

*art of motion*

# 多次元的 動的安定性

ファシアに注目した  
コアトレーニング



# 解剖学的参考文献

Andry Vleeming, Frank H. Willard, Robert Schleip

**Fascia - The Tensional Network of the Human Body, 2<sup>nd</sup> edition: The Thoracolumbar Fascia**  
Book, Elsevier, 2022

Andry Vleeming

**The functional coupling of the deep abdominal and paraspinal muscles**  
Journal of Anatomy, 2014

Carla Stecco

**Functional Atlas of the Human Fascial System.** Book, Elsevier 2015

**Anatomical and Functional Relationships between External Abdominal Oblique Muscle and Posterior Layer of Thoracolumbar Fascia.** Article, Wiley Periodicals, 2018

Robert Schleip, Karin Gurtner

**Fascia-Focussed Back Training:  
The 3-Layered Thoracolumbar Fascia in Best Form**  
art of motion, 2024



# 4 つの全般的なゴール

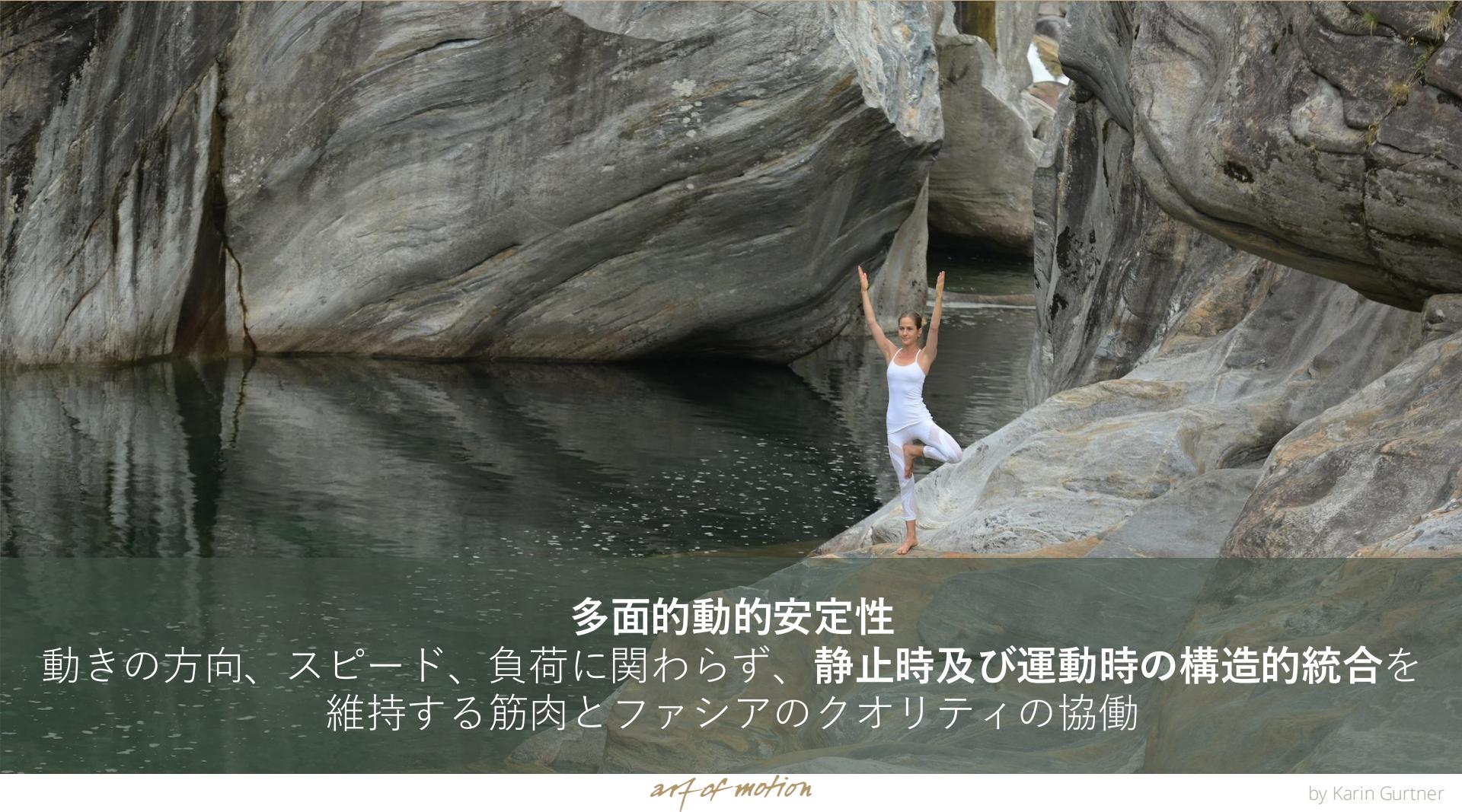
このウェビナーのファシアに注目したコアトレーニングの実践に関する情報は、下記の明確な理解を提供する：

1. 多次元的動的プロセスとしての内的安定性
2. コア安定性の筋筋膜解剖学
3. コア安定性、全体的安定性、コアストレングスとファシアの本質的要素の機能的に重要な区別
4. 感覚としての内的一体感



自身の練習と指導に適用する経験に基づき科学的裏付けのあるツールを受け取る

# 本質的に



## 多面的動的安定性

動きの方向、スピード、負荷に関わらず、**静止時及び運動時の構造的統合**を維持する筋肉とファシアのクオリティの協働

# ボディ・マインドのための7つのメリット

1. 構造の統合

2. 姿勢の容易さ

3. 動きの機能性

4. 内的一体感の感覚

5. 体現された落ち着き

6. 身体的信頼

7. 動きの勇気



# 多次元的

## 3次元性

構造的観点からの「3次元性」とは筋肉と  
ファシアのシステムの**多層で多方向的**な  
クオリティを指す

機能的状況において、**3つの面を通る動き**  
を指す：矢状面、前額面、水平面

## 4つ目の次元：リズム

4つ目の次元はファシアが動きに反応する  
リズムまたはスピード

身体が動くリズム：律動を指す



# 動的安定性

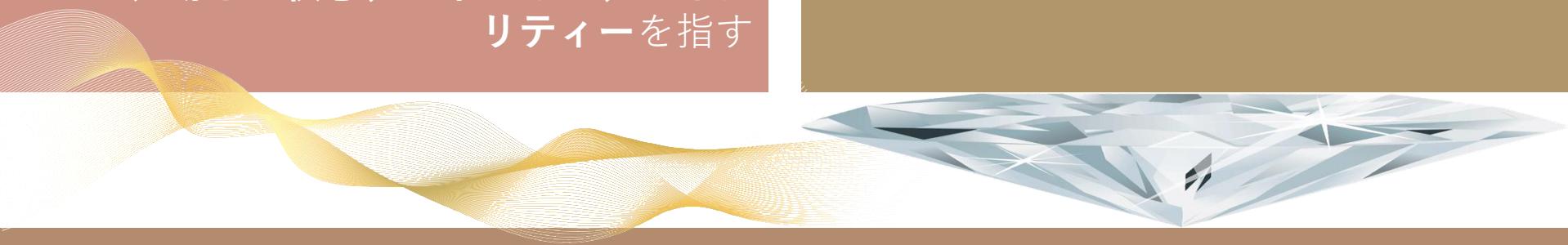
## 動的

「動的」とは、**連続的変化**、**活動**、または**漸進**という特徴を持つこととして解説される

要素が常に**進化**する、あるいは**適応**し続ける、**動きの状態**、**エネルギー**、**バイタリティー**を指す

## 安定性

「安定性」とは、過剰な動きや変動を最小化する、**安定**、**途絶への抵抗**、そして**平衡**な状態を表す



「動的安定性」筋肉とファシアが関節を固定することなくそのアライメントをサポートする能力に相乗作用をあたえる

# 適応性のある関節サポート

- **最適な関節アライメントは、身体位置、動きの方向、スピード、強度**に関わらず、静止と動きの中で動的に維持されている



- 関節は**筋肉の活動とファシアの張力**を通して安定させられている
- 関節は**部位的に、そして全身のファシアによる力の伝達**を通して安定させられている
- 健康なパラメーター内の**関節の動き**は**最適にサポート**されている
- 関節は**健康なパラメーター**内でローディングされストレスを避けています

# 神経・筋・筋膜相互作用

神経系によって調整され、関節のローディングに

反応して筋肉は収縮し、

ファシア（筋膜）は、部位的及び全身において  
高速で緊張し、

身体に課せられた要求に沿って、常に全てのポジションにおける関節の安定性を確実にする



# バランスをとる：綱渡り

多次元的動的安定性とは、筋肉とファシア構造が常に機能的要 求に適応するように  
神経・筋・筋膜・骨格のバランスをとること

機能的な関節の安定性は負荷に  
常に適応する

負荷が高いほど高くなる：  
• 筋活性  
• 筋膜張力

不安定性

低負荷：  
• コア筋筋膜活性

高負荷：  
• 全体的筋筋膜活性



多次元的動的安定性

*art of motion*

剛性

by Karin Gurtner

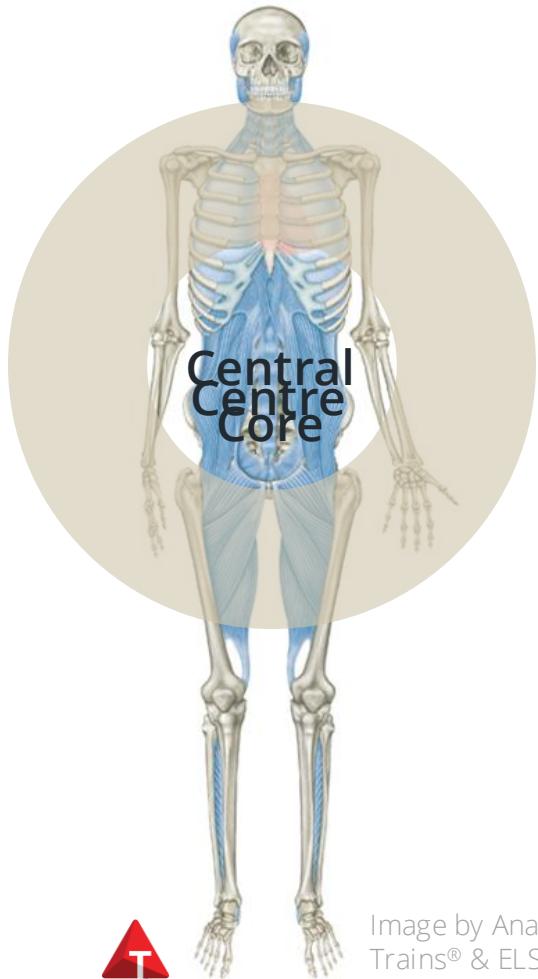
# 筋筋膜解剖学



*art of motion*

by Karin Gurtner

# 全身 & 中心 筋筋膜コア



ディープフロントライン



*art of motion*

by Karin Gurtner

# 7のラウンドハウスのうちの3

1. Foot ► Plantar fascia

2. Groin ► Hip flexor fascia

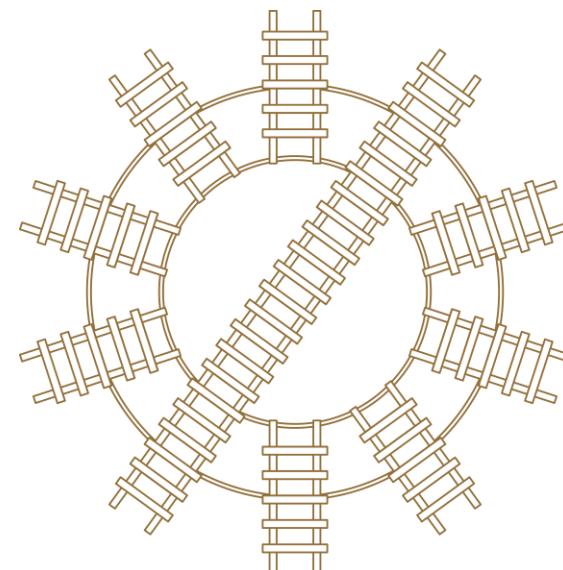
4. 腹部 ► 腹部腱膜

5. 腰部 ► 胸腰筋膜

6. Chest ► Sternal fascia

7. Head ► Scalp fascia

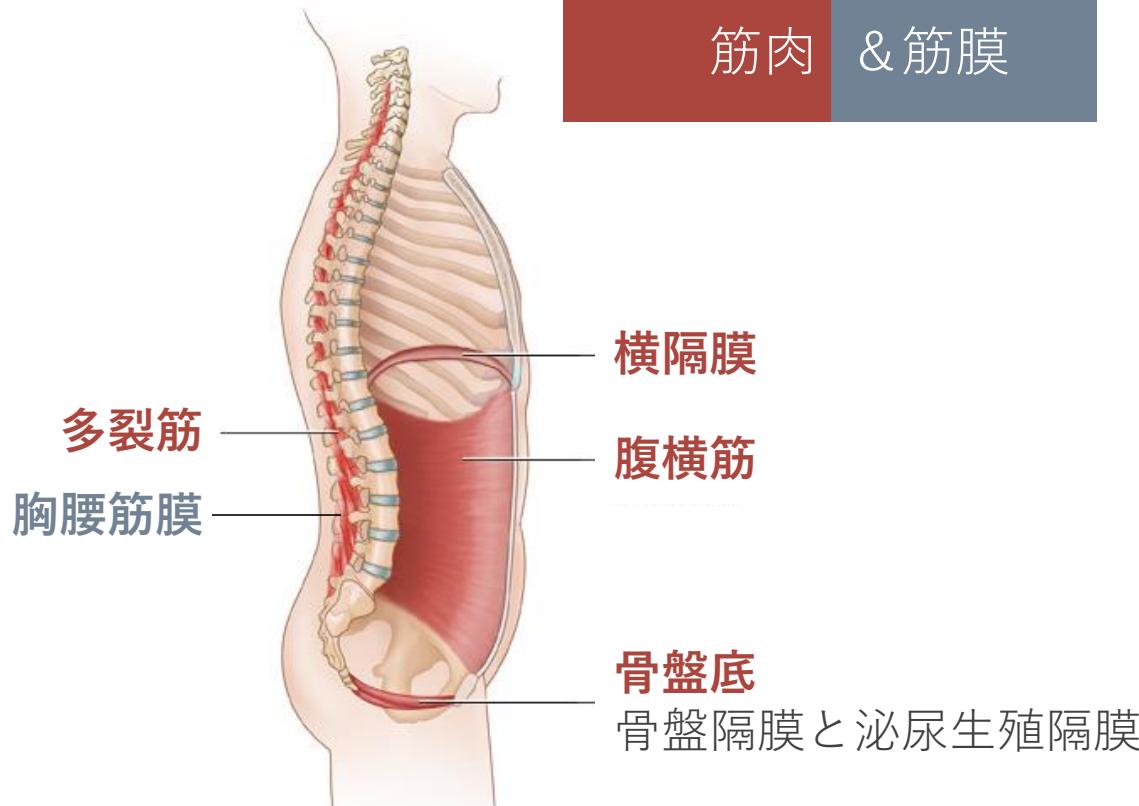
3. 骨盤内 ► 骨盤底筋膜



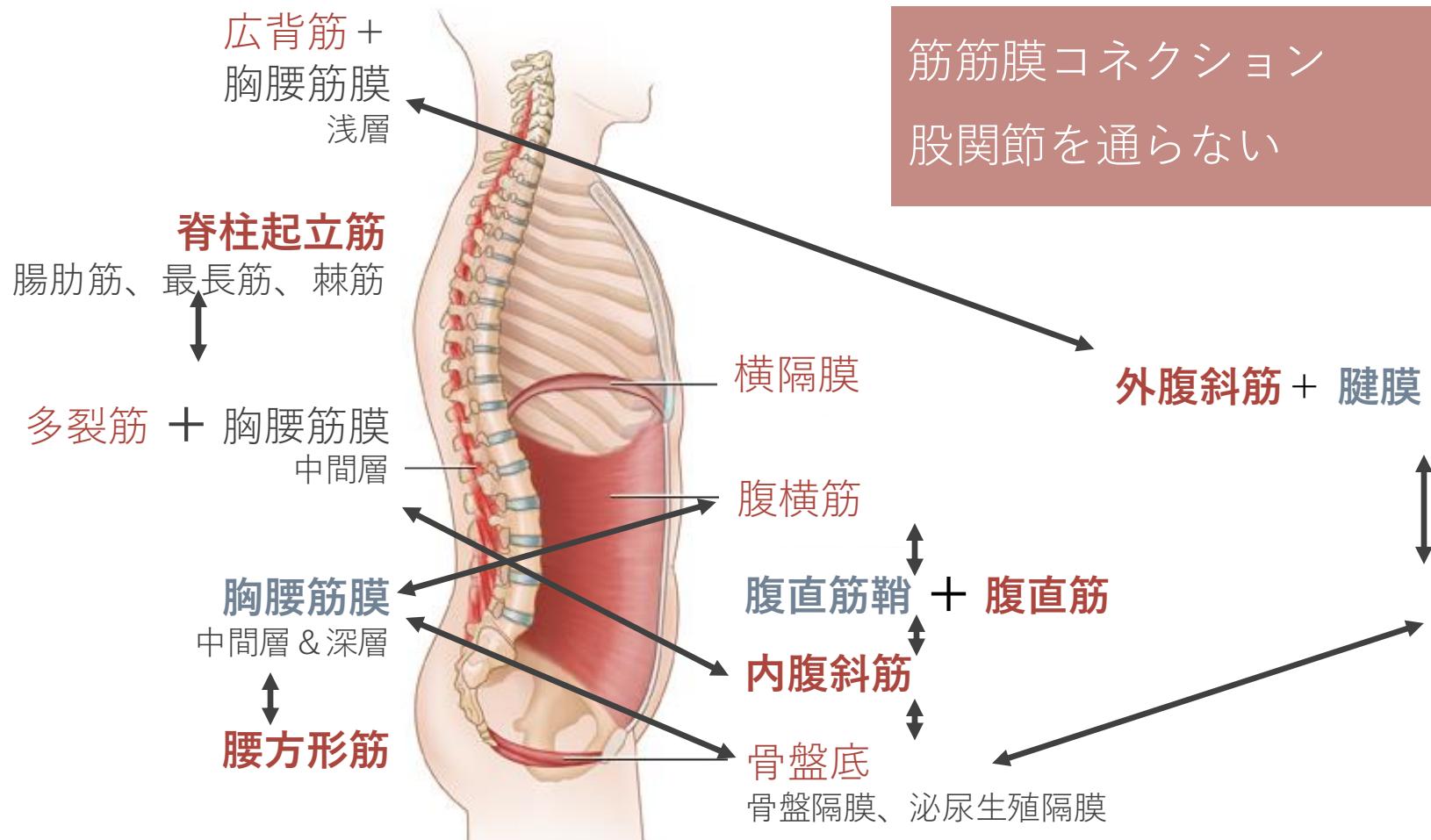
# 中心のコア

## センター

筋肉 & 筋膜



# 中心のコアのコネクション



# 3つのコアの質問

コアを安定させる筋群は、**孤立させてトレーニング**できるか？

**NO**

コアを安定させる筋群は、**フォーカスを伴ってトレーニング**できるか？

**YES**

コアに注目した安定トレーニングは**最適な身体機能、身体的信頼、自己治癒に効果的**か？

**BIG YES!**

# コアの分化



# 手放すことを見失わない

安定性への**近年の注目**は、特定のタイプの**筋活性が強調**されているために

多次元的コアの安定性実践においては  
**筋筋膜の刺激と緩和**とともに、**筋肉の弛緩と伸長**が意図的に取り入れられている



# コア活性の区別

## 機能的価値を伴う概念的区別

### コア安定性

維持可能な動的安定性のための  
部位的な筋群の活性

### 全体的安定性

強化された状況的安定性のための  
部位的及び全体的な筋群の活性

### コアストレンジス

部位的筋群の事前活性に続いて、  
動きを生み出すための全体的筋群の活性

### ファシアの要点

引張強度、力伝達、適応性、  
グライド、運動感覚

# 共通性

コア安定性

全体的安定性

骨盤と脊椎は  
維持可能な動的安定性のための  
中心化されたアライメントで動的に安定  
部位的な筋群の活性

強化された状況的安定性のための  
部位的及び全体的な筋群の活性

コア筋力

ファシアの要点

骨盤と／あるいは脊椎は  
部位的筋群の事前活性に続いて、  
動きを生み出すための全体的筋群の活性  
動いている

引張強度、力伝達、適応性、  
グライド、運動感覚

# コアの安定性



マントラ

必要なだけ沢山、  
しかし可能な限り少ない活性

# 全体的な安定性

マントラ

内から外へと必要なだけ活性



# トレーニングの区別

## コアの安定性

部位的な筋群はアイソメトリックに活性

骨盤と脊椎：

中心化

四肢：  
静止または動いている

## 全身の安定性

部位的及び全体的な筋群  
はアイソメトリックに活性



低強度：

- 低負荷
- 最小限の筋活性



高強度：

- 中～高負荷
- 中～高の筋活性



# トレーニングフォーカス：コア安定性

## 内側：部位的筋群の強化にフォーカス

筋群： 姿勢維持志向の筋群の意図的なアイソメトリック活性

関節： - 骨盤と脊椎の中心化  
- 四肢は静止または動いている

強度： スケールの1 から 3

負荷： 比較的低い



# トレーニングフォーカス：全体的安定性

## 内から外へ：部位的及び全体的筋群の強化

筋肉： 姿勢維持及び運動志向の筋群の意図的なアイソメトリック活性

関節： - 骨盤と脊椎の中心化  
- 四肢は動いているまたは動いていない

強度： スケールの 4 から 10

負荷： 中から高



# 活性スケール

## 意図的な筋活性のスケール 1 から 10

レッグスライド  
コアの安定性

レッグフロートアップ  
コアの安定性

レッグフロートダウン  
全般的な安定性

シングルレッグエクステンション  
全般的な安定性

デッドバグ  
全般的な安定性



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

コアの安定性



全般的な安定性

# コア活性の区別

コア安定性

全体的安定性

骨盤と脊椎は  
維持可能な動的安定性のための  
中心化されたアライメントで動的に安定  
部位的な筋群の活性

強化された状況的安定性のための  
部位的及び全体的な筋群の活性

コア筋力

ファシアの要点

骨盤と／あるいは脊椎は  
部位的筋群の事前活性に続いて、  
動きを生み出すための全体的筋群の活性  
動いている

引張強度、力伝達、適応性、  
グライド、運動感覚

# コアストレングス



マントラ

外側を動かす前に  
内側を活性する

# ファシアの要点

マントラ

動的容易さを伴って動く

# コア筋力 & ファシアの貢献

## 筋肉にフォーカス

### コアストレングス

部位的筋群はアイソメトリックに、前提滝筋群はアイソトニックに活性



← →

骨盤と脊椎：  
動いている

四肢：  
定常または動いている

## ファシアにフォーカス

### ファシアの要点

深部筋膜は緊張し、多次元的に力を伝達し、位置的変化に適応する

疎性筋膜はグライドを可能とする

全てのファシアは運動感覚に情報を送る



低から高強度：

- 低から高負荷
- 低から高筋活性

←

低から中強度：

- 低から中の負荷
- 低から中の筋活性

→

# コアストレングス

## 内から外へ：部位的及び全体的筋群の強化

筋肉： 姿勢志向の筋群の意図的な事前活性  
運動志向の筋群の意図的な活性

関節： 全身の一定方向及び多方向の動き

強度： スケールの 3 から 10

負荷： 低から高



# ファシアの要点

内から外へ & 外から内へ：  
ファシアにフォーカスした動き

深部筋膜： 一定方向及び多次元的な緊張と弛緩

疎性筋膜： グライドを強化する動き

全てのファシア： 運動感覚にフォーカスした動き

強度： スケールの2から7

負荷： 低から中



# 12 のファシアの動きのクオリティ

引張強度	Muscle Collaboration	力伝達	適応性
多面性	Fluidity	グライド	Elasticity
Stretchability	Tone Regulation	運動感覚	Wondrousness

# 内的一体感の感覚

動的に安定させられている構造体は  
比類のない**内的一体感**を引き出す

**身体の統合性への信頼**はより素晴らしい  
内的平静と動きの勇気を可能とする



マットの上に & ボディ・マインドへ

多次元的動的安定性を経験しよう



# Thank You from the art of motion Team!

