

ファシアラウンドハウス

機能性とウェルビーイングの軸となる場所

By Karin Gurtner

art of motion



EDUCATORS

BACK OFFICE

art of motion
contemporary movement education



参考文献



Tom Myers

Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual Therapists and Movement Professionals

Book, Elsevier: Rights and Permissions for images published in Anatomy Trains, 4th edition (2021)

F.H. Willard, A. Vleeming, M.D. Schuenke, L. Dannels, R. Schleip

The thoracolumbar fascia: anatomy, function and clinical considerations

Journal of Anatomy

Carla Stecco

Functional Atlas of the Human Fascial System

Book, Elsevier LTD

- **The Pelvic Fasciae**
- **Fascial Pelvic Floor:** Latest Insight on Pelvic Floor & Back Problems

Webinars, Fascia Research Society and art of motion



ファシアラウンドハウスとは何か？



ファシアラウンドハウス（FRH）とは、張力の伝達ラインである複数の筋筋膜経線が相互作用し、合流し、分岐する場所である。

ATの起源（創始者）



Myers ANATOMY TRAINS® Myofascial Meridians
for Manual Therapists & Movement Professionals

ANATOMY TRAINS®

Enhanced
DIGITAL
VERSION
Included



Thomas W. Myers

**Myofascial
Meridians**
for Manual
Therapists
& Movement
Professionals

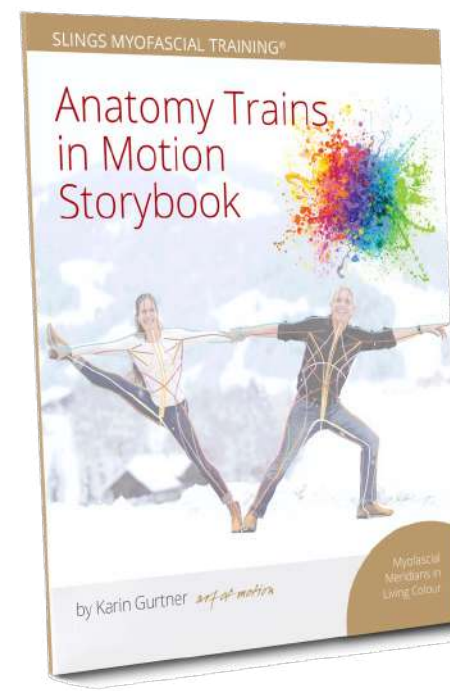
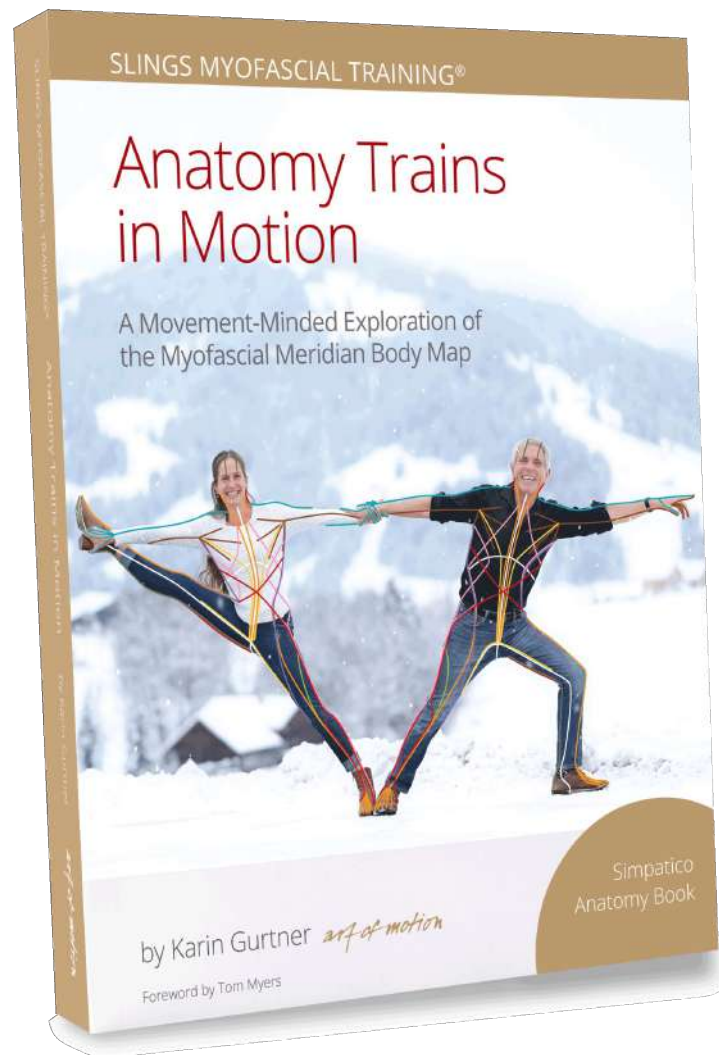
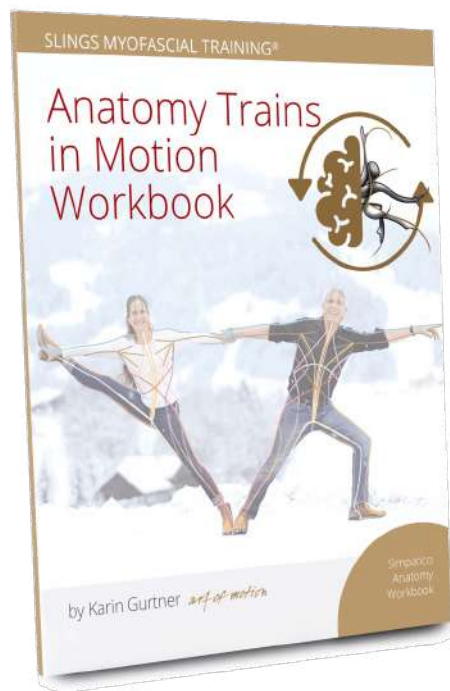
T ANATOMY
TRAINS

トム・マイヤーズ

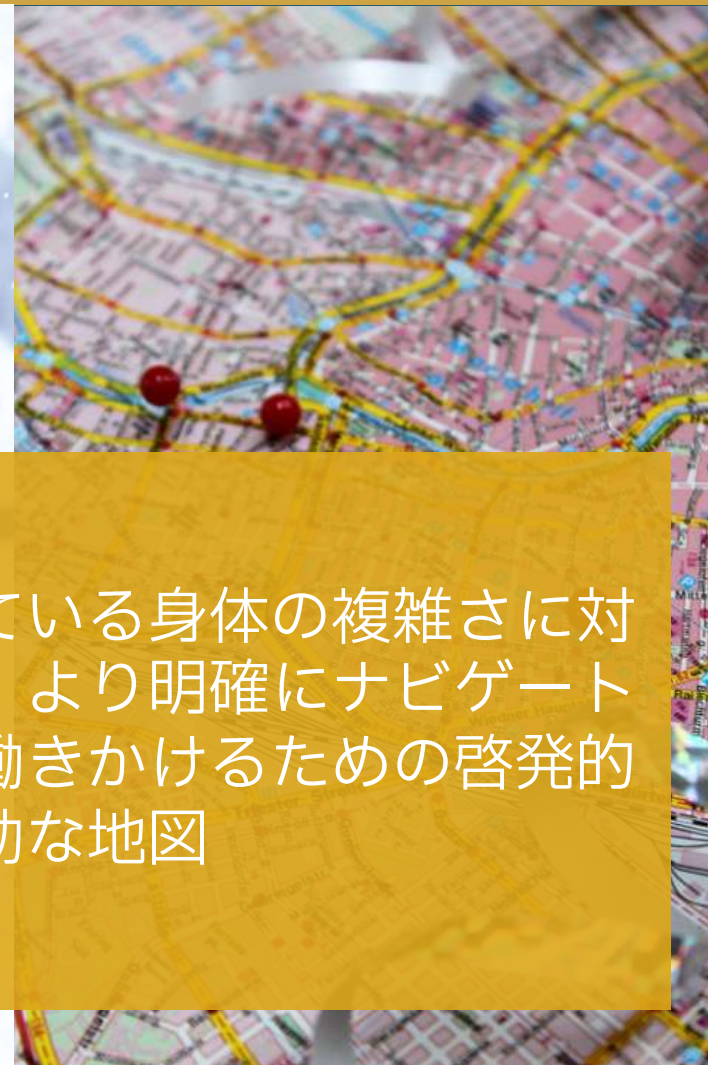
アナトミートレインの地図作成者
アナトミートレイン・ストラクチャル・インテグレーション
開発者
国際的なスピーカー、著者、言葉を巧みに操る人



アナトミートレイン・イン・モーション書籍



アナトミートレインの身体地図

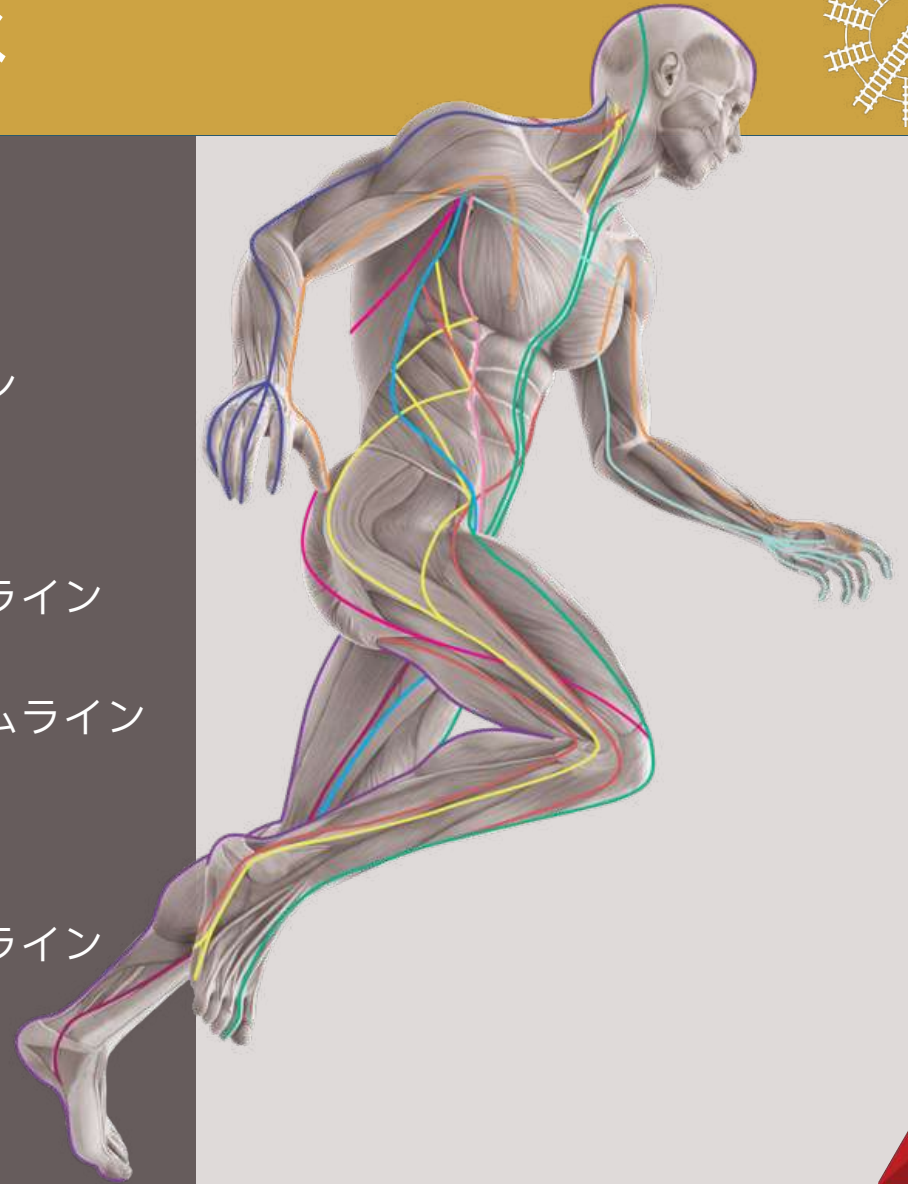


動いている身体の複雑さに対して、より明確にナビゲートし、働きかけるための啓発的で有効な地図

12の筋筋膜経線



1. SBL: スーパーフィシャルバックライン
2. SFL: スーパーフィシャルフロントライン
3. LL: ラテラルライン
4. SPL: スパイラルライン
5. SBAL: スーパーフィシャルバックアームライン
6. DBAL: ディープバックアームライン
7. SFAL: スーパーフィシャルフロントアームライン
8. DFAL: ディープフロントアームライン
9. BFL: バックファンクショナルライン
10. FFL: フロントファンクショナルライン
11. IFL: イプシラテラルファンクショナルライン
12. DFL: ディープフロントライン



筋筋膜経線グループ分け



5つの全身ライン

3つのファンクショナルライン

4つのアームライン

スーパーフィシャル

1. SBL

2. SFL

3. LL

4. SPL



5. BFL

6. FFL

7. IFL



ディープ

12. DFL



8. SFAL

9. DFAL



10. SBAL

11. DBAL



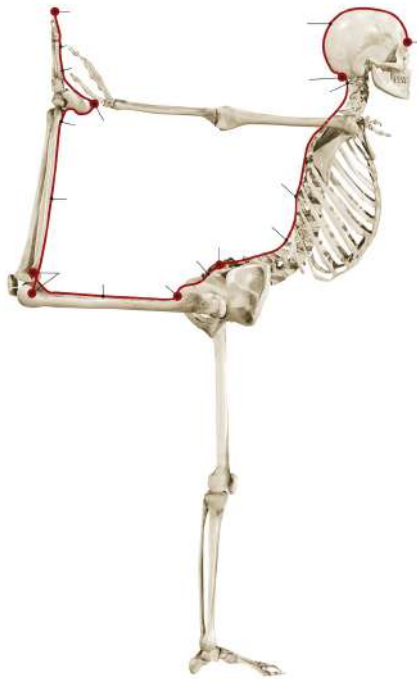
With kind permission from
Anatomy Trains® & ELSEVIER



筋筋膜の経線とは何か？



筋肉とファシア構造における力伝達の連続するコネクション



構造的及び機能的に筋筋膜の経線は：

- 骨によって連結される
- 神経系と常にコンタクトをとる

：長い距離にわたり力を伝達することで：

- 身体を動的に安定させる
- 動きを調整する
- 感覚に影響を与えることにより自ら経験する



FRHの機能的な重要性



広く影響・広範囲に及ぶ影響

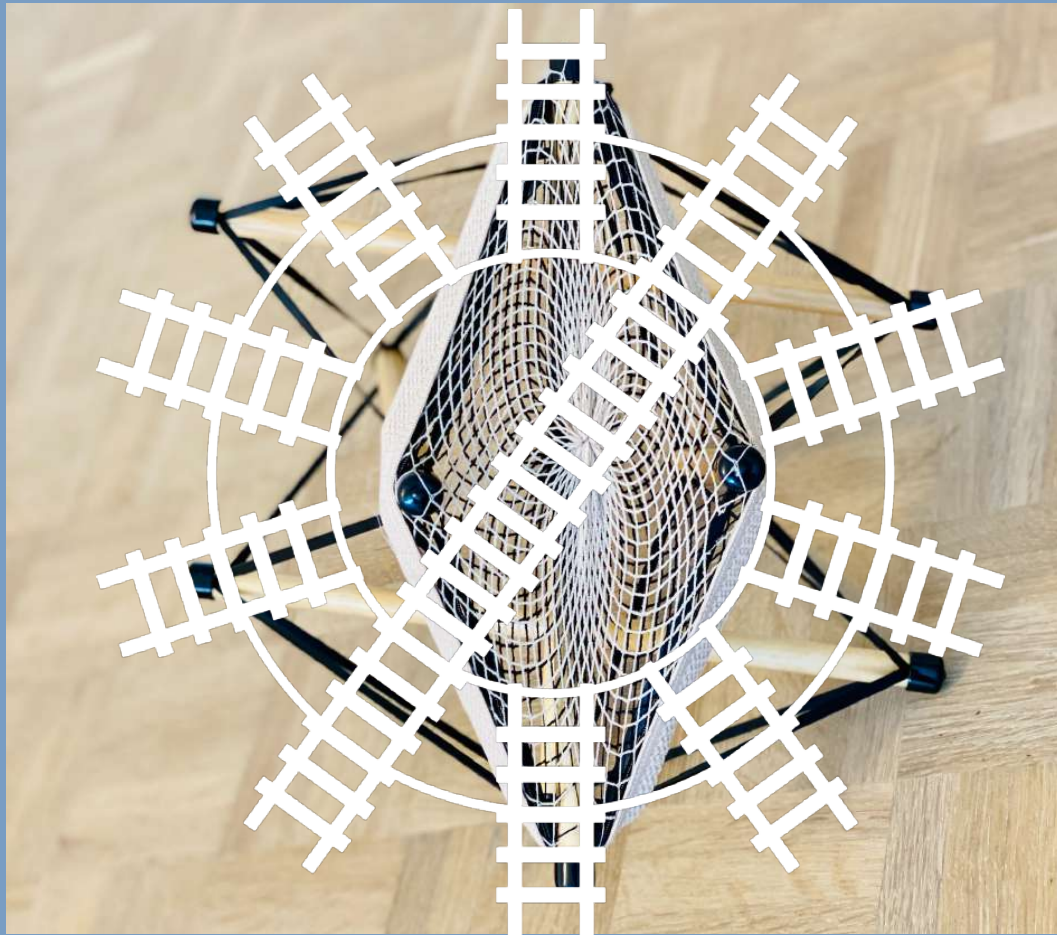
ファシアラウンドハウスにおいてファシアは様々な方向に引っ張られているために、これらのエリアは：

- **姿勢のバランス**にとって軸となる場所
- 全体的な**動きの自由さ**のための重要なエリア
- **ウェルビーイングと容易さ**の感覚に重要
- **機能的なバランスの崩れと機能不全**を起こしやすい
- **不快感や痛み**のような感覚の乱れに影響を受けやすい

胸腰筋膜



身体の12レーンラウンドハウス



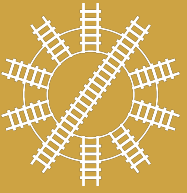
パリのラウンドハウス



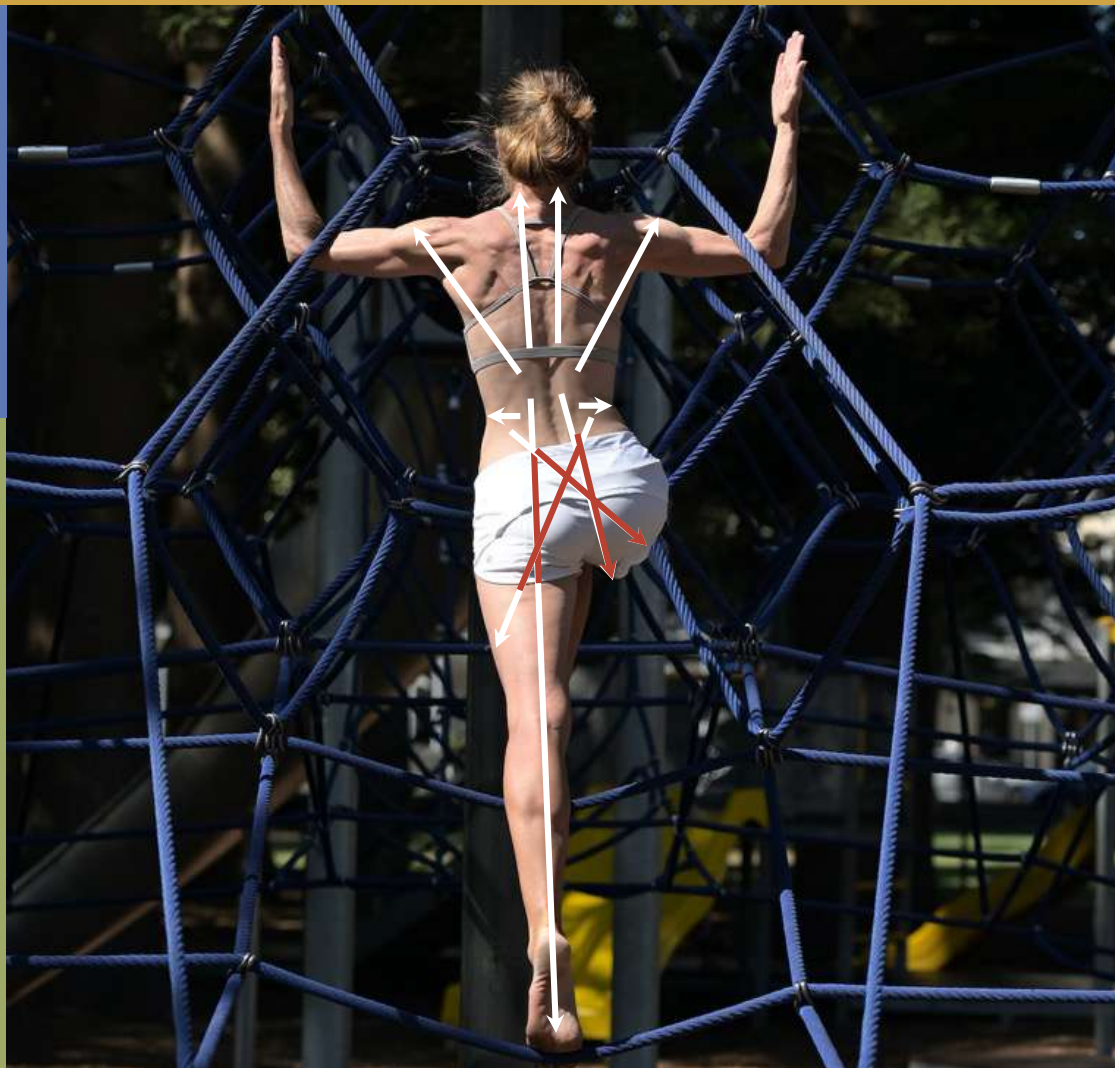
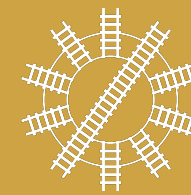
シャルル・ド・ゴール広場・12レーンの環状交差点



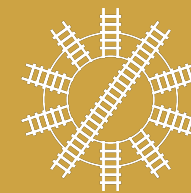
力の流れ：末梢 → FRH



力の流れ：FRH → 末梢



6 のラウンドハウス + 1



1. 足 ➤ 足底筋膜

2. 鼠蹊部 ➤ 股関節屈筋筋膜

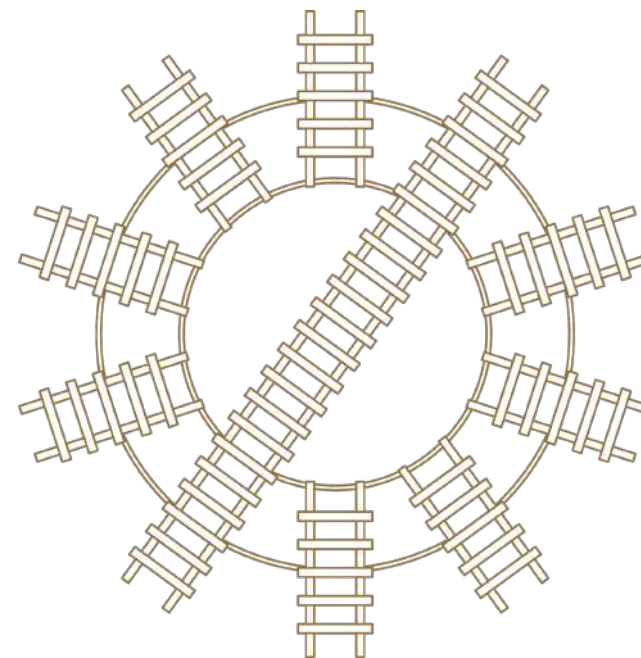
3. 骨盤内 ➤ 骨盤底筋膜

4. 腹部 ➤ 腹部腱膜

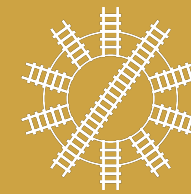
5. 腰部 ➤ 胸腰筋膜

6. 胸 ➤ 胸骨筋膜

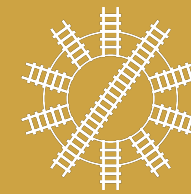
7. 頭 ➤ 帽状腱膜



7つのラウンドハウス



1. 足



足底筋膜

1. スーパーフィシャルバックライン
2. スーパーフィシャルフロントライン
3. ラテラルライン
4. スパイラルライン
5. ディープフロントライン

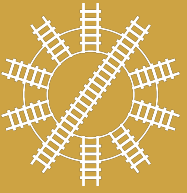
2. 鼠蹊部



股関節屈筋筋膜

1. スーパーフィシャルフロントライン
2. ラテラルライン
3. スパイラルライン
4. フロントファンクショナルライン
5. イプシラテラルファンクショナルライン
6. ディープフロントライン

3. 骨盤内



骨盤底筋膜

1. ディープフロントライン

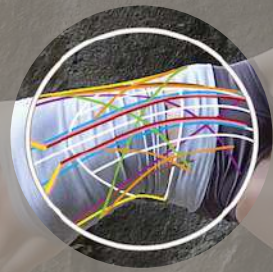
2. スーパーフィシャルバックライン
3. スーパーフィシャルフロントライン
4. ラテラルライン
5. スパイラルライン
6. バックファンクショナルライン
7. フロントファンクショナルライン
8. イプシラテラルファンクショナルライン

機能的に繋がり、機能的に考慮される：

4. 腹部



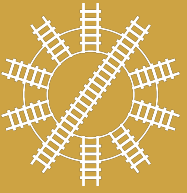
腹部腓膜



機能的に繋がり、機能的に考慮される：

1. スーパーフィシャルフロントライン
2. ラテラルライン
3. スパイラルライン
4. フロントファンクショナルライン
5. イプシラテラルファンクショナルライン
6. スーパーフィシャルフロントアームライン
7. ディープフロントライン
8. スーパーフィシャルバックライン
9. バックファンクショナルライン

5. 腰部



胸腰筋膜

1. スーパーフィシャルバックライン
2. スパイラルライン
3. バックファンクショナルライン
4. イプシラテラルファンクショナルライン
5. スーパーフィシャルフロントアームライン
6. ディープフロントライン

7. スーパーフィシャルフロントライン
8. ラテラルライン
9. フロントファンクショナルライン
10. ディープフロントアームライン
11. スーパーフィシャルバックアームライン
12. ディープバックアームライン

機能的に繋がり、機能的に考慮される：

6. 胸



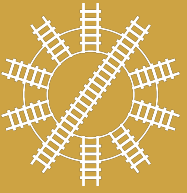
胸骨筋膜

1. スーパーフィシャルフロントライン
2. ラテラルライン
3. スパイラルライン
4. フロントファンクショナルライン
5. イプシラテラルファンクショナルライン
6. スーパーフィシャルフロントアームライン
7. ディープフロントアームライン

機能的に考慮される：

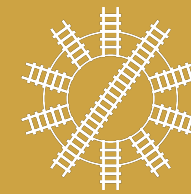
8. ディープフロントライン

7. 頭

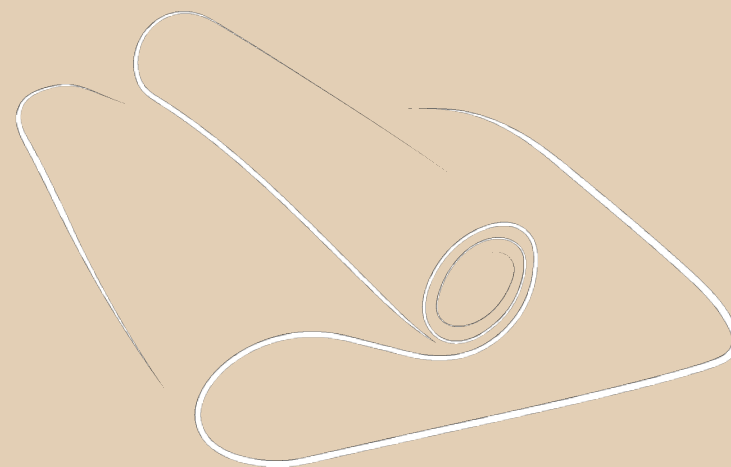


帽状腱膜

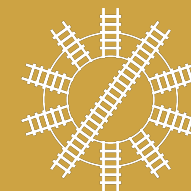
1. スーパーフィシャルバックライン
2. スーパーフィシャルフロントライン
3. ラテラルライン
4. スパイラルライン
5. スーパーフィシャルバックアームライン
6. ディープフロントライン



ファシアラウンドハウスを経験する



全般的なトレーニング考慮点



ファシアラウンドハウスを考慮したホリスティックで機能的なトレーニングアプローチ…

向上可能：

- 部位的に
- 離れたところから

バランスが必要：

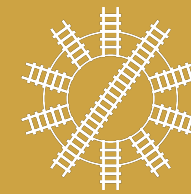
- 筋肉重視のエクササイズ
- 筋膜重視のエクササイズ



動きの多様性を必要とする：

- 筋肉の強化、伸長、弛緩の相互作用
- 筋活性の強度と継続時間の変化
- 位置と機能による特定のファシアの動きのクオリティの強調
- 動的安定とリズムカルな変化を伴う多面的な動きの組み合わせ

全般的なトレーニングの目的



- 部位的 & 離れた場所の**筋肉のトーン**の**バランス**がとれていること
- 部位的 & 離れた場所の**深部筋膜構造**に**バランスのとれた十分な張力**があること
- **深部筋膜構造**に**多面的な適合性**があること
- **疎性筋膜**と隣り合う**深部筋膜**の間に十分な**グライド**があること
- **浅筋膜、深部筋膜、筋筋膜**に**運動感覚的気づき**があること

6つの素晴らしい重要点



ファシア

ラウンドハウス

1. アナトミートレインの身体地図は、**7つのラウンドハウス**を明確に活用するための**実践的なガイド**となる
2. ファシアラウンドハウスは、**複数の筋筋膜経線が相互作用し、合流し、分岐するエリア**である
3. これらは**姿勢のバランス、動きの自由さ、身体の心地よさ**のための**軸となる場所**である

4. これらは、**構造的&機能的なバランスの崩れや不快感または痛みを引き起こしやすい**
5. ファシアラウンドハウスは**部位的にも身体の離れた場所からでも機能的に向上させることが可能**
6. 構造的バランス、動きの機能性、そしてウェルビーイングは定期的な**多様性あふれる多面的な動き**を必要とする