

# 骨盤底へのマイオフィシアの通り路

内転筋群

By Karin Gurtner

*art of motion*

# 参照文献

Tom Myers

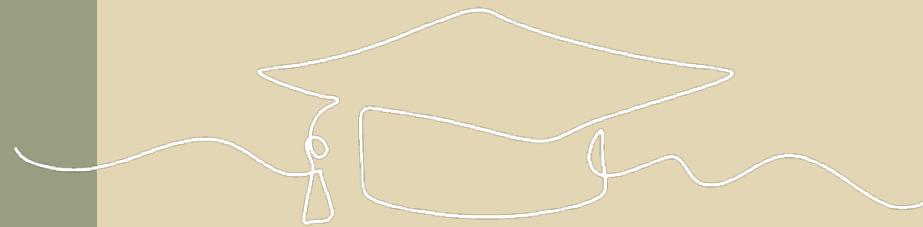
## Anatomy Trains:

Myofascial Meridians for Manual Therapists  
and Movement Professionals

Book, Elsevier LTD

Image Rights and Permissions: Elsevier

Anatomy Trains images published in Anatomy Trains, 4th edition, Thomas W. Myers  
Copyright Elsevier (2021)



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

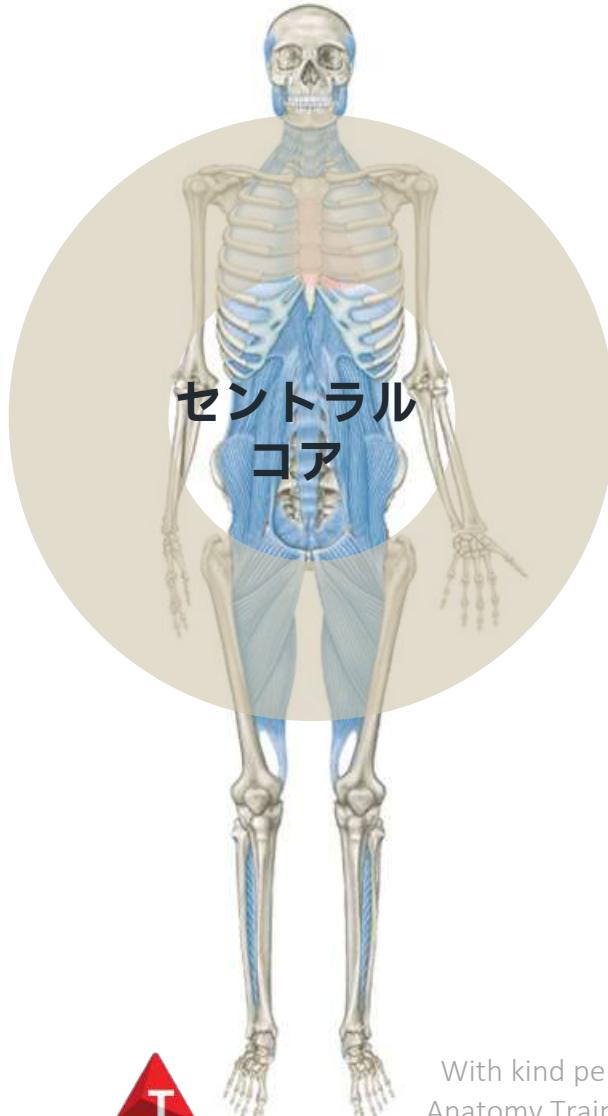
# 骨盤内のラウンドハウス

## 骨盤底筋膜

機能的に繋がり、機能的に考慮される：

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

# ディープフロントライン



With kind permission from  
Anatomy Trains® & ELSEVIER

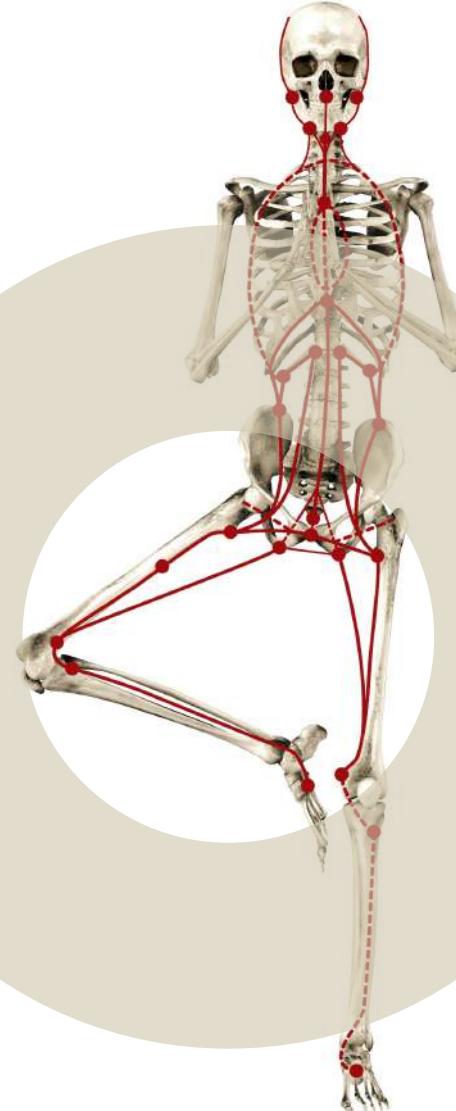
全身の筋筋膜コア



Adductor-Pelvic Floor Pathway  
by Karin Gurtner

# ズームイン

内転筋-骨盤底  
コネクション



# 骨盤底筋膜5層モデル



# 実践的4層モデル

## 実践的フォーカス

深部筋膜の深層

骨盤隔膜

尾骨筋、恥骨尾骨筋、腸骨尾骨筋

深部筋膜の中間層

泌尿生殖隔膜  
(深会陰)

深会陰横筋、浅会陰横筋

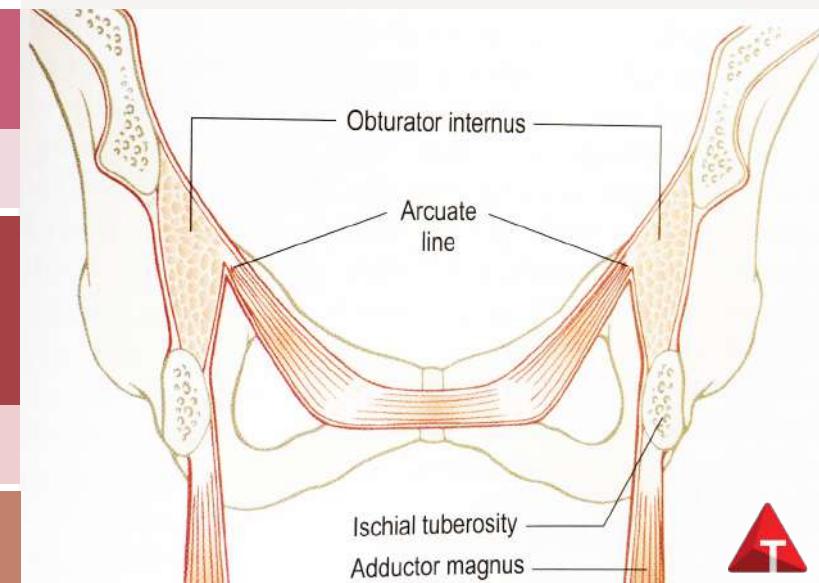
深部筋膜の浅層

外肛門括約筋  
(浅会陰)

外肛門括約筋、球海绵体筋、坐骨海绵体筋

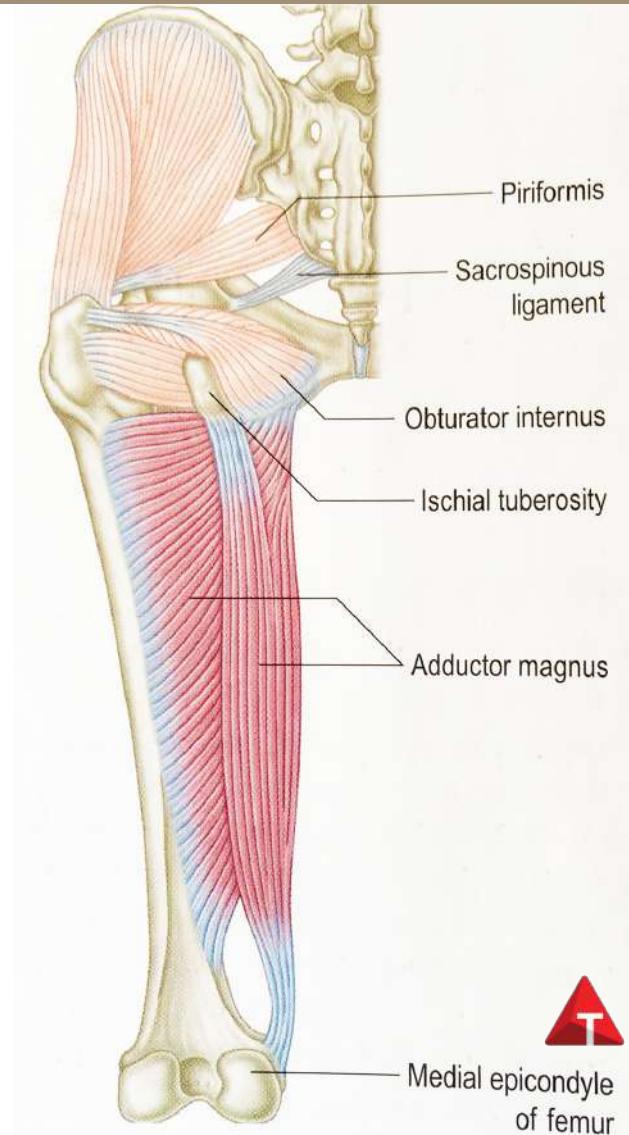
浅筋膜

コレス筋膜



# 後部内転筋コネクション

ファシアの連続性	骨盤底
	内閉鎖筋
	大内転筋
	機能
	<ul style="list-style-type: none"><li>・股関節内転</li><li>・外転の減速</li><li>・大腿骨の外側へのスパイラル</li><li>・股関節伸展・後部の動的安定</li></ul>



# 前部内転筋コネクション

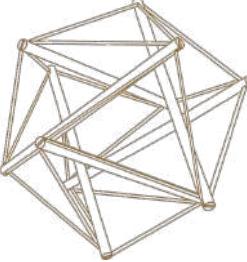
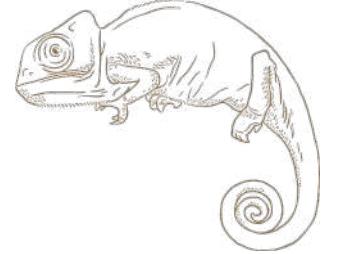
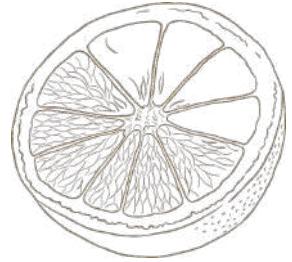
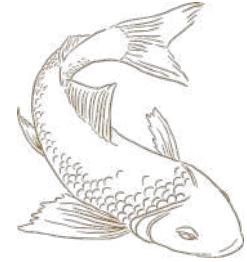
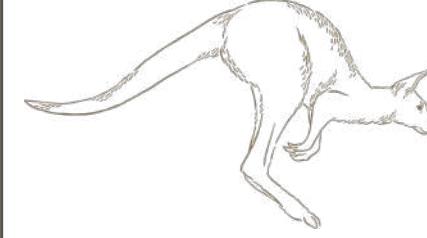
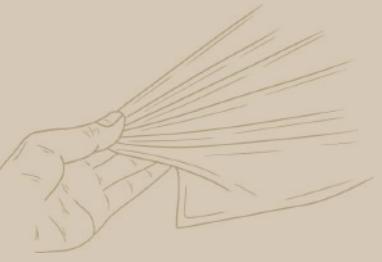
ファシアの連続性	胸腰筋膜	
	腹部腱膜	
	骨盤底	
長内転筋		短内転筋
機能	<ul style="list-style-type: none"><li>・股関節内転</li><li>・外転の減速</li><li>・大腿骨の外側へのスパイラル</li><li>・股関節屈曲</li><li>・前部の動的安定</li></ul>	



KEN  
HUB

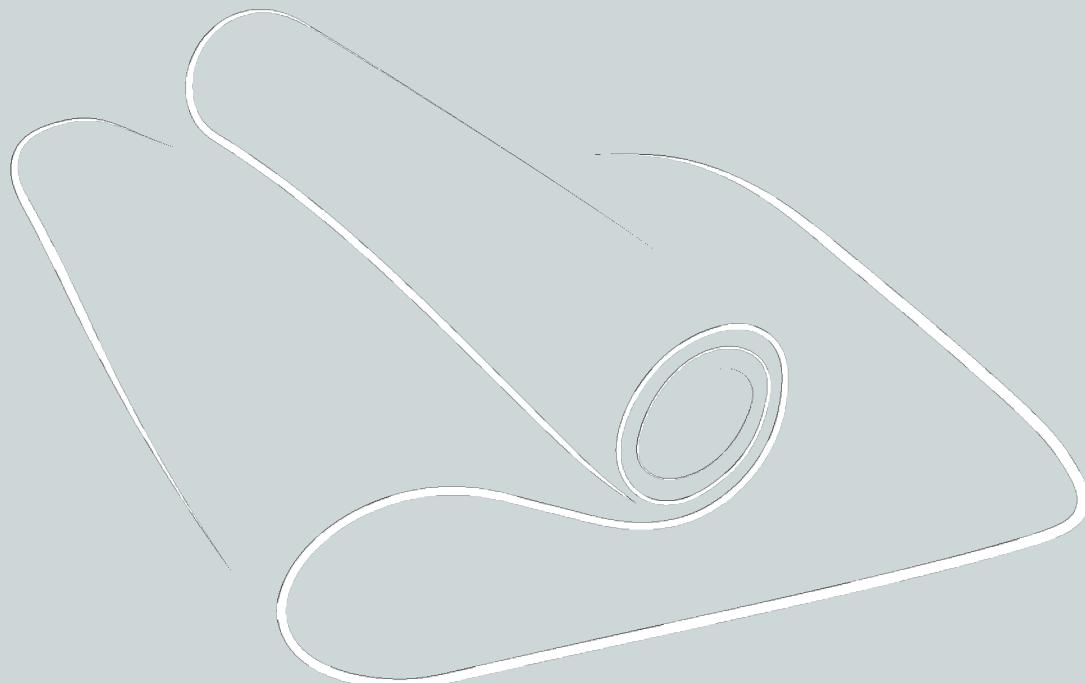
© www.kenhub.com

# 12 のファシアの動きのクオリティ

	引張強度	筋協調	力伝達	適応性	
9 つは					
	多面性	流動性	グライド	弾性	
					
	伸長性	トーン制御	運動感覚	素晴らしさ	
					

# スリングス・マイオファシア・トレーニング

内転筋と骨盤底のコネクションを体験する



# 4つの重要なポイント

1.

内転筋群は骨盤底に筋膜的にも機能的にもコネクションを持つ

2.

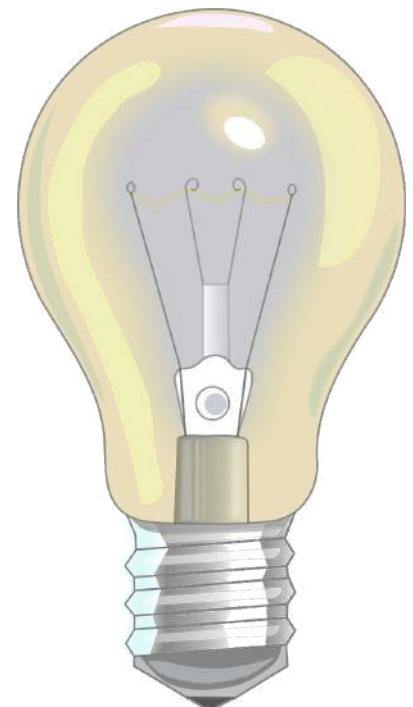
内転筋群の筋筋膜コンディションは骨盤底のコンディションを変化させる

3.

股関節の動き（またはその不足）は骨盤底の筋肉及び筋膜の機能性に直接的に影響をする

4.

骨盤底の機能性と「健康な感覚」は中から外へ、そして外から中へのアプローチの組み合わせによって向上可能



# Thank You from the art of motion Team!

