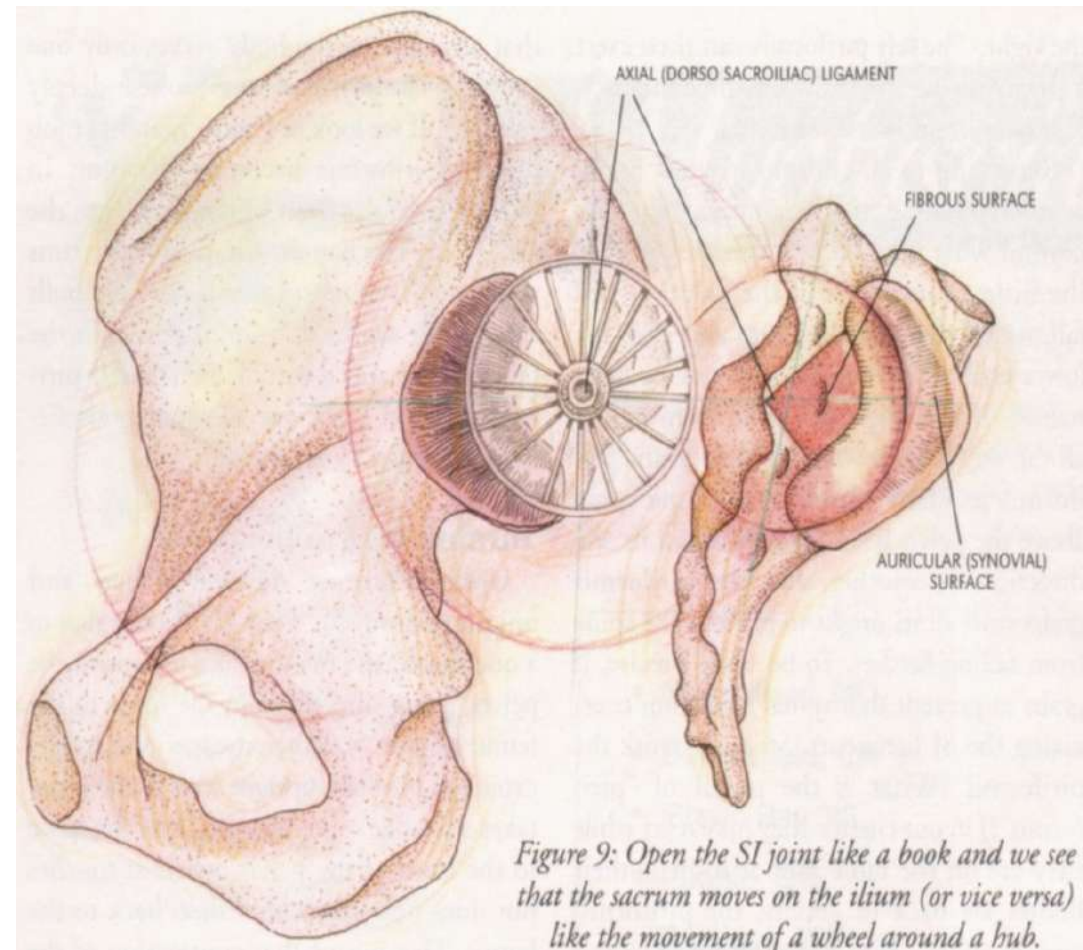
腰筋 - 梨状筋 バランス



三角形の筋肉としての腰筋

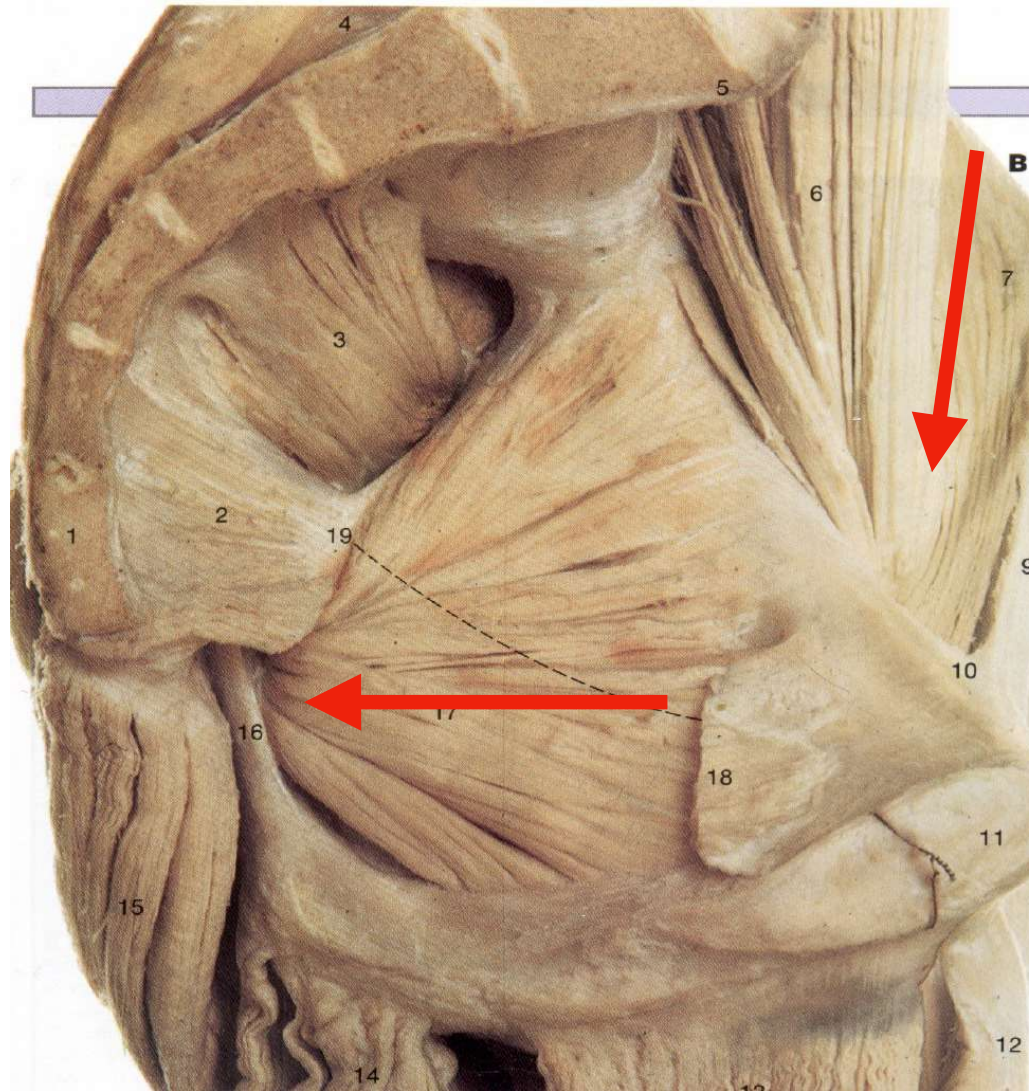


仙腸関節の動きの欠如



腸骨筋 vs 内閉鎖筋

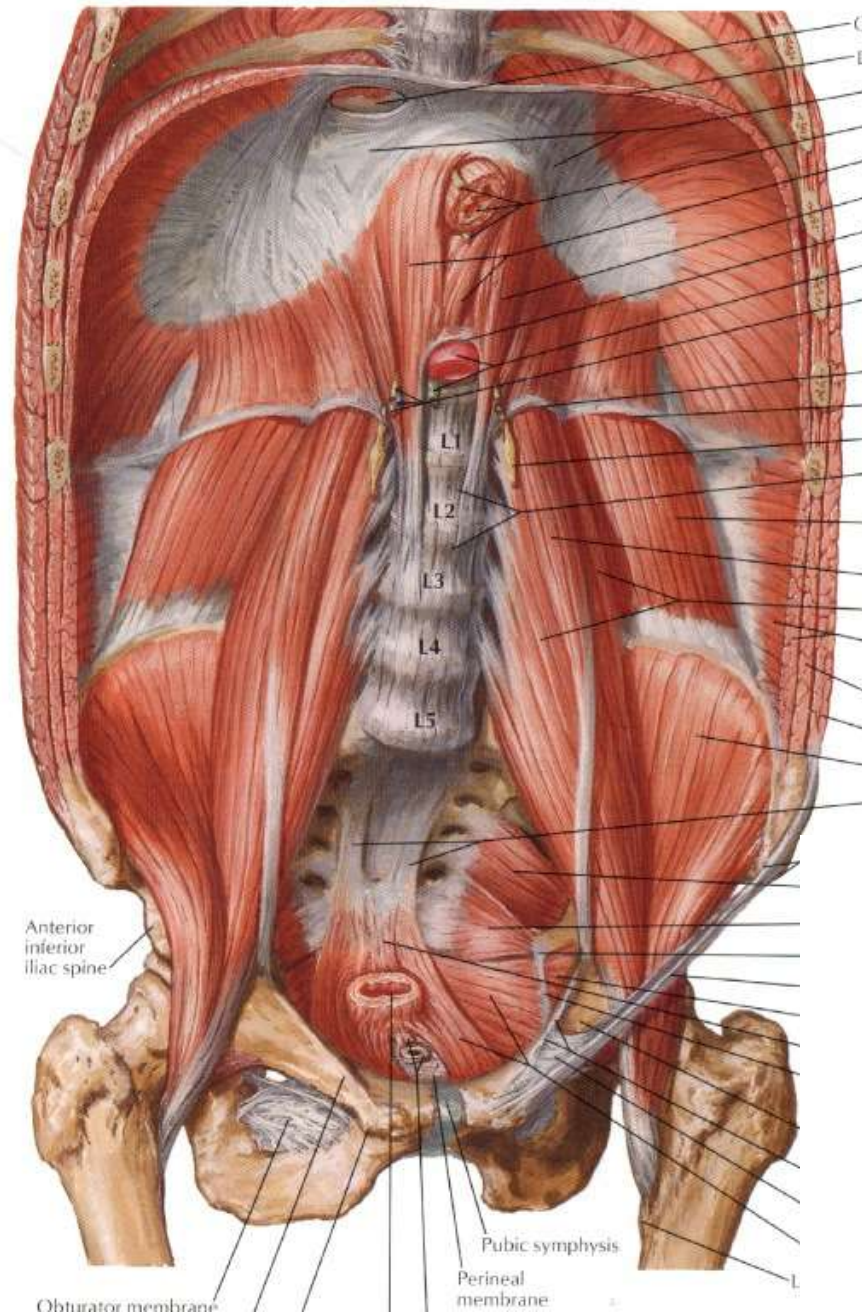
腸骨筋と内閉鎖筋
は寛骨の
前傾と後傾を
競い合う



From McMinn

McMinn

腸腰筋



注意事項

Main branches:

Iliohypogastric n.

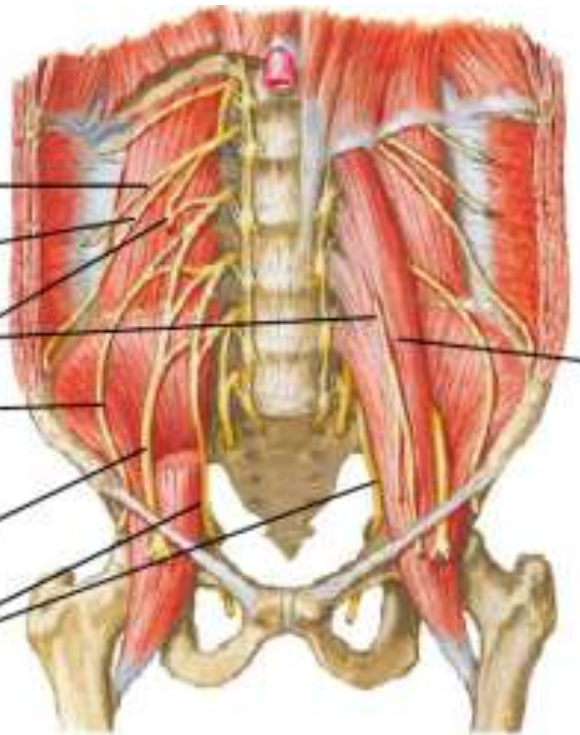
Ilioinguinal n.

Genitofemoral n.

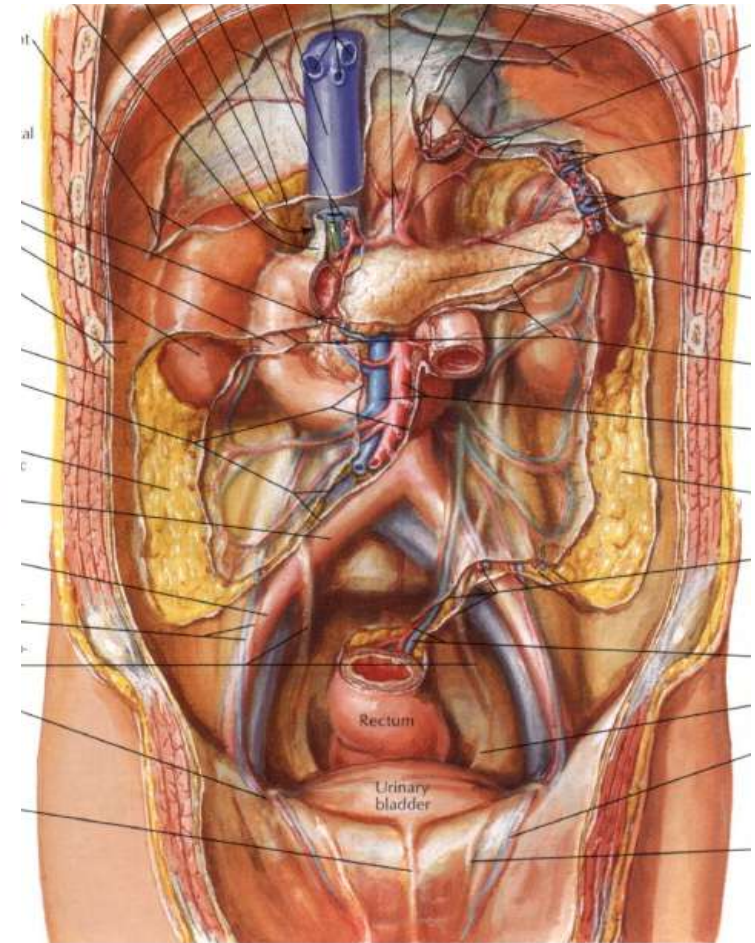
Lateral
cutaneous n. of
thigh

Femoral n.

Obturator n.

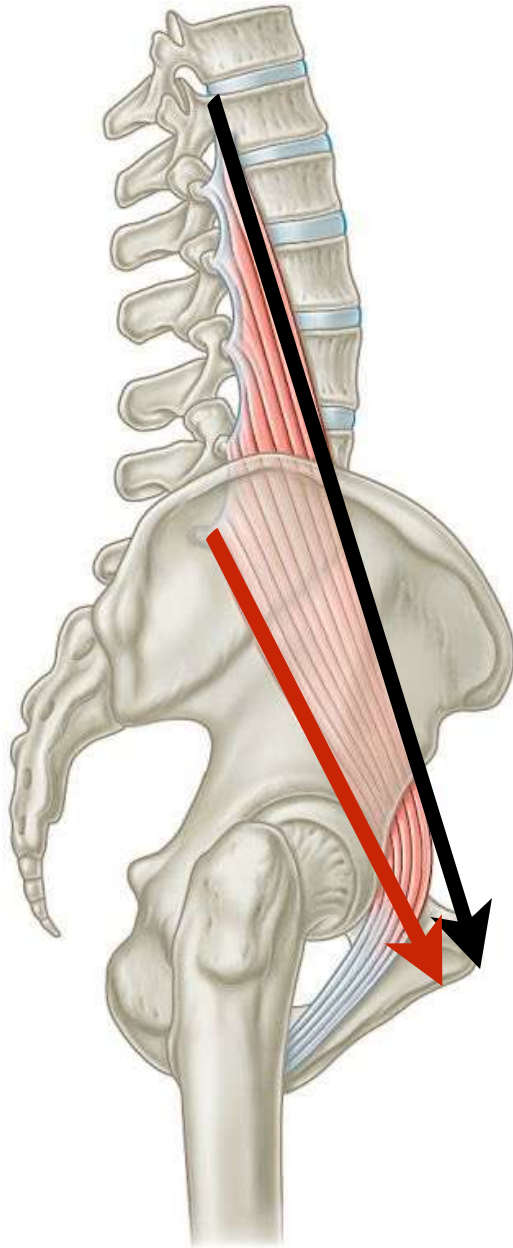


Psoas
major



腰筋の前、および腰筋を通る内臓や管に
対して注意深くあること

大腰筋：骨盤でのアクション



CKC: 骨盤

- 股関節において骨盤を前傾
- 骨盤をコントララテラルに回旋（腰椎による駆動）

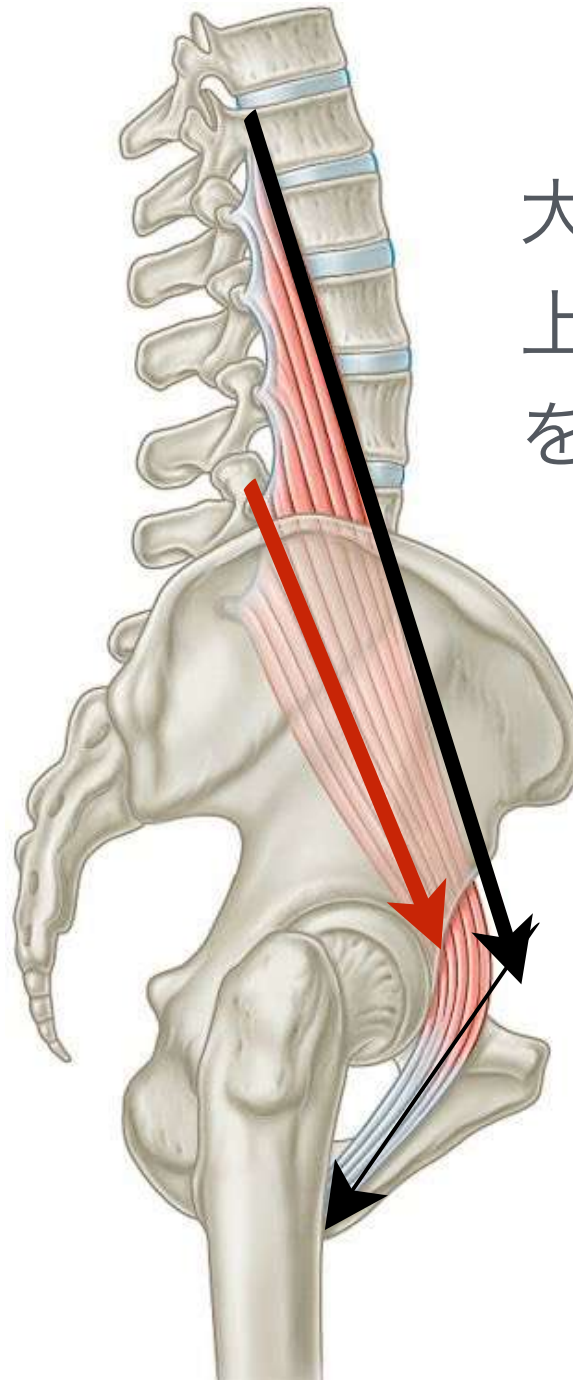
OKC: 大腿骨

- 股関節において大腿骨を屈曲

大腰筋：上部&下部線維

大腰筋の上部線維
と下部線維は脊椎
に異なった影響を
与える

大腰筋の内
側、下部線維
は、腰椎を過
度に伸展する



大腰筋の外側、
上部線維は腰椎
を屈曲する

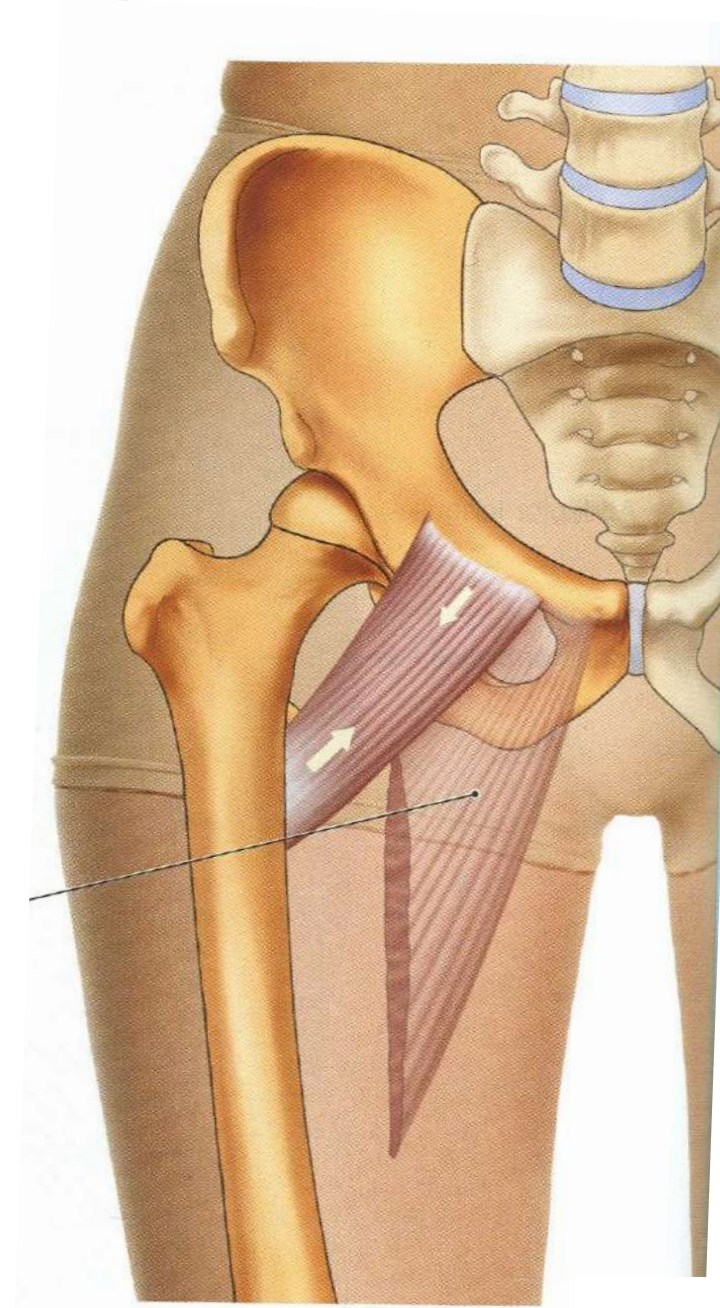
-
- M. psoas minor
 M. psoas major
 Vertebra L V
 Promontorium ossis sacri
 Crista iliaca
 M. iliacus
 Spina iliaca anterior superior
 Lig. inguinale
 Lig. sacrospinale
 Trochanter major
 Linea intertrochanterica
 Trochanter minor
 M. iliopsoas

Contents Index



恥骨筋

- ・ 大腿骨を内転する
- ・ 大腿骨を屈曲する
- ・ 骨盤を前傾する
- ・ 骨盤をコントラテラルにティルトする
- ・ 骨盤をイプソラテラルに回旋する



注意事項：大腿三角

内側境界線：長内転筋

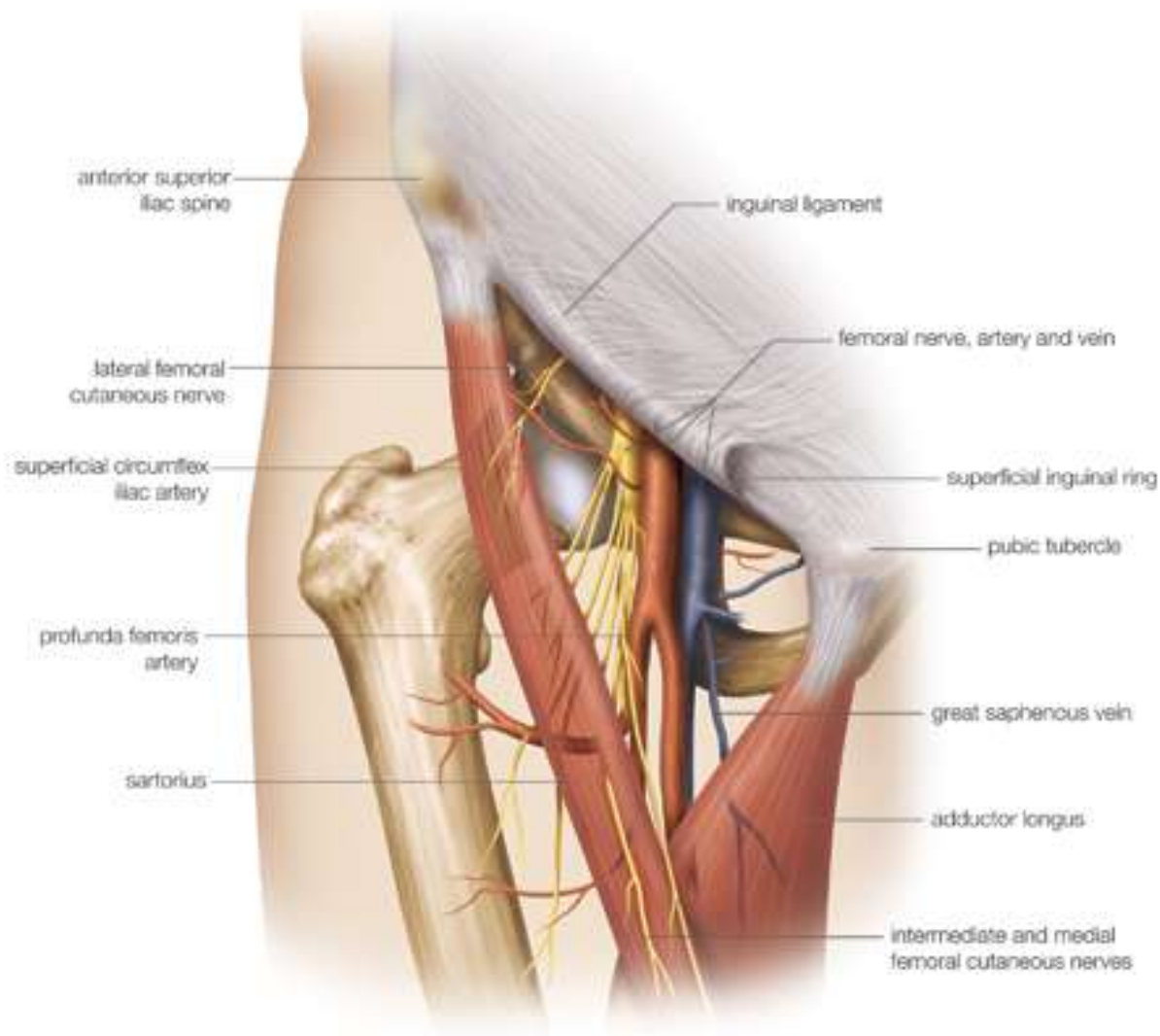
外側境界線：縫工筋

上部境界線：鼠径靱帯

★ 恥骨筋と大腰筋の腱の間に神経
動脈静脈が存在する



注意事項：大腿三角



上部境界線：
鼠徑韌帶

外側境界線：
縫工筋

內側境界線：
長內轉筋

大腰筋

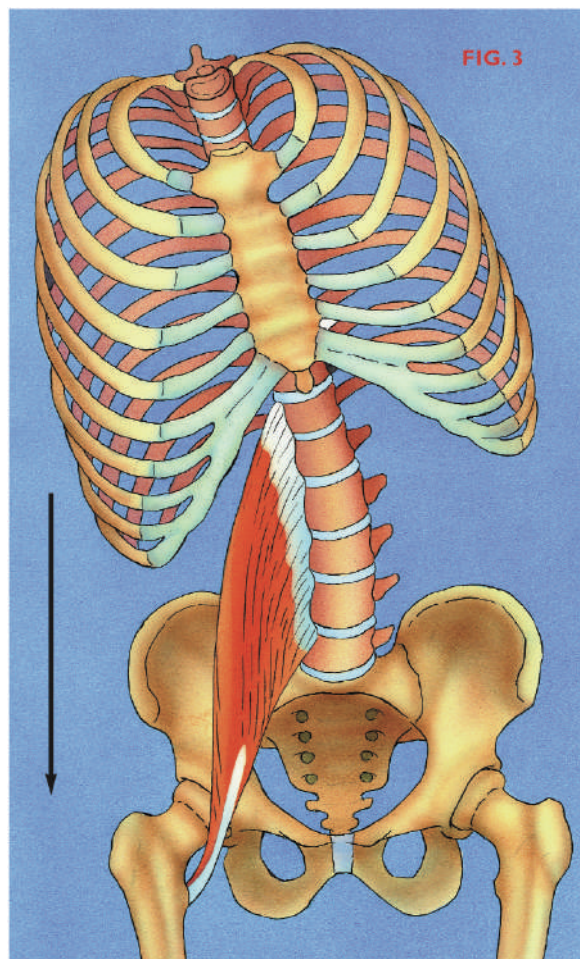


FIG. 3: The first stage of the rotation induced by a unilateral pull of the psoas is a simple lateral flexion to the side of the shortened muscle (redrawn from Netter).

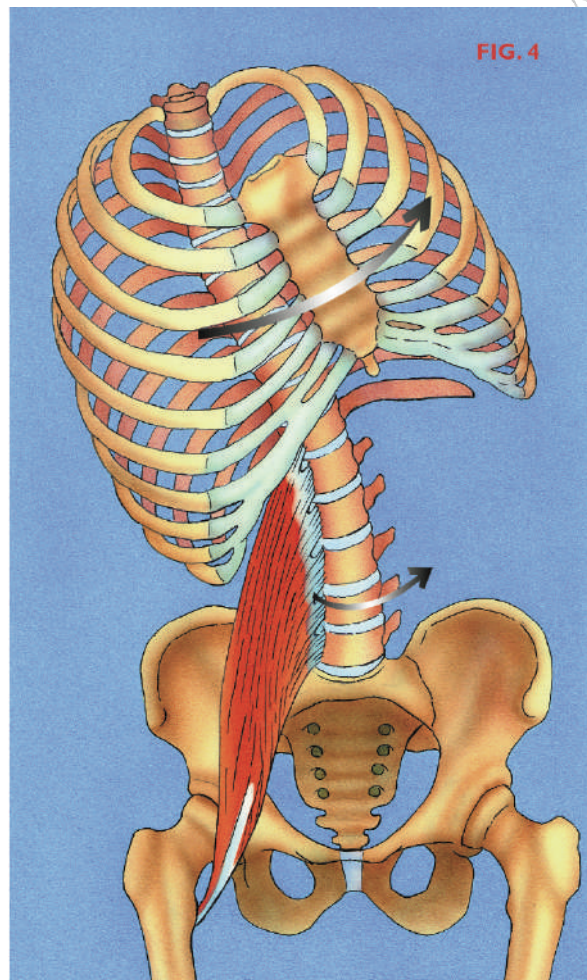


FIG. 4: The second stage is characterized by a rotation of the spine and rib cage away from the tight psoas (redrawn from Netter).

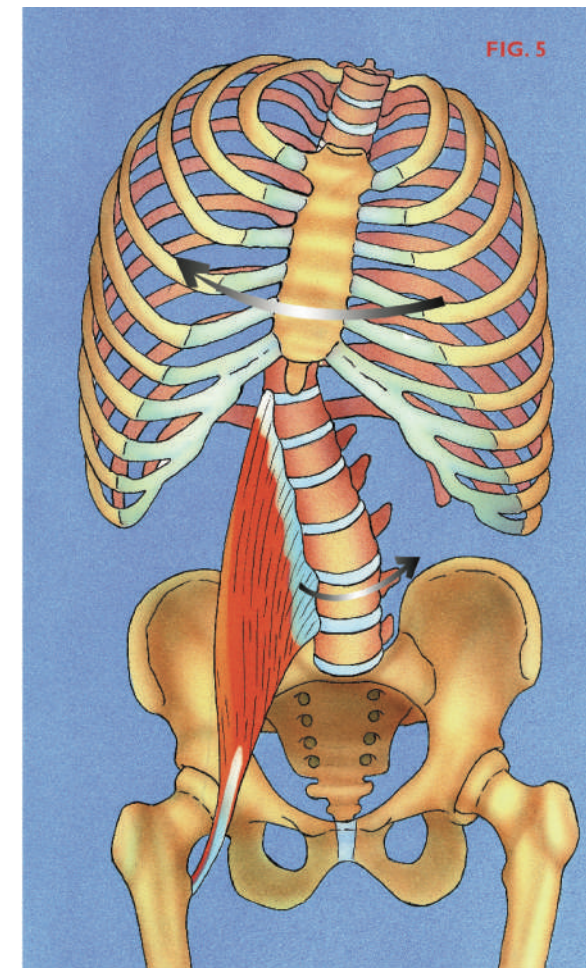
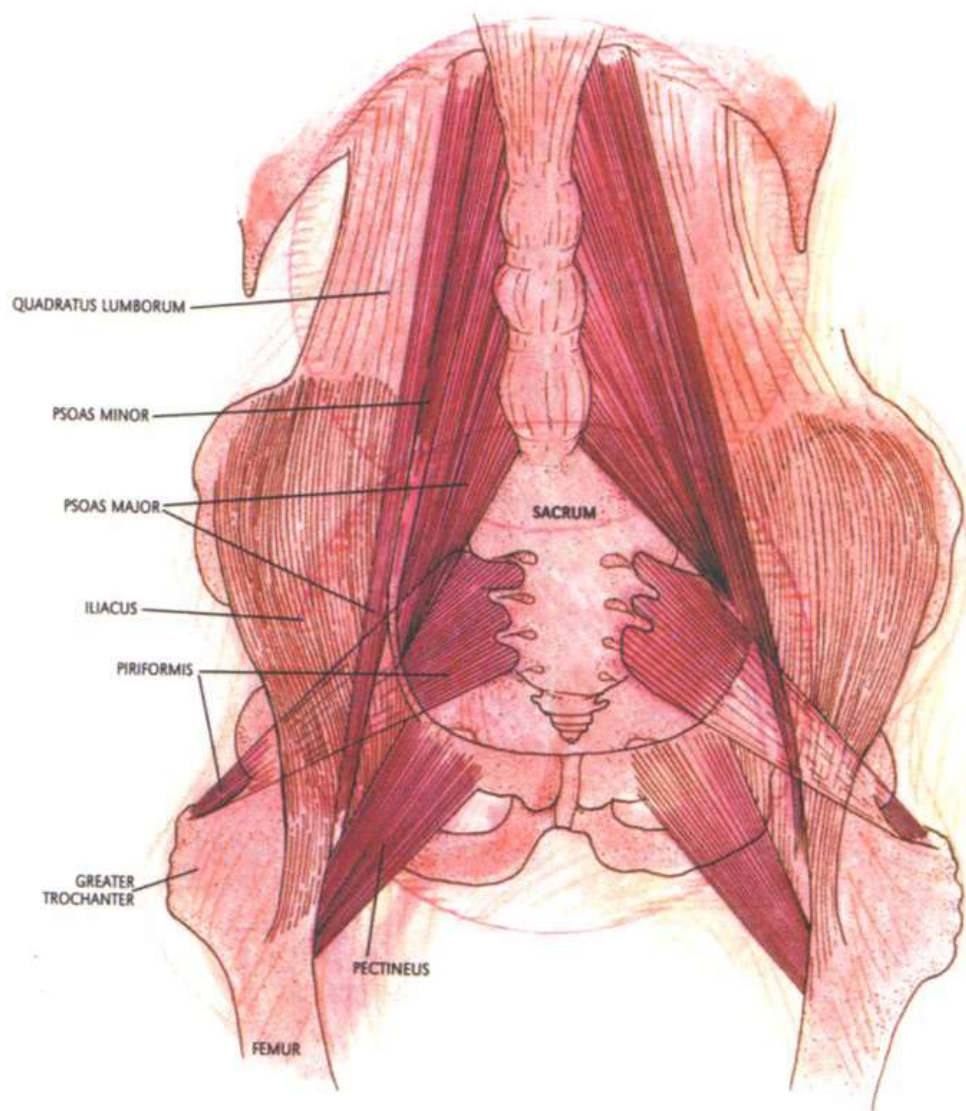


FIG. 5: The third stage involves the person using other muscles to bring the rib cage back the opposite way, making diagnosis and treatment tricky (redrawn from Netter).

屈曲、伸展、側屈、回旋

快速&各駅



快速：大腰筋

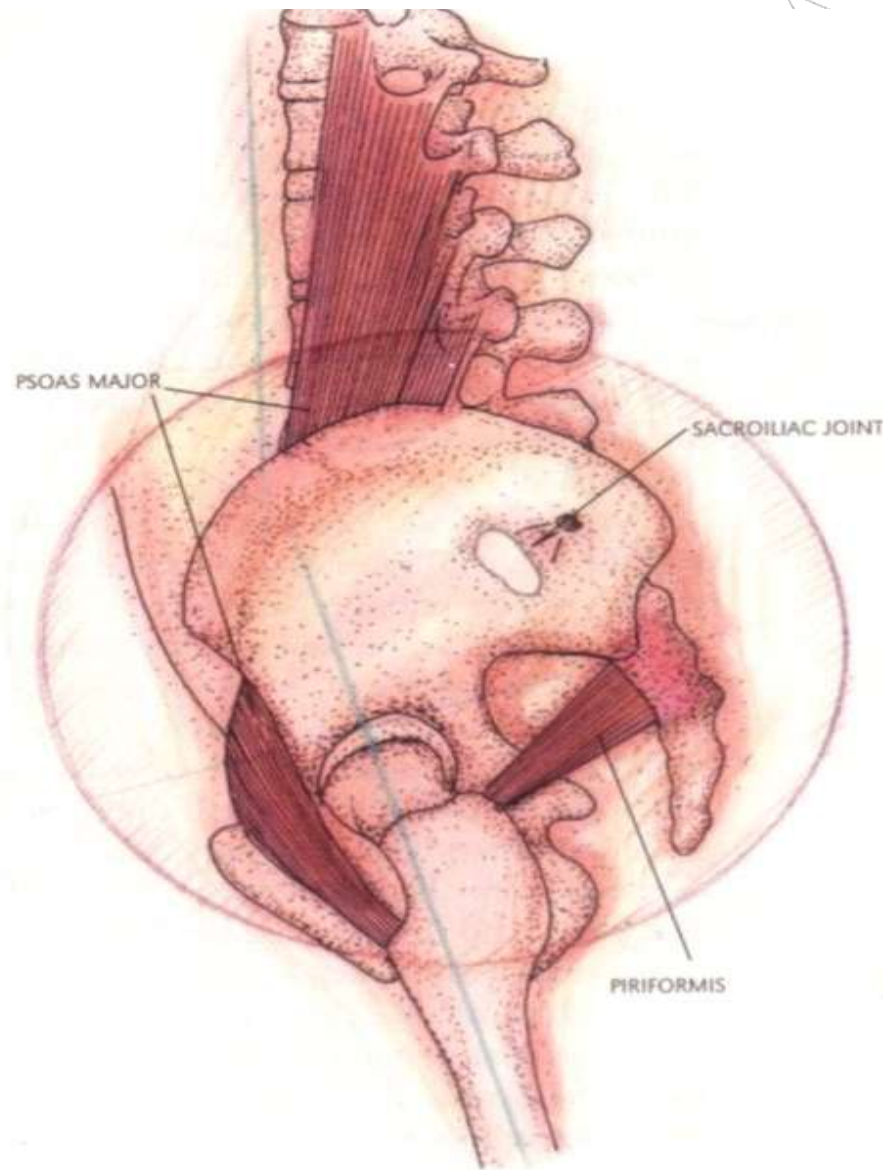
各駅 1: 小腰筋

- 恥骨筋

各駅 2: 腰方形筋

- 腸骨筋

腰筋 - 梨状筋 バランス



前／後 ティルト：屈筋群 - 伸筋群

ボディリーディング

後脚を十分に伸展する
ために屈筋群が伸
展できるか？

骨盤後傾：股関節はすでに伸展している。動きはあまり見られない。

骨盤前傾：狭い歩幅あるいは代償動作として腰部伸展が見られる。オープンになることができるか、あるいはロックアップしてしまうか？



ランジテスト - 前にステップする。後脚を見る。

テクニック：鼠径の扇



1. 腸骨筋



2. 腰筋



3. 腰筋の両側のバランスをとる



鼠径の扇 テクニック

筋膜の郵便番号: 腸腰筋 & 腸骨筋膜

兆候: 骨盤の前傾

意図: ウォームアップと組織のレジリエンスのリストア

クライアントのポジション: 背臥位 膝を曲げる

プラクティショナー:

腸骨筋: クライアントの股関節近くでテーブルの横に立つ。
指の腹を腸骨窩に対しておき、体重をゆっくりと指の腹に預けるようにする。

腰筋: 腰筋の中心部、ASISの真向かいに指の腹を置く。体重をゆっくりと指の腹に預けるようにする。

クライアントの動き: 股関節と膝を伸展する。脚がまっすぐ伸びるまでかかとをテーブルの上で滑らせ、かかとをさらに遠くへリーチするように。これを繰り返す。

参照: FrSb p. 149-151

腸腰筋



鼠径の扇 テクニック

筋膜の郵便番号: 大腰筋 & 小腰筋

兆候: 骨盤前傾

意図: ウォームアップと組織へのレジリエンスのリストア

クライアントのポジション: 背臥位 膝を曲げる

プラクティショナー: クライアントの股関節近くでテーブルの横に立つ。両側の腰筋の中央部, ASISの真向かいに指の腹をおく。ゆっくりと体重を指の腹に預けるようにする。

クライアントの動き: ゆっくりと骨盤の前傾／後傾をする。

参照: FrSb p. 150-151

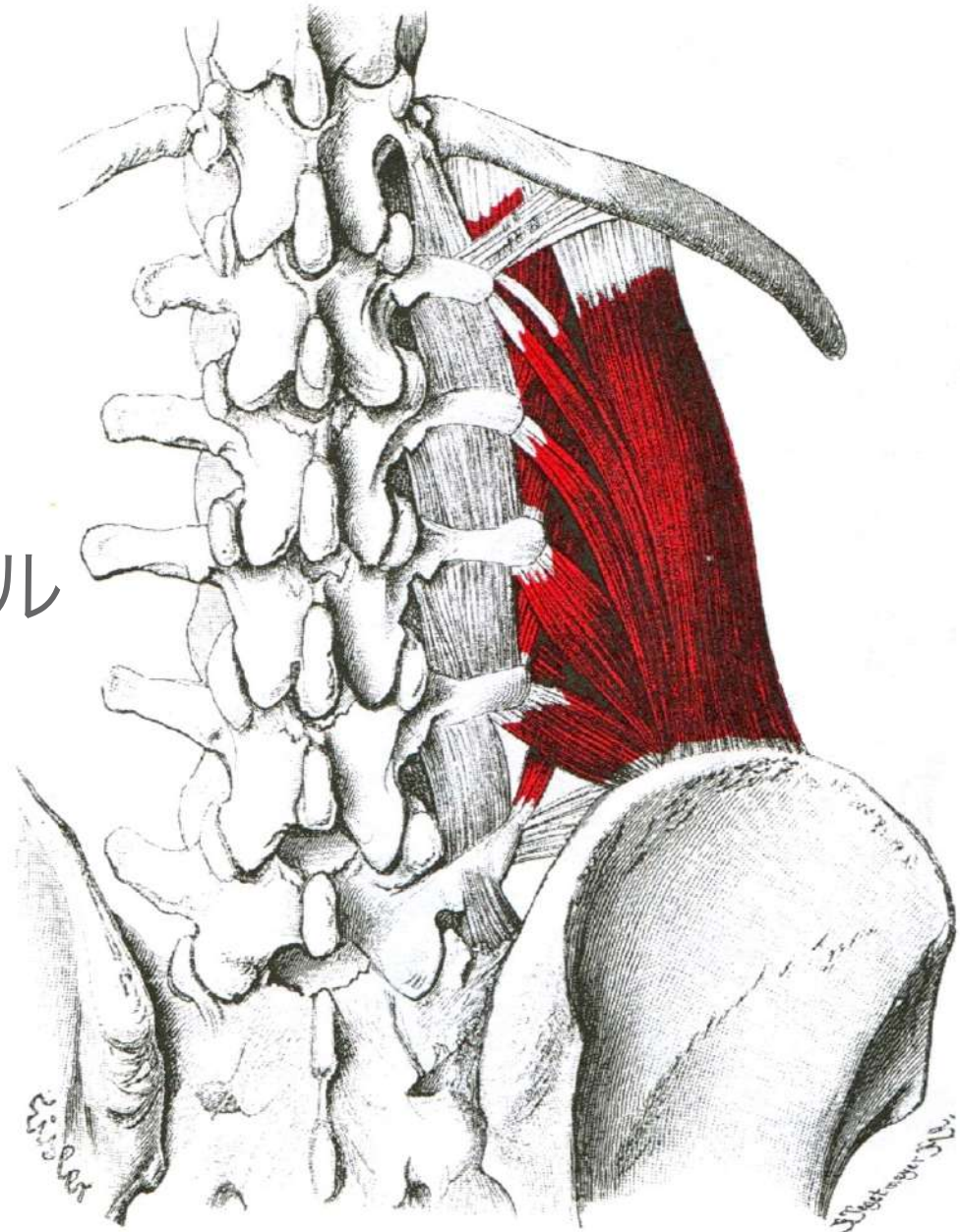
3. 腰筋の両側のバランスをとる



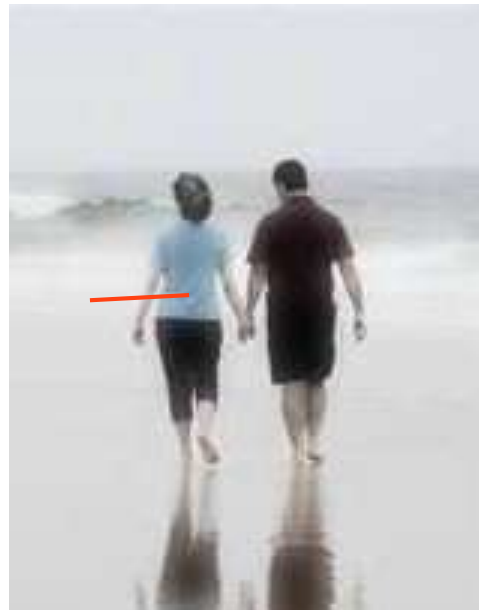
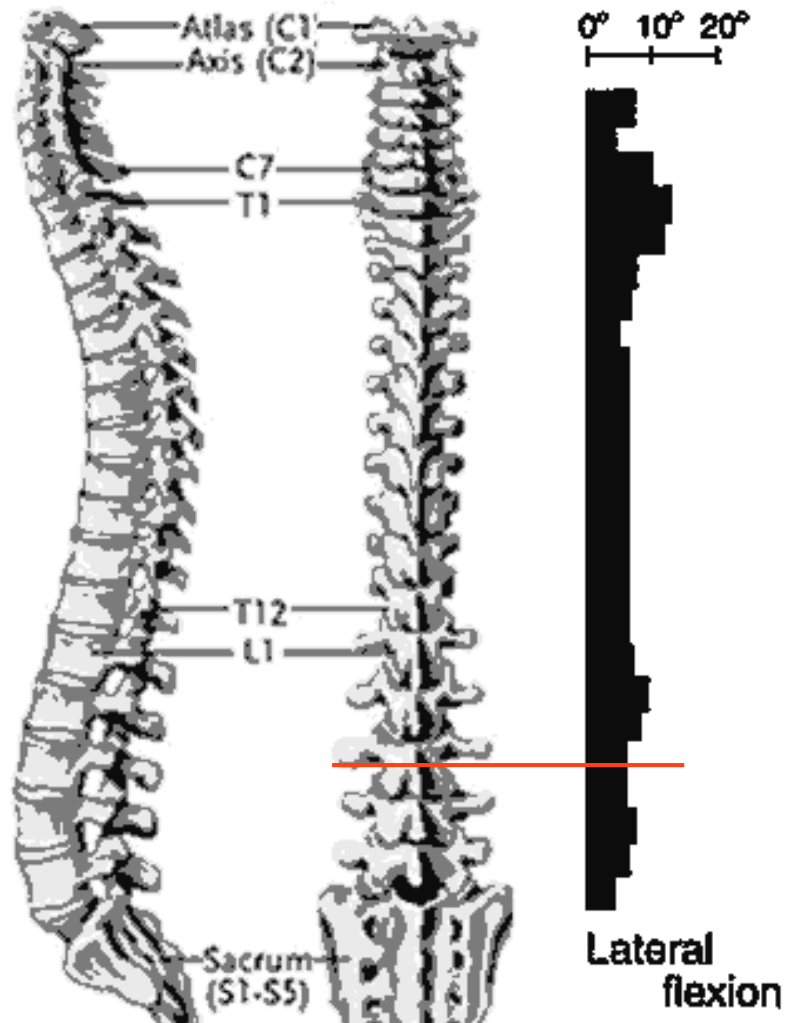
腰方形筋

鼠径の扇の名誉会員

- 骨盤を前傾する
- 骨盤をコントララテラルにティルトする



骨盤 - 腰椎 統合



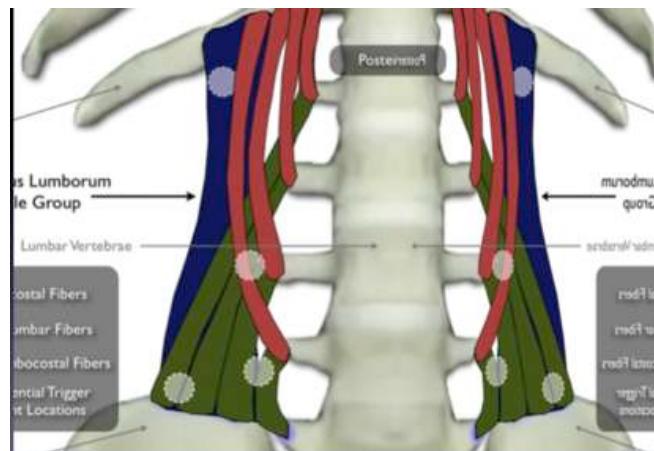
骨盤の「ドロップ」は下部腰椎によって吸収されるべき

この能力を最初に失いがちなセクションはL3-S1

ボディリーディング：側屈&膝の屈曲

腰椎のセクションを側屈してもらう
（トップダウン）、膝を曲げてもら
う（ボトムアップ）ことで分化する
ことが可能

肋骨は骨盤から離れて動くことが
できるか？
骨盤か肋骨から離れて動くことが
できるか？



鼠径の扇 テクニック



筋膜の郵便番号: 胸腰筋膜；腰方形筋

兆候: 骨盤の前傾、後傾、または側方へのティルト

意図: ウォームアップと組織のレジリエンスのリストア；パターンの中和

クライアントのポジション: 座位。股関節は膝より少し高い位置で足を床につける。

プラクティショナー: クライアント後ろ側で膝立ち。胸腰筋膜の端と腰方形筋に向かって指先をおく。

クライアントの動き: ゆっくりとした骨盤の前傾／後傾。体側を左右に側屈する。

4. 座位での腰方形筋ワーク

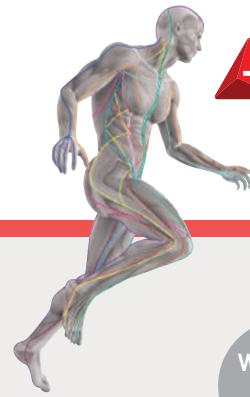


セッションの統合：ペルビックリフト



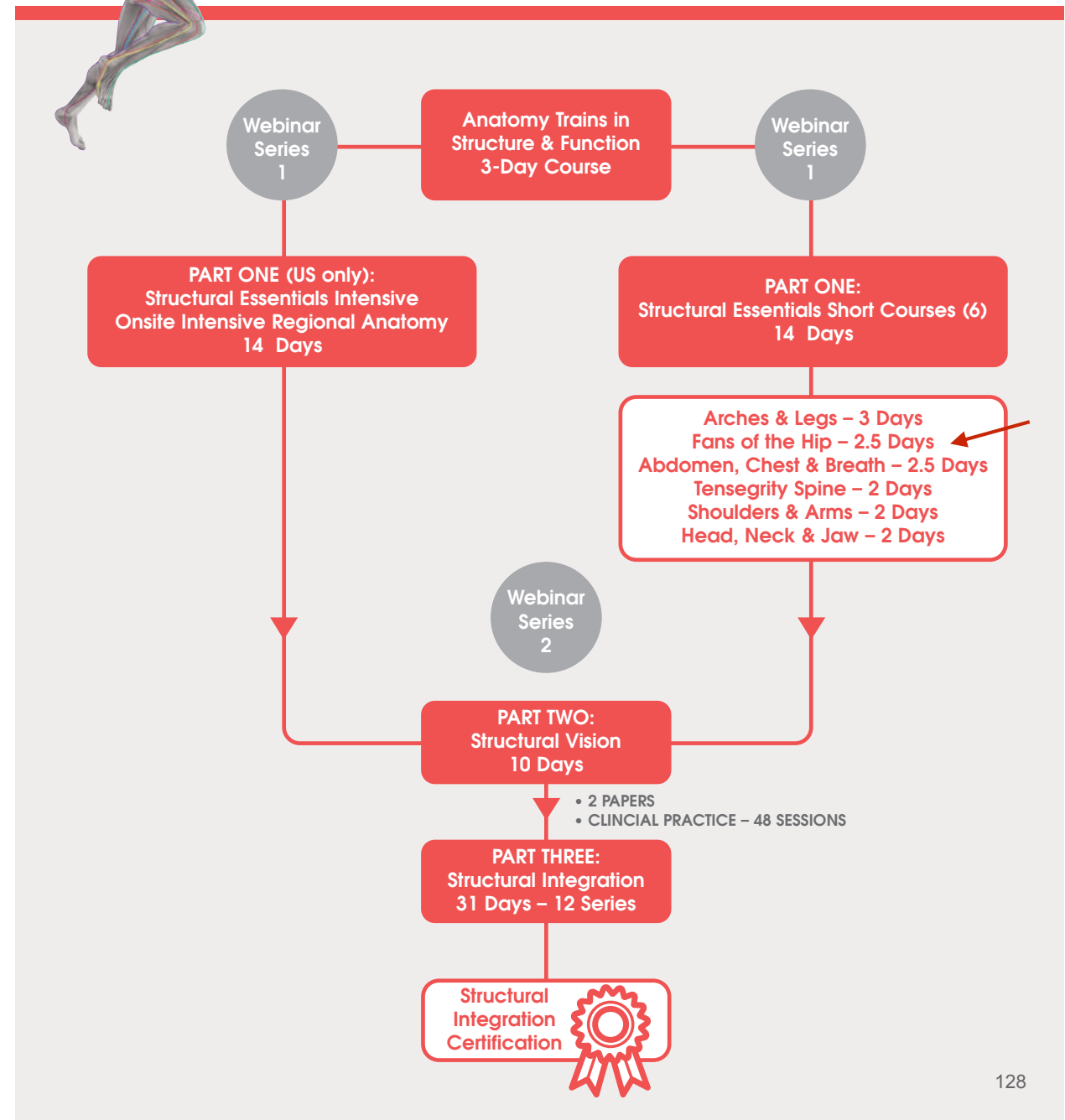
ストラクチャルエッセンシャルズ

- ・ ATSI 認定プログラム
- ・ 3セッションと12セッション
- ・ 世界中でのトレーニング
- ・ モジュールまたは集中フォーマット
- ・ 姿勢バランスのリストア
- ・ 運動機能の向上
- ・ 筋膜の制限の緩和
- ・ 全身の気づきを促進



ANATOMY
TRAINS

Structural Integration Certification Map



ご参加ありがとうございました！

Keep in contact...

 Anatomy Trains U.S.

www.anatomytrains.com

Email: info@anatomytrains.com



www.anatomytrains.com