

『アナトミー・トレイン まとめ』の訂正

3 ページ

各ラインの駅と線路

SBL	SFL	SPL	LL
①趾骨底面	① 足趾骨背側面	① 後頭骨稜/乳様突起 ／軸椎横突起	①第1・5中足骨底
②足底腱膜と短趾屈筋	②短・長趾伸筋、前脛骨筋、前コンパートメント	②板状筋	② 腓骨筋、外側下腿区画
③ 踵骨	③脛骨粗面	③下部頸椎棘突起／上部胸椎棘突起	③腓骨
④腓腹筋／アキレス腱	④膝蓋骨下腱	④菱形筋	④前腓骨頭靭帯
⑤大腿骨顆	⑤膝蓋骨	⑤肩甲骨内側縁	⑤脛骨外側顆
⑥ハムストリング	⑥大腿直筋・大腿四頭筋	⑥前鋸筋	⑥腸脛靭帯／外転筋
⑦坐骨結節	⑦AIIS	⑦外側肋骨	⑦大腿筋膜張筋
⑧仙結節靭帯	⑧恥骨結合	⑧外腹斜筋	⑧大殿筋
⑨仙骨	⑨腹直筋	⑨腹部腱膜、白線	⑨⑩腸骨稜、ASIS、AIIS
⑩仙腰筋膜／脊柱起立筋	⑩第5肋骨	⑩内腹斜筋	⑪⑫外腹斜筋
⑪後頭骨稜	⑪胸骨筋・胸骨軟骨筋膜	⑪腸骨稜/ASIS	⑬肋骨
⑫帽状腱膜	⑫胸骨柄	⑫大腿筋膜張筋/TFL	⑭⑮外肋間筋と内肋間筋
⑬前頭骨、眼窩上隆起	⑬胸鎖乳突筋	⑬脛骨外側顆	⑯第1・2肋骨
	⑭乳様突起	⑭前脛骨筋	⑰⑱頭板状筋／胸鎖乳突筋
	⑮頭皮筋膜	⑮第1中足骨底	⑲後頭骨稜／乳様突起
		⑯長腓骨筋	
		⑰腓骨頭	
		⑱大腿二頭筋	
		⑲坐骨結節	
		⑳仙結節靭帯	
		㉑仙骨	
		㉒仙腰筋膜、脊柱起立筋	
		㉓後頭骨稜	

4ページ

1. 基幹線のつながり

基準ライン	比較ライン			
SPL	SBL	SFL	LL	AL
① 後頭骨稜／乳 様突起／軸椎 横突起	○	乳様突起○	○	△SBAL
② 板状筋			○	
③ 下部頸椎棘突 起／上部胸椎 棘突起				○DBAL
④ 菱形筋				○DBAL
⑤ 肩甲骨内側縁				○DBAL
⑥ 前鋸筋				
⑦ 外側肋骨			○	△ SFAL (下位肋 骨)
⑧ 外腹斜筋			○	
⑨ 腹部腱膜、白線		△		
⑩ 内腹斜筋				
⑪ 腸骨稜／ASIS			○	
⑫ 大腿筋膜張筋 ／TFL			○	
⑬ 脛骨外側顆			○	
⑭ 前脛骨筋				
⑮ 第1中足骨底				
⑯ 長腓骨筋			腓骨筋○	
⑰ 腓骨頭				
⑱ 大腿二頭筋	○			
⑲ 坐骨結節	○			
⑳ 仙結節靭帯	○			
㉑ 仙骨	○			
㉒ 仙腰筋膜、脊柱 起立筋	○			
㉓ 後頭骨稜	○		○	

5ページ 下の表

基準ライン	比較ライン		
	SBL	LL	SPL
① 足趾骨背側面	△		
② 短・長趾伸筋、前脛骨筋、前コンパートメント			○(前脛骨筋)
③ 脛骨粗面			
④ 膝蓋骨下腱			
⑤ 膝蓋骨			
⑥ 大腿直筋・大腿四頭筋			
⑦ AIIS			
⑧ 恥骨結合			
⑨ 腹直筋			△(腹部筋膜、白線)
⑩ 第5肋骨		△肋骨	
⑪ 胸骨筋・胸骨軟骨筋膜			
⑫ 胸骨柄			
⑬ 胸鎖乳突筋		○	
⑭ 乳様突起		○	○
⑮ 頭皮筋膜	△(帽状腱膜)		

6ページ

基準ライン	比較ライン			
	SBL	SFL	SPL	AL
① 第1・5中足骨底			○(第1中足骨底)	
② 腓骨筋、外側下腿区画			○	
③ 腓骨			△(腓骨頭)	
④ 前腓骨頭靭帯				
⑤ 脛骨外側顆			○	
⑥ 腸脛靭帯／外転筋			○(腸脛靭帯)	

⑦ 大腿筋膜張筋			○	
⑧ 大殿筋			△	
⑨⑩ 腸骨稜、 ASIS、AIIS		○(AIIS)	○	
⑪⑫ 外腹斜筋			○	
⑬ 肋骨		△(第5肋骨)	△(外側肋骨)	△DFAL(第3-5) △SFAL(下位肋骨)
⑭⑮ 外肋間筋と 内肋間筋				
⑯ 第1・2肋骨				
⑰ 胸鎖乳突筋		○		
⑱ 頭板状筋			○	
⑲ 後頭骨稜/ 乳様突起	○	○	○	○(SBAL)

7ページ 下の表

2. FLと各ラインの係わり

基準ライン	比較ライン			
	SBL	SFL	LL	SPL
BFL				
① 上腕骨体				
② 広背筋				
③ 腰仙連結				
④ 仙骨筋膜	△(腰仙筋膜)			△(腰仙筋膜)
⑤ 仙骨	○			○
⑥ 大殿筋				
⑦ 大腿骨体				
⑧ 外側広筋		△(大腿四頭筋)		
⑨ 膝蓋骨		○		
⑩ 膝蓋骨下腱		○		
⑪ 脛骨粗面		○		