

◆タイトル:

1 日 10 分でわかる！筋膜

3 時間でわかる 筋膜

筋膜っておもしろい！

◆サブタイトル:

スポーツとの意外な関係

◆キャッチコピー:

筋膜を知らずにスポーツはできない。

筋膜からスポーツを見ると景色が変わる！

◆企画概要:

最近話題となっている「筋膜」について、その性質や考え方を通じて、スポーツについて考えていくことを中心的なテーマとしました。筋膜の説明だけでなく、それを基にどう実践するのか、どのような問題を解決することができるのかを、私自身の意見も混ぜながら読者の方とともに考えることができるものにしようと考えています。

◆企画者プロフィール:

はじめて「アナトミー・トレイン」を読んだから約 1 年間、筋膜に関する本は 7 冊、論文も数本読みました。さらに、筋膜から派生してヨガやピラティス、ファンクショナルトレーニングなども調べました。そのため資料については十分にあります。

筋膜について大学のトレーナーサークルの勉強会で教えた経験があるので、生かしていきます。

◆読者ターゲット

●メインターゲット:

スポーツ愛好家やスポーツ指導者が、スポーツに筋膜の概念を取り入れるヒントとなるように考えています。

●サブターゲット:

健康やスポーツに関して学んでいる学生の筋膜に関する入門書としても役立つと考えています。

◆企画のねらい:

この企画の意図は、筋膜の性質について多くの人に知ってもらうこと、そしてそれを基に

スポーツのさまざまな問題について考えてもらうきっかけにしてもらうことの 2 点です。特にこの本を読むことで、**筋膜の考え方をスポーツに取り入れるヒント**にしてもらいたいと考えています。

◆企画の背景:

今「筋膜」は流行しており、関心の高い内容です。しかし、一般向けの書籍では「筋膜リリース」に関するものが多く、筋膜の性質をより詳しく説明した一般向けの本はほとんどありません。また、治療の分野では、筋膜の概念が浸透していますが、スポーツ現場ではまだ浸透しておらず、実際にどのように筋膜の概念を応用していけば良いのかというのは指導者の手探りで行われている状態だと考えています。この本はそのような方々が求めるものとなると考えています。

◆類書との差別化:

医歯薬出版の「人体の張力ネットワーク 膜・筋膜—最新知見と治療アプローチ」は筋膜に関するあらゆる内容が示されています。しかし専門書であるため専門用語が多く、一般の方々には少し難しいです。一般向けの本では、**筋膜リリースに関するものがほとんどであり、筋膜そのものに関しては簡単な説明しかないものがほとんど**です。

この本では、**専門的な内容を一般の方々にもわかりやすいように説明し、より深く理解してもらうことを目的の 1 つ**としています。また、筋膜は治療との関連については多くの本が存在しますが、**スポーツと筋膜の関係についての本はあまり多くありません**。そのため、筋膜とスポーツに焦点を当て、私独自の意見も織り交ぜながら、**スポーツに筋膜の考え方をどのように活かすことができるかを理解してもらい、実践できるような内容**とします。

◆企画者の要望:

筋膜に関してや筋膜とスポーツの関係について、一般の方々に分かりやすく伝えたいと考えています。これが、私がこの企画を書籍化したい理由です。

◆構成案:

はじめに

第 1 章 筋膜の基礎知識

筋膜とは

筋膜はどのようにしてできているのか

筋膜の性質

筋膜に感覚はあるのか?

第 2 章 筋膜とエクササイズ

筋膜へのストレッチが及ぼす影響

第 12 回出版甲子園

筋膜への筋トレが及ぼす影響

ファンクショナルトレーニングと筋膜の関係

フォームローラーに筋膜リリースの効果がある理由

筋膜に効果的なエクササイズの種類

第 3 章 筋膜とスポーツ動作

全身をうまく使って動くには

筋膜連鎖—アナトミー・トレイン

前後のバランス—SFL と SBL

左右のバランス—LL

身体のねじれ—SPL

体幹の対角線—脚と腕をつなぐ 3 本の FL

筋膜と軸の関係—DFL

複雑な腕の動き—4 本の AL

螺旋動作について考える

おわりに

◆見本原稿:

筋膜と軸の関係

スポーツを経験したことのある方であれば、「軸」という言葉を一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。しかし、「軸」は主観的なものであり、その定義は指導者によって異なります。そのため、客観的な視点で「軸」を捉えることが必要だと思います。ここでは、そんな「軸」を「アナトミー・トレイン」を用いて考えていきます。

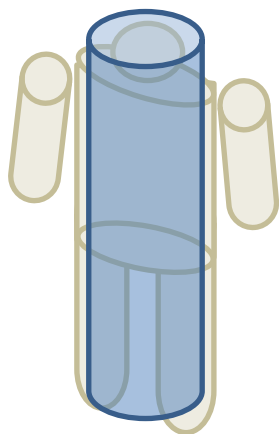


「アナトミー・トレイン」の経線の1つにDFL (図1)があります。

DFLの特徴

- 身体を中心
- 周りを他の経線に覆われている
- 「容積」として考えられる (他は「線」として捉えられる)
 - 体幹部では、肺や腸などの臓器が位置する範囲も含まれる

図1 DFLの全体像(Thomas W. Myers 『Anatomy Trains』より引用)



つまり、筋膜を基にして「軸」を考えると、「軸」は1本の細い線ではなく、太さをもった円柱状のものと考えることができます (図2)。

図2 円柱状の軸

さて、「軸」というと体幹トレーニングを思い浮かべた人も多いと思います。体幹を安定させることはスポーツの上達には必要だと思います (もちろんここまでで述べたように、体幹の安定性が他の部位と協調してはじめて真の力を発揮します)。この体幹トレー

ニングについても、DFL やその他の知見をもとに考えていきます。

体幹トレーニング



→体幹の深部にある筋をいかに働かせるかが重要（深部の筋が安定性に関与するため）

- 体幹の安定性に関与する筋は、呼吸とも関係が深い
- 呼吸に関係する筋はほとんどが DFL に関係



効果的に行うためには**呼吸**とセットで考える
(ドローイン、ブレーシング)

また、トレーニング=きついのがいい、と考えている人が多いと思いますが、体幹トレーニングに関しては、必ずしもそうとは言い切れません。その理由として、次の表に示すような研究結果が存在するからです。

トレーニング姿勢		
	elbow-toe	hand-knee
腹横筋（深部の筋）の活動	ほとんど同じ	
外腹斜筋（浅部の筋）の活動	大	小

実際に 2 つの姿勢を試してみるとわかると思いますが、elbow-toe のほうがきついと感じます。しかし上の表に示した通り、きつい姿勢だからといって、深部の筋がより働いているとはいえません。この結果から、より適切な体幹トレーニングを行うためには、きつさを基準とするのではなく、**腹横筋の収縮をしっかりと意識できる**（ドローインを適切に行える）負荷で行える姿勢を選択することが大切であると言えます。