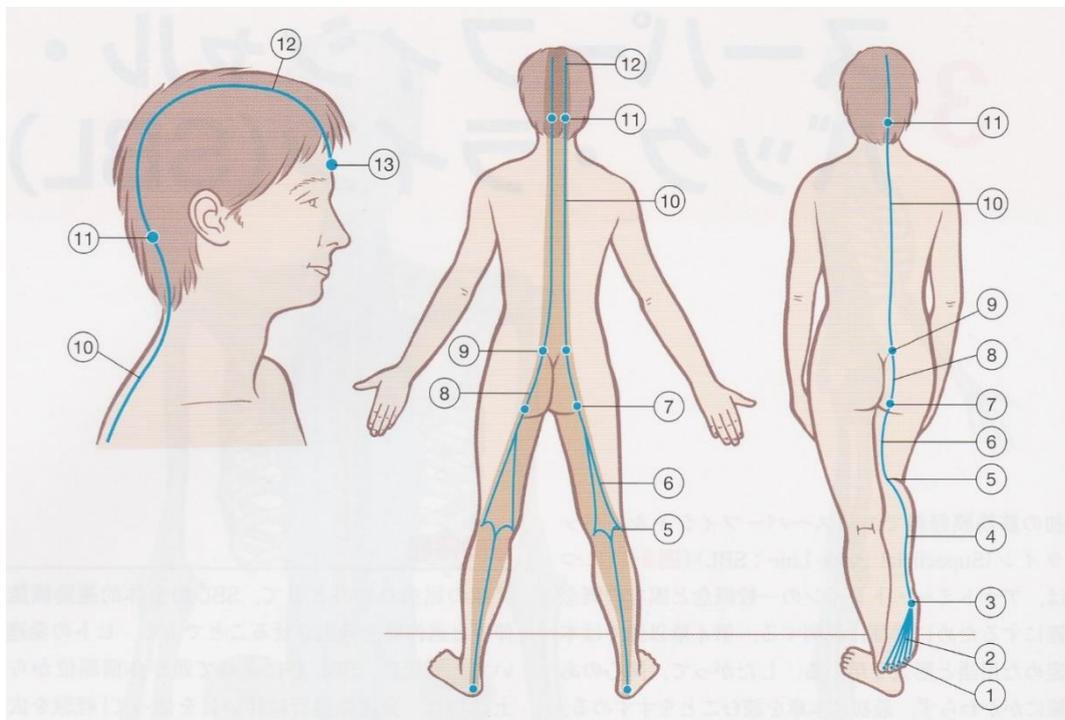


# アナトミー・トレイン まとめ

SBL



SFL

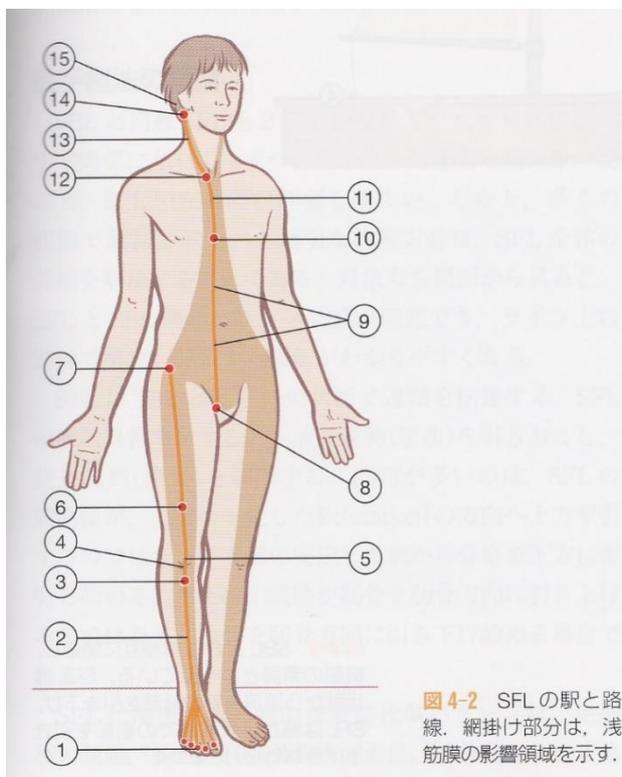
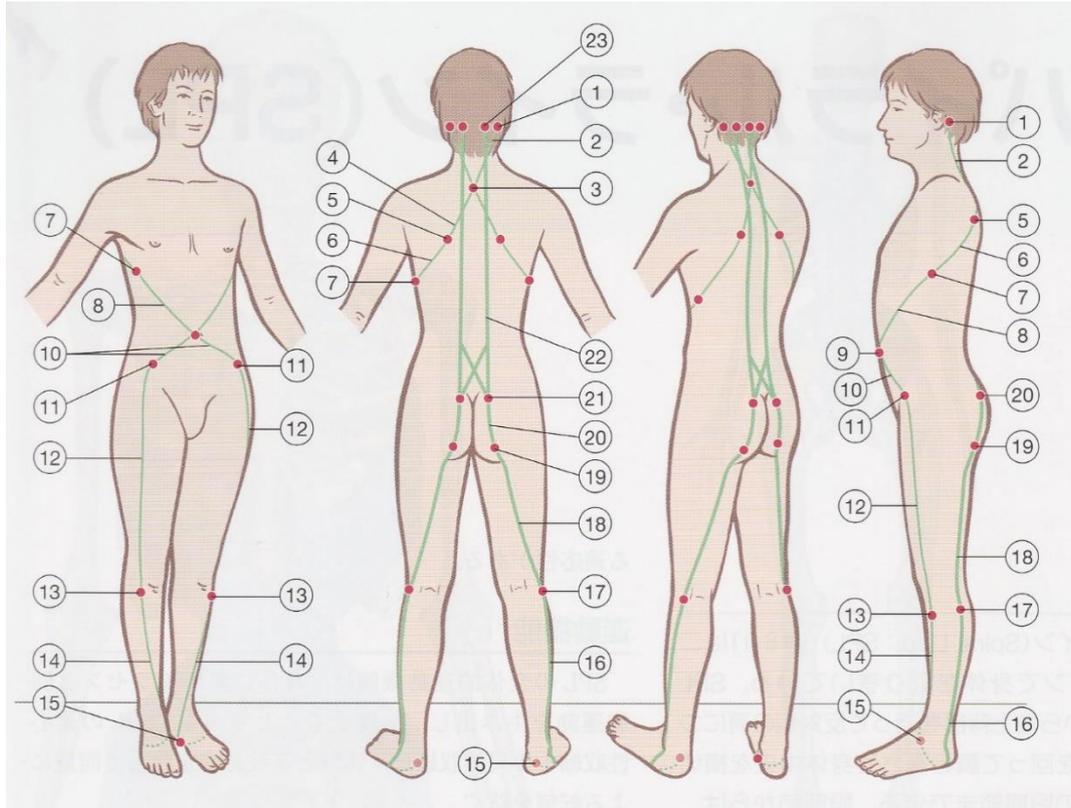
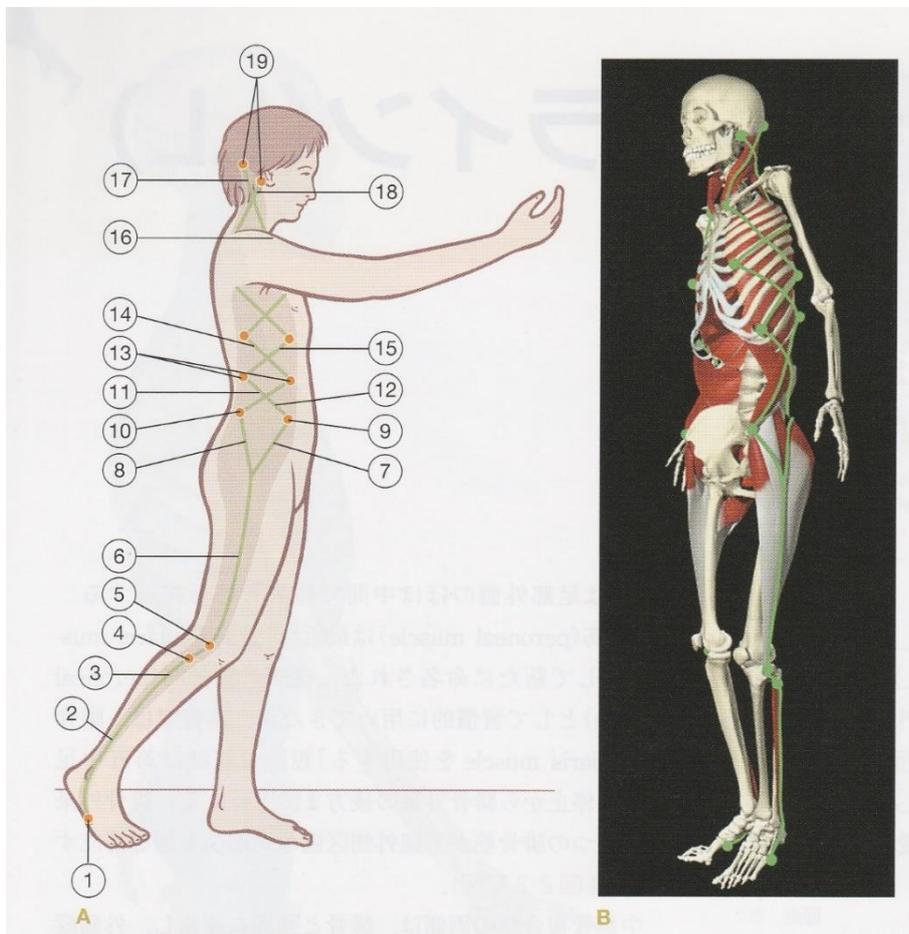


図4-2 SFLの駅と路線。網掛け部分は、浅筋膜の影響領域を示す。

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/ 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/A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	

1. 基幹ラインのつながり

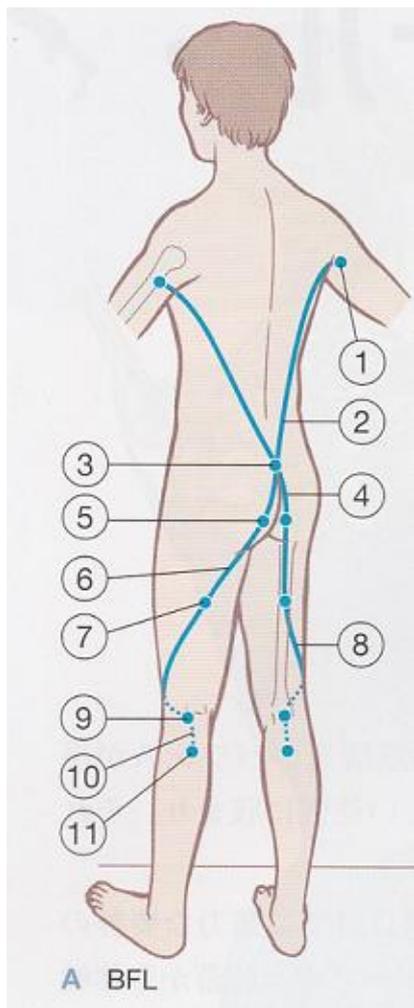
基準ライン	比較ライン			
	SBL	SFL	LL	AL
①後頭骨稜/乳様突起/軸椎横突起	○	乳様突起○	○	△SBAL
②板状筋			○	
③下部頸椎棘突起/ 上部胸椎棘突起				○DBAL
④菱形筋				○DBAL
⑤肩甲骨内側縁				○DBAL
⑥前鋸筋				
⑦外側肋骨			○	△ SFAL (下位肋骨)
⑧外腹斜筋			○	
⑨腹部腱膜, 白線		△		
⑩内腹斜筋				
⑪腸骨稜/ASIS			○	
⑫大腿筋膜張筋/TFL			○	
⑬脛骨外側顆			○	
⑭前脛骨筋				
⑮第1中足骨底				
⑯長腓骨筋			腓骨筋○	
⑰腓骨頭				
⑱大腿二頭筋	○			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

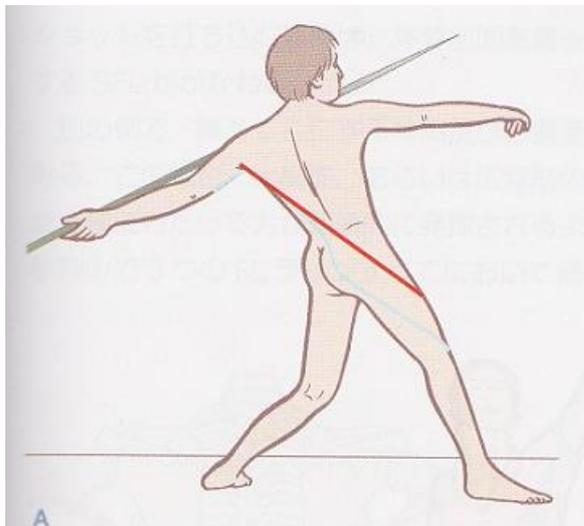
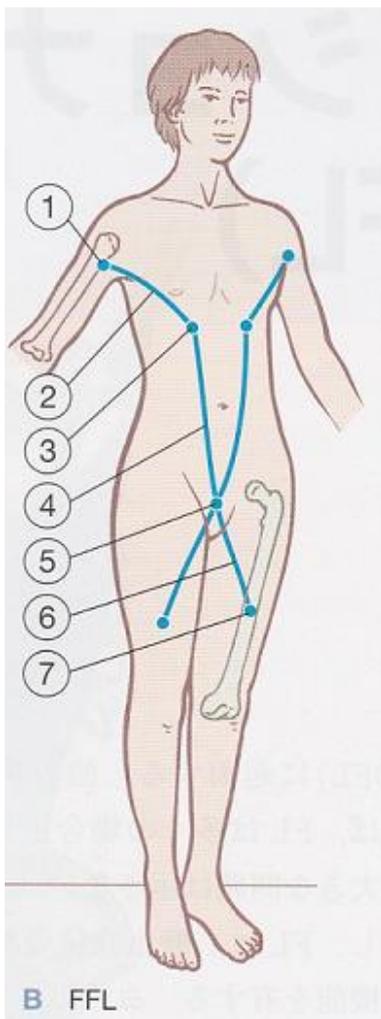
基準ライン	比較ライン		
	SBL	LL	SPL
SFL	SBL	LL	SPL
①足趾骨背側面	△		
②短・長趾伸筋、前脛骨筋、前コンパートメント			○(前脛骨筋)
③脛骨粗面			
④膝蓋骨下腱			
⑤膝蓋骨			
⑥大腿直筋・大腿四頭筋			
⑦AHS			
⑧恥骨結合			
⑨腹直筋			△(腹部筋膜、白線)
⑩第5肋骨		△肋骨	
⑪胸骨筋・胸骨軟骨筋膜			
⑫胸骨柄			
⑬胸鎖乳突筋		○	
⑭乳様突起		○	○
⑮頭皮筋膜	△(帽状腱膜)		

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) △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)

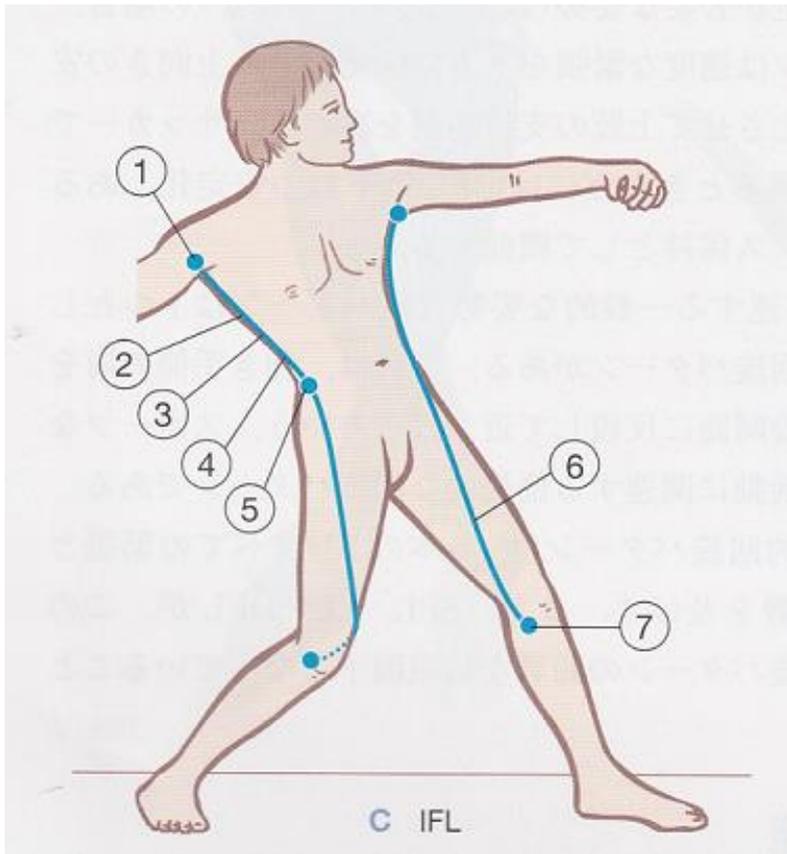
## 2. FLと各ラインの係わり



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 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 (第 10-12)				
④外腹斜筋			○	○
⑤ASIS			○	○
⑥縫工筋				
⑦鷲足、 脛骨内側顆				