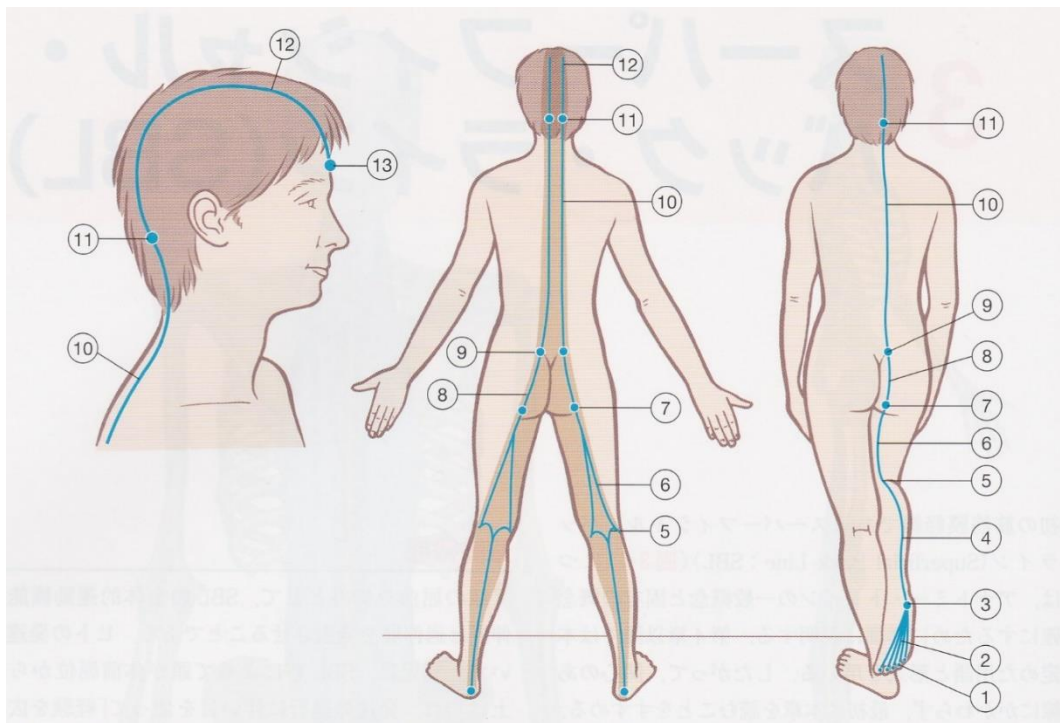


# アナトミー・トレイン まとめ

SBL



SFL

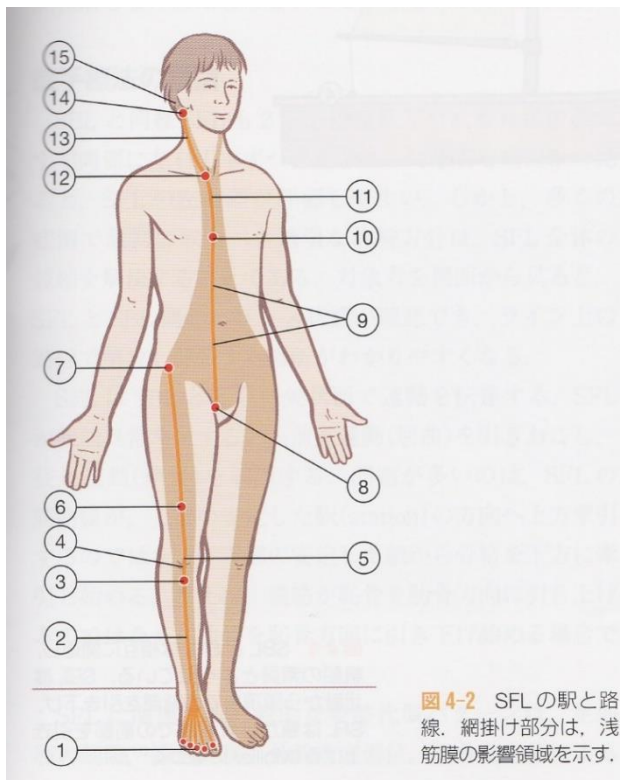
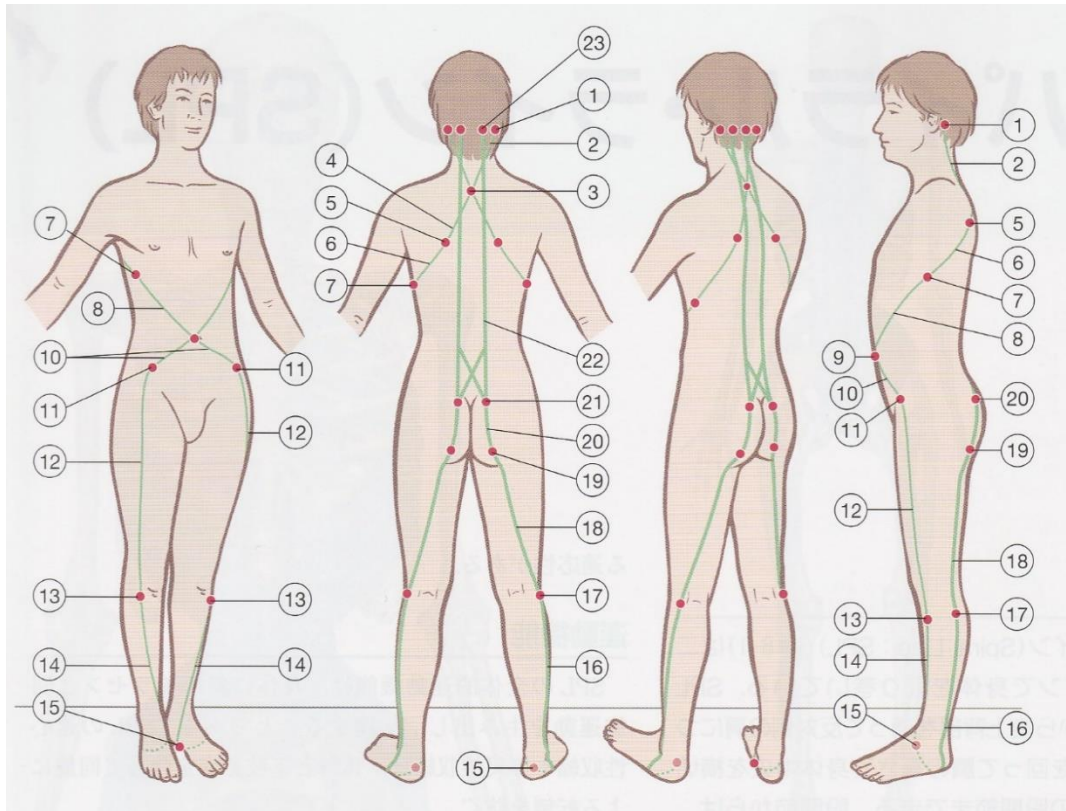
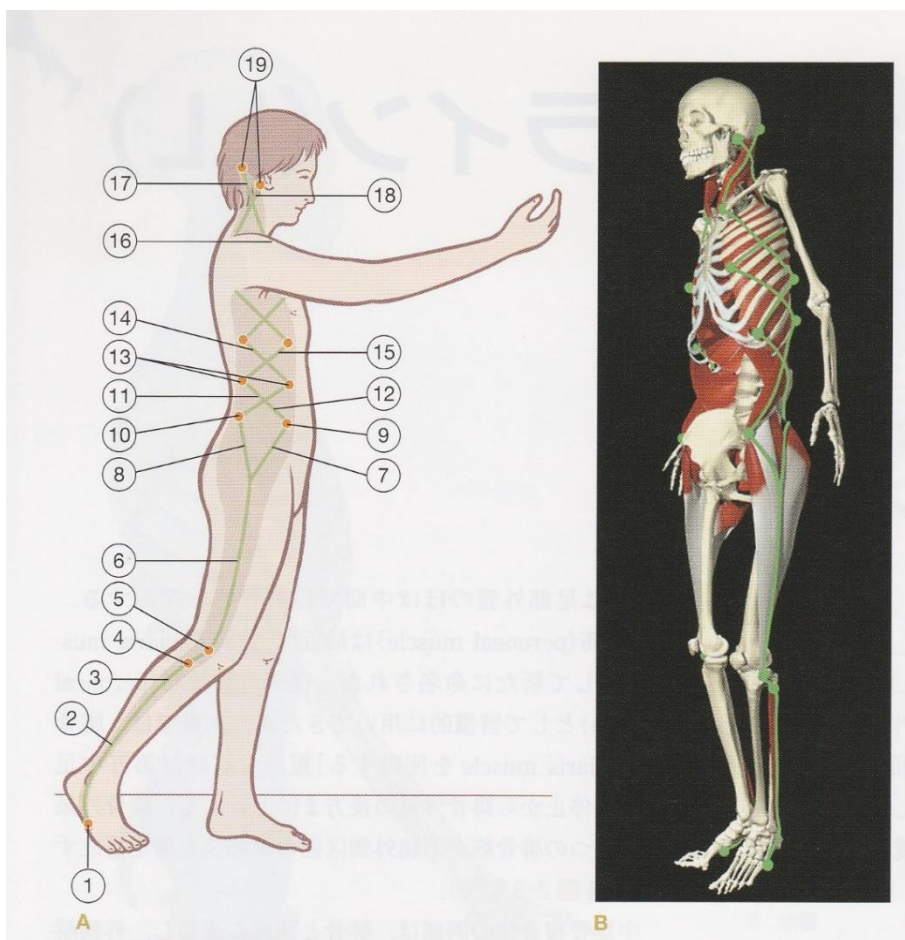


図4-2 SFLの駅と路線。網掛け部分は、浅筋膜の影響領域を示す。

SPL



LL



## 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/<br>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<br>筋、前コンパートメント | ②板状筋                 | ②腓骨筋、外側下腿区<br>画  |
| ③踵骨             | ③脛骨粗面                      | ③下部頸椎棘突起/上部<br>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           | ⑦AIIIS                     | 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、AIIIS |
| ⑩仙腰筋膜/脊柱起立<br>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<br>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<br>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<br>筋      |                  |
|                 |                            | ㉓後頭骨稜                |                  |

1. 基幹ラインのつながり

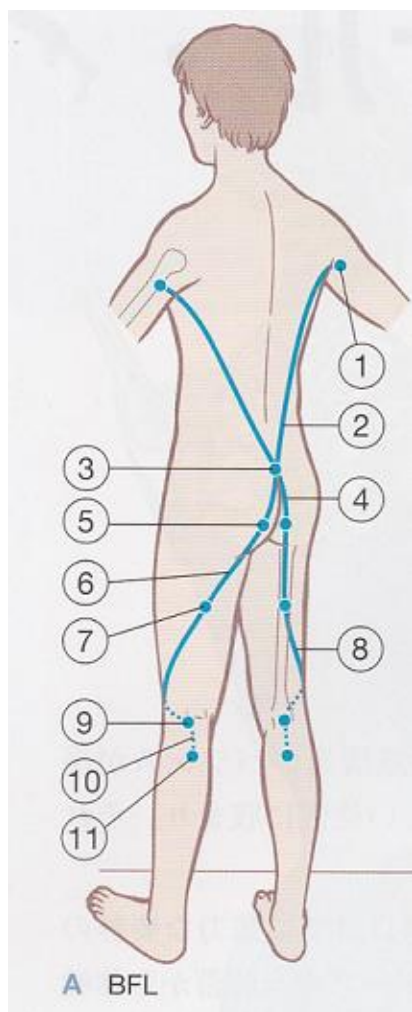
| 基準ライン                | 比較ライン |       |      |             |
|----------------------|-------|-------|------|-------------|
|                      | SBL   | SFL   | LL   | AL          |
| ①後頭骨稜/乳様突起/軸椎横突起     | ○     | 乳様突起○ | ○    | △SBAL       |
| ②板状筋                 |       |       | ○    |             |
| ③下部頸椎棘突起/<br>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                | ○     |       | ○    |             |

| 基準ライン       | 比較ライン   |    |        |
|-------------|---------|----|--------|
|             | SFL     | LL | SPL    |
| ①趾骨底面       | △       |    |        |
| ②足底腱膜と短趾屈筋  |         |    |        |
| ③踵骨         |         |    |        |
| ④腓腹筋／アキレス腱  |         |    |        |
| ⑤大腿骨顆       |         |    |        |
| ⑥ハムストリング    |         |    | ○大腿二頭筋 |
| ⑦坐骨結節       |         |    | ○      |
| ⑧仙結節靭帯      |         |    | ○      |
| ⑨仙骨         |         |    | ○      |
| ⑩仙腰筋膜／脊柱起立筋 |         |    | ○      |
| ⑪後頭骨稜       |         | ○  | ○      |
| ⑫帽状腱膜       | △(頭皮筋膜) |    |        |
| ⑬前頭骨、眼窩上隆起  |         |    |        |

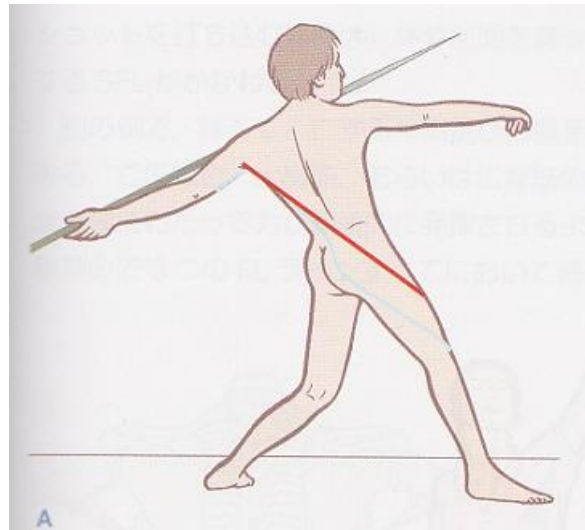
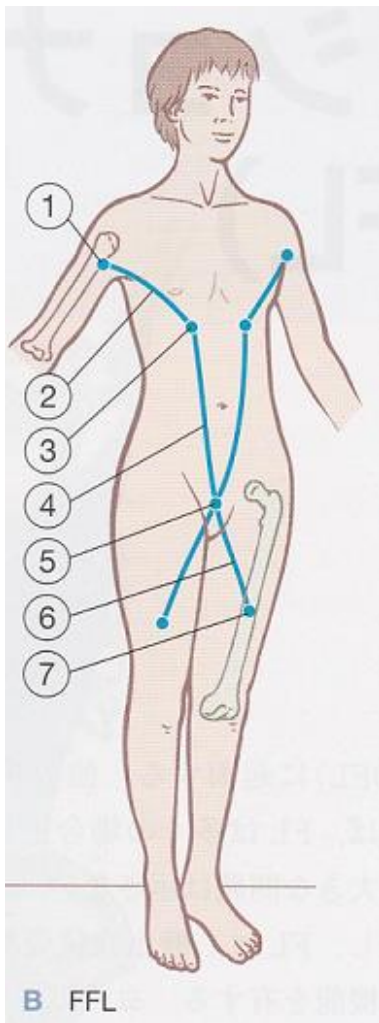
| 基準ライン                  | 比較ライン   |     |            |
|------------------------|---------|-----|------------|
|                        | SBL     | LL  | SPL        |
| ①足趾骨背側面                | △       |     |            |
| ②短・長趾伸筋、前脛骨筋、前コンパートメント |         |     | ○(前脛骨筋)    |
| ③脛骨粗面                  |         |     |            |
| ④膝蓋骨下腱                 |         |     |            |
| ⑤膝蓋骨                   |         |     |            |
| ⑥大腿直筋・大腿四頭筋            |         |     |            |
| ⑦AHS                   |         |     |            |
| 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) |     |            |

| 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)<br>△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)                    |

## 2. FLと各ラインの係わり

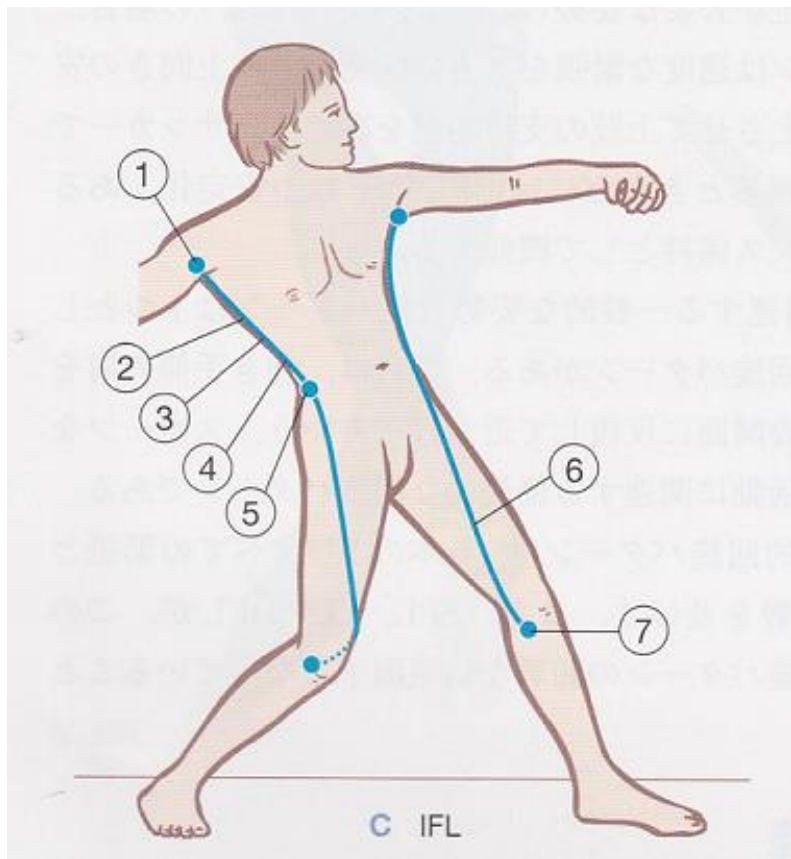


| 基準ライン  | 比較ライン   |          |    |         |
|--------|---------|----------|----|---------|
|        | SBL     | SFL      | LL | SPL     |
| BFL    |         |          |    |         |
| ①上腕骨体  |         |          |    |         |
| ②広背筋   |         |          |    |         |
| ③腰仙連結  |         |          |    |         |
| 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  |         | ○        |    |         |



| 基準ライン          | 比較ライン |         |    |           |
|----------------|-------|---------|----|-----------|
|                | SBL   | SFL     | LL | SPL       |
| FFL            |       |         |    |           |
| ①上腕骨体          |       |         |    |           |
| ②大胸筋下縁         |       |         |    |           |
| ③第5、6肋軟骨       |       | △(第5肋骨) |    |           |
| ④腹直筋鞘外側        |       | △(腹直筋)  |    | △(内/外腹斜筋) |
| ⑤恥骨結節と<br>恥骨結合 |       | ○(恥骨結節) |    |           |
| ⑥長内転筋          |       |         |    |           |
| ⑦大腿骨粗線         |       |         |    |           |





| 基準ライン             | 比較ライン |     |    |     |
|-------------------|-------|-----|----|-----|
|                   | SBL   | SFL | LL | SPL |
| IFL               |       |     |    |     |
| ①上腕骨体             |       |     |    |     |
| ②広背筋外側縁           |       |     |    |     |
| ③肋骨端<br>(第 10-12) |       |     |    |     |
| ④外腹斜筋             |       |     | ○  | ○   |
| ⑤ASIS             |       |     | ○  | ○   |
| ⑥縫工筋              |       |     |    |     |
| ⑦鷲足、<br>脛骨内側顆     |       |     |    |     |