

# 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*

# 参考文献

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

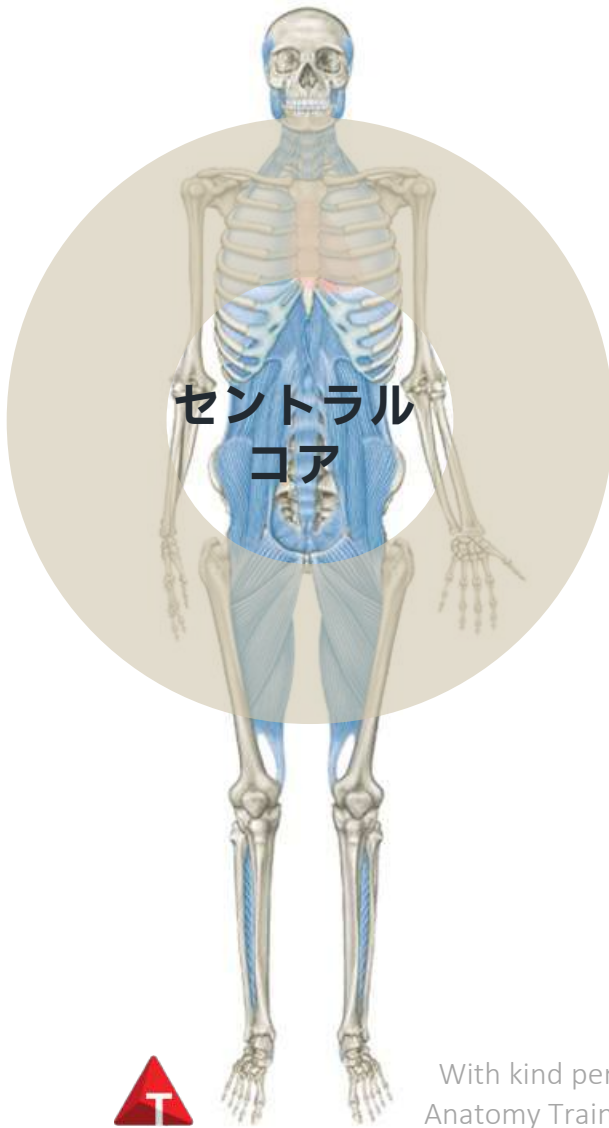
### 1. ディープフロントライン

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：

# ディープフロントライン

## 全身の筋筋膜コア



With kind permission from  
Anatomy Trains® & ELSEVIER

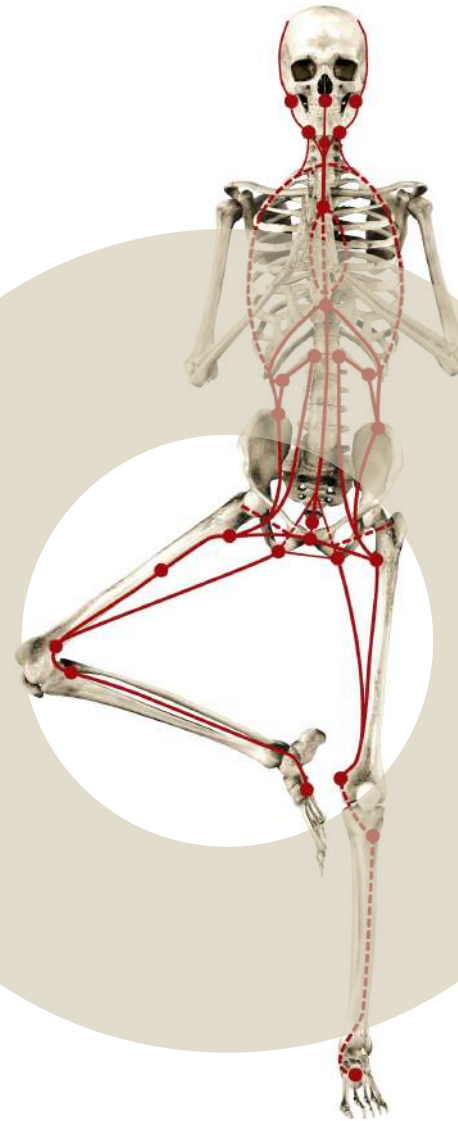
*art of motion*



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

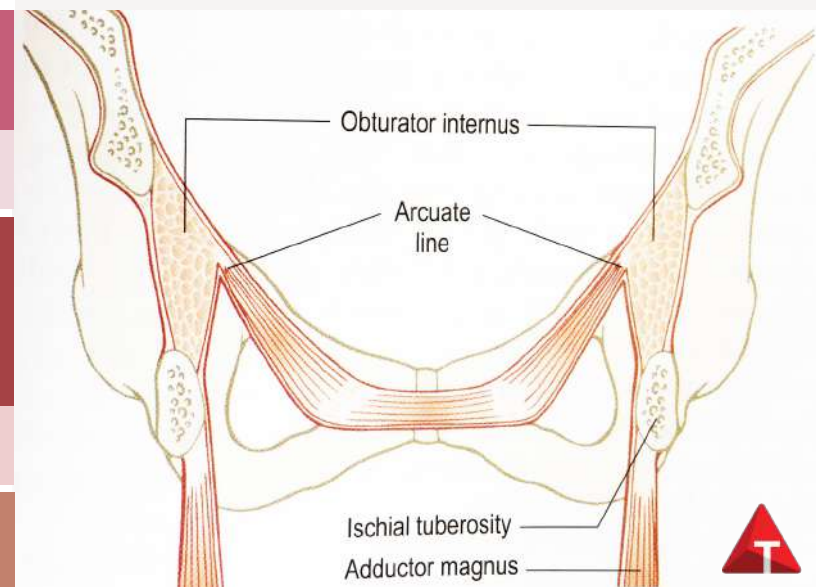
深部筋膜の浅層

外肛門括約筋  
(浅会陰)

外肛門括約筋、球海綿体筋、坐骨海綿体筋

浅筋膜

コレス筋膜



# 後部内転筋コネクション

フ  
ア  
シ  
ア  
の  
連  
続  
性

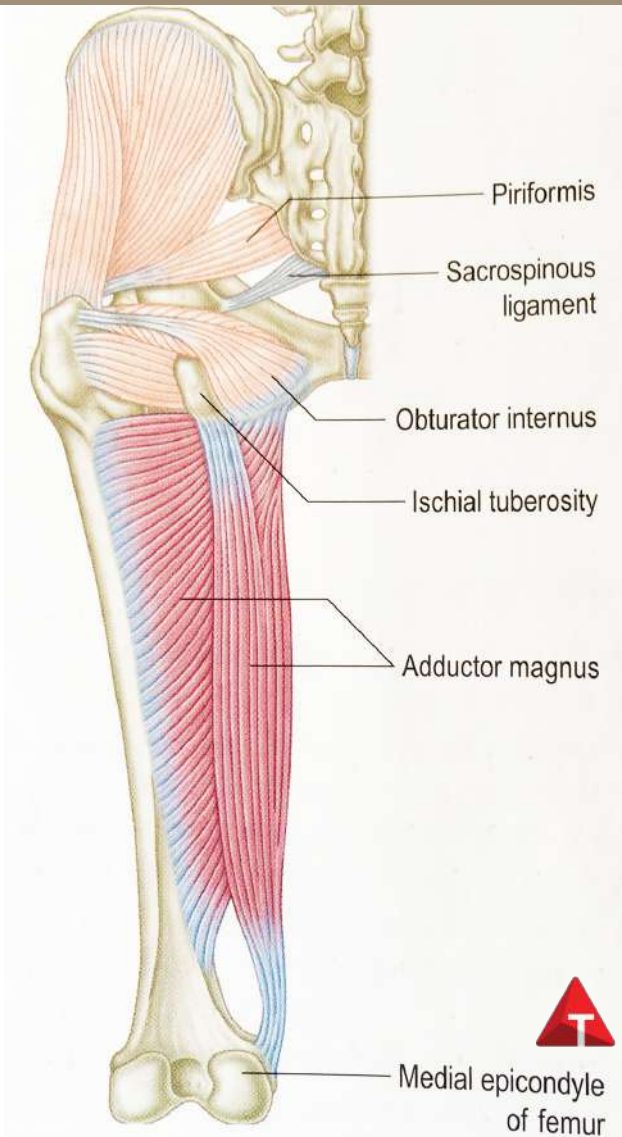
骨盤底

内閉鎖筋

大内転筋

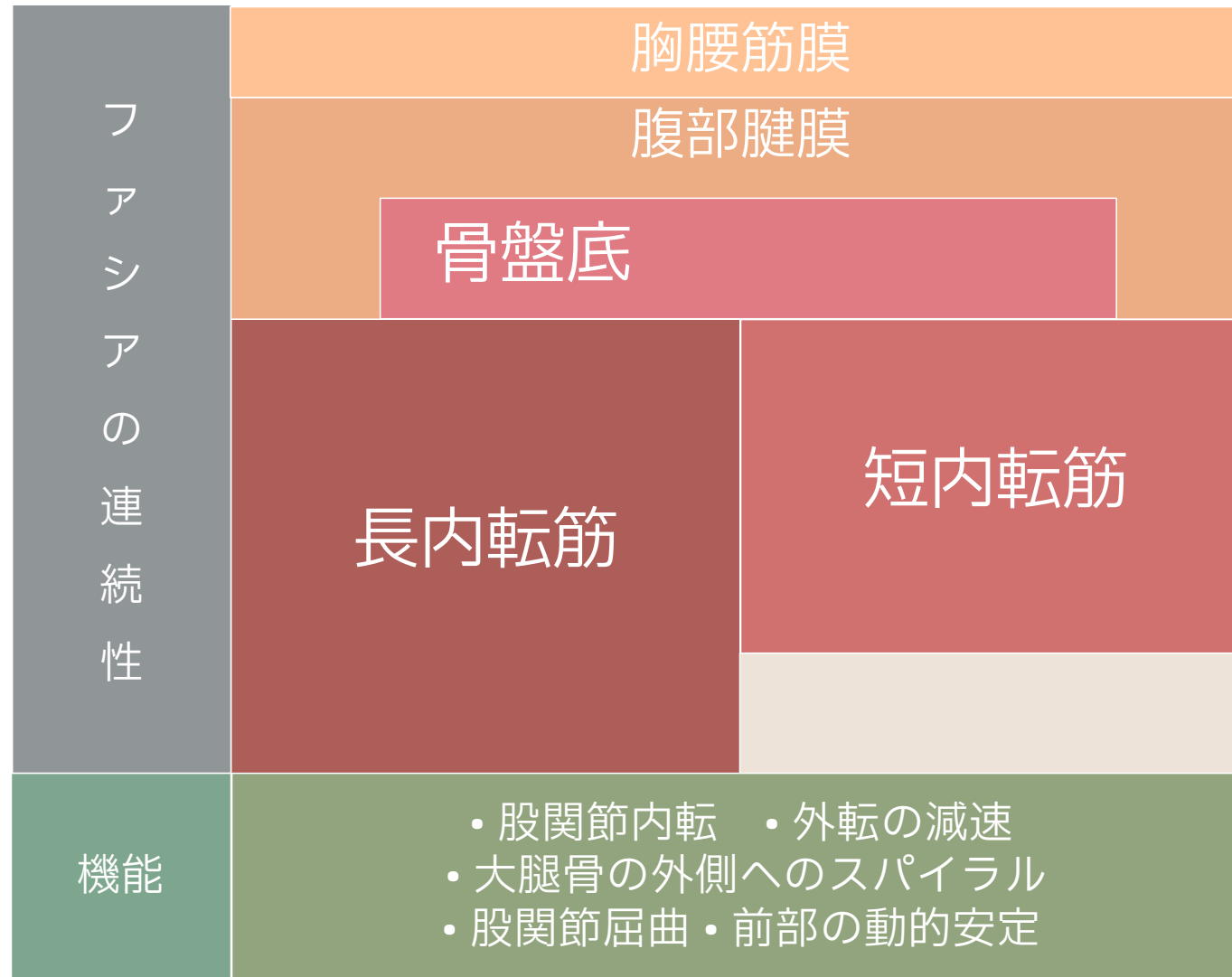
機能

- 股関節内転 • 外転の減速
- 大腿骨の外側へのスパイラル
- 股関節伸展 • 後部の動的安定





# 前部内転筋コネクション



© www.kenhub.com

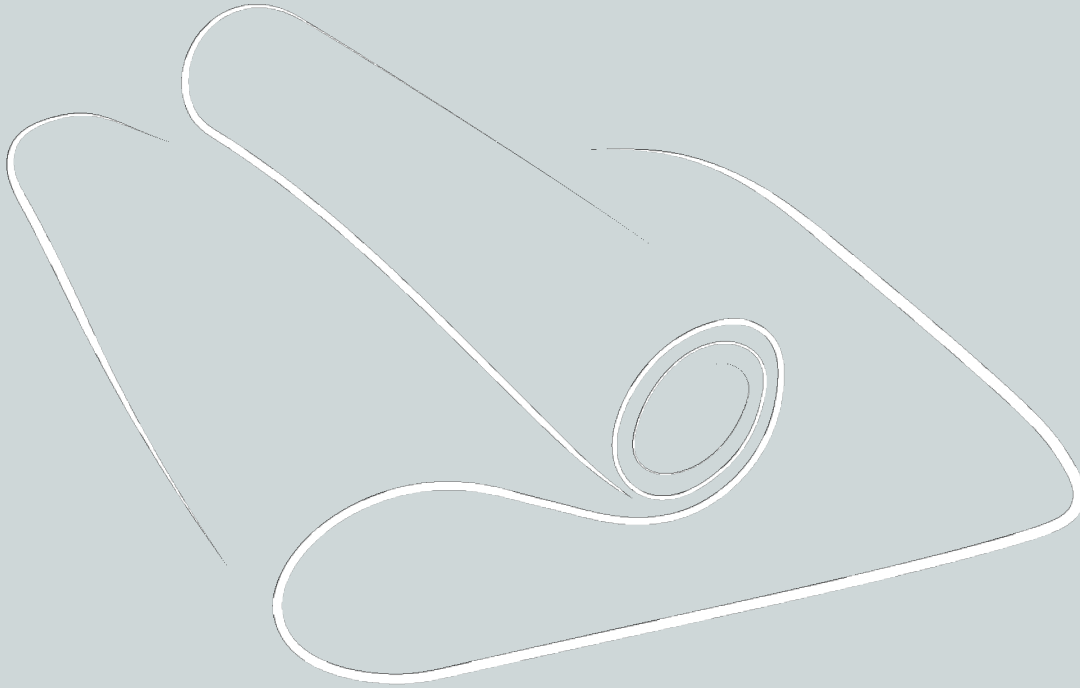
KEN  
HUB

# 12 のファシアの動きのクオリティ

9 つ は	引張強度	筋協調	力伝達	適応性	動 き に 注 目
					
	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

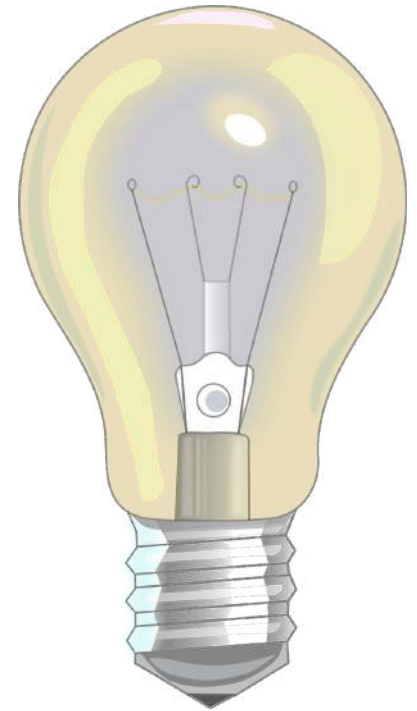
内転筋と骨盤底のコネクションを体験する





# 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!

