

進化・深化するアナトミートレイン！

トム・マイヤーズ Anatomy Trains セミナー 2013

～「筋膜のフィットネス」と「構造の支点」～



DVD No.
ME143-S

全10枚セット特価
52,500円(税込・送料別)

日本語
同時解説版

●実技・解説：Thomas Myers トム・マイヤーズ
aida・ロルフ、モシェ・フェルデンクライスなどから直接指導を受け、40年に渡り、米国国内のみならず世界各国で統合的なマニュアルセラピーの施術を行う。

●通訳：谷 佳織 (Somatic Systems)

1985年、フィットネスインストラクターとして活動を開始以来、アメリカ、日本においてヘルス・フィットネスのフィールドで活躍を続ける。



**ME
143-A**

**Part-1「Fascial Fitness 筋膜のフィットネス」レクチャーコース
全4枚セット(ME143-1~4) 25,200円(分売不可)**

**ME
143-B**

**Part-2「Structural Fulcrums 構造の支点」ハンズオンコース
全6枚セット(ME143-5~10) 33,600円(分売不可)**

セミナーで学ぶ最新の理論とテクニック！

理学療法士、ロルファー、ピラティスト、トレーナー必見！

このDVDは2013年10月に東京で行われたトム・マイヤーズ、2年ぶりのワークショップを収録したもので、アナトミートレインに関する最新の情報を提供しています。今回のセミナーでは、「筋膜のフィットネス」と「構造の支点」の2つのコースを設け、講義および実習を行っています。「筋膜のフィットネス」のコースでは、様々な医学的資料を交えながら最新のアナトミートレイン理論を詳しく解説しています。「構造の支点」のハンズオンコースは、今回が初めて行なわれるもので、従来の方法をより発展させた理論とテクニックを初公開しています。アナトミートレインの理論と徒手療法のテクニックを実感しながら学ぶ事が出来るAnatomy Trains セミナー2013、全ての治療家の皆さんにとって必見の内容と言えるでしょう。

各巻の詳細は
裏面へ

GO!

インターネットからのご注文は……<http://www.japanlaim.co.jp> サンプルムービー配信中！

お申し込み方法

●送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、もしくは、FAXにてお申し込みください。

●表示価格は消費税込みの価格です。

●ホームページからのお申し込みもできます。

[記入例]

DVD No.
お名前
ご住所／TEL
お勤め先／TEL

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅配便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、他)もお取り扱いできます。(分割も可)

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に！

JLC ジャパンライム株式会社

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656



ME143-A

Part-1「Fascial Fitness 筋膜のフィットネス」レクチャーコース 全4枚セット(ME143-1~4) 25,200円(分売不可)

アナトミートレイン理論の基本となる筋膜について学ぶコース。筋膜が機能的な動きのためにどうような役割を担っているかを、最新の資料を用いて詳しく解説している。筋筋膜の力の伝達、弾性のリコイル、筋膜にある感覚器、筋膜の神経学について考え、筋膜がシステムであることを理解する。

ME143-1 「Fascial Fitness-1」

81min

- イントロダクション ■Fascial Fitness(筋膜のフィットネス)とは
- 筋膜について
 - 筋膜の性質と役割 ●線維芽細胞と筋膜 ●症状のパターン(骨格系、神経筋系、動きの戦略、筋膜系) ●筋膜の癒着 ●構造の代償への道すじ ●Fitness Leading Edge
 - 筋膜は生きていて、反応する
- 筋膜の身体をいかに築きあげるか
 - 筋筋膜の力の伝達、弾性のリコイル、筋膜にある感覚器、筋膜の生理学 ●筋膜のシステム
 - 古典的なキネシオロジーモデル
- 筋膜=コラーゲン性軟結合組織



ME143-2 「Fascial Fitness-2」

78min

- 筋筋膜の力の伝達(長い筋筋膜の繋がりについて)
 - 筋の線維と筋膜の線維、筋膜の構造 ●筋膜を1つのシステム(1つのネット)として考える
 - 筋膜の層(レイヤー) ●筋膜の緊張伝達の驚くべき違い ●テンセグリティの考え方
 - 筋筋膜の力が伝達するラインを理解する ●アナトミートレイン(スーパーフィシャルアームライン)
 - 筋膜の身体を築く方法 ●南北のコネクション(アナトミートレイン／スリング)
 - 東西のコネクション(疎生組織の力の伝達) ●韌帯のコネクション

ME143-3 「Fascial Fitness-3」

78min

- 細胞と筋膜の関連について
 - 細胞の構造とその動き ●結合組織／筋膜の構成要素 ●スponジ状の筋膜の特性
 - より良い筋膜の身体をつくる方法とは ●弾性エネルギーを引き出すエクササイズ
 - 筋膜の要素である弾性リコイル機能 ●筋膜組織の弾性貯蓄機能

ME143-4 「Fascial Fitness-4」

97min

- 筋膜のトレーニングと神経学
 - 筋膜トレーニング：筋膜の最も重要な要素へのストレッチローディング
 - より良い筋膜の身体を作るには、長い筋筋膜のチェーンを動かせる ●弾性リバウンドの利用
 - 準備のための対抗運動 ●筋膜の神経学 ●感覚器としての筋膜 ●筋膜に存在する感覚終末
 - 筋鉗／ゴルジ腱受容器 ●より良い固有受容器の感覚を与えることで筋筋膜の痛みを軽減する ●基質の水和を尊重する

ME143-B

Part-2「Structural Fulcrums 構造の支点」ハンズオンコース 全6枚セット(ME143-5~10) 33,600円(分売不可)

「構造の支点」とは、生体力学的な自己制御に関するキーポイントに対して、指、手、ツールを使用して圧を加えることにより、身体の再調整を可能にするメソッドです。このテクニックは、トム・マイヤーズの40年間の施術経験から生まれたもので、ここでは、その中でも重要な7つのポイントについて紹介している。

ME143-5 「Structural Fulcrums-1」

114min

- イントロダクション ■動きと安定の媒体 ■皮膚から骨までの層(レイヤー)について ■層(レイヤー)を感じるためのアプローチの方法

ME143-6 「Structural Fulcrums-2」

56min

- 構造の支点における「ポイント」について
- ポイント#1: 地面-後脛筋遠位付着部
 - ポイントを見つける:距舟関節の下方、内側アーチの中間 ●方向:足を内側の方向に向かって上方へ ●足部の構造 ●足部と身体全体のラインとの繋がり
 - ポイント#1のアプローチの方法(デモンストレーション／実習) ●ポイント#1の重要性

ME143-7 「Structural Fulcrums-3」

95min

- ポイント#2: 不安全感-腓腹筋／ヒラメ筋／アキレス腱の接点
 - ポイントを見つける:腓腹筋の内側頭と外側頭の間の区分の下端
 - 方向:下腿部に向かって真っ直ぐ前方に
 - ポイント#2のアプローチの方法(デモンストレーション／実習) ●ポイント#2の重要性
- ポイント#3: 後退-小転子／股関節の内側
 - ポイントを見つける:薄筋と大内転筋の間、坐骨枝後部の直ぐ下側 ●方向:股関節の内側に向かって上方、外側 ●ポイント#3のアプローチの方法(デモンストレーション／実習)
- 治療についての考え方

ME143-8 「Structural Fulcrums-4」

103min

- イントロダクション
- ポイント#4: 前に踏み出す-仙腸関節
 - ポイントを見つける:上後腸骨棘(PSIS)の内側 ●方向:仙腸韌帶背側に向かって前方、外側へ
 - 仙腸関節の構造 ●ポイント#4のアプローチの方法(デモンストレーション／実習)
- ポイント#5: 保護-中背部ヒンジ
 - ポイントを見つける:T6-7の両脇、中心線から約3cm離れたところ
 - 方向:肋椎関節および肋横突関節に向かって前方、やや外側
 - ポイント#5のアプローチの方法(デモンストレーション／実習)

ME143-9 「Structural Fulcrums-5」

98min

- ポイント#6: リーチアウト-胸鎖関節
 - ポイントを見つける:鎖骨内側の下側、第一肋骨に近いところ
 - 方向:後方、内側からスタートして外側へ ●胸鎖関節の構造と機能
 - ポイント#6のアプローチの方法(デモンストレーション／実習)
- 復習と補足
 - 「ポイント#1: 後脛骨筋遠位付着部」ロー一チ、ハイ一チ
 - 「ポイント#3: 小転子／股関節の内側」

ME143-10 「Structural Fulcrums-6」

55min

- テンセグリティの考え方
- ポイント#7: 視覚-後頭下三角
 - ポイントを見つける:後頭骨の下側、項線及び半棘筋の前方 ●方向:頭頂に向かって上方へ
 - ポイント#7のアプローチの方法(デモンストレーション／実習)
- 補足となる頭蓋のポイント(アステリオン、ブレグマ他)

