

# Anatomy Trains : アナトミー・トレイン

※日本語吹替版

## Series-2 Myofascial Meridians with Tom Myers

DVD No. ME 82-S 全4枚 33,600円 各枚 8,400円 (税込・送料別)

### 話題沸騰! 画期的なAnatomy Trains理論

アナトミー・トレインとは、体中に張り巡らされた筋・筋膜の網を通して組織の緊張が伝わることにより、どのように姿勢と動作の安定を得られるかを解明する画期的な理論です。今回のシリーズでは新たに4つのラインを取り上げています。このDVDは、トム・マイヤーズの解説と実演を見せるだけのプログラムではなくレッスン風に各テクニックを丁寧に指導。患者のコメント、トムが与える手技や施術者の身体の使い方についての注意など、そのすべてがあなたの学習をバックアップ。それぞれのライン(経路)のテクニックを充分にマスターでき、自信を持って実践することができるよう工夫されたプログラムです。



実技・解説: Tom Myers アイダ・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、30年以上に渡り、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。

監修: 福井 勉 (文京学院大学保健医療技術学部教授・理学療法学科長)

### ME 82-1 The Shoulder & Arm Lines 75分

ショルダー&アーム・ライン

腕には4つの筋膜経路があり、そのすべてが体幹から指先へと続いているが、脇の下どこに位置しているかで、それぞれ名前が異なる。アームラインは肩を通ってまっすぐに伸びていて、上腕から前腕を上から下まで4等分するような形になっている。従って、それぞれのラインの終着点は、親指、手のひら、手の甲、小指になる。

- イントロダクション
- アームライン概要
- ヒトの肩と腕
- SFALテクニック
- 評価
- DFALテクニック
- 骨格の構造
- SBALテクニック
- 腕VS脚
- DBALテクニック
- 肩甲骨“X”
- まとめ



### ME 82-2 The Functional Lines 66分

ファンクショナル・ライン

ファンクショナル・ラインは2つあり、それぞれが一方の上腕骨と反対側の大腿骨をつないでいる。腕から足へ行くか、あるいは足から腕へ行くか、向きはどちらでもかまわないが、大胸筋の下の端、つまり上腕骨からスタートし、第5肋骨の上を通り、腹直筋の外側を通り、第5肋骨から恥骨結合につながる。恥骨のところで交差し、反対側の長内転筋と一緒にになり、さらに大腿骨の後側を通り、粗線と合流する。

- イントロダクション
- フロントファンクショナルラインのテクニック
- バックファンクショナルラインのテクニック
- 強化のためのテクニック
- 診断とシーケンシング・テクニック
- まとめ



### ME 82-3 Deep Front Line Part-1 96分

ディープ・フロント・ライン Part-1

ディープ・フロント・ラインは、ピラティスのインストラクターや理学療法士、ロルフング施術者が、これに含まれる筋肉と筋膜組織をコアと言うため、コア・ラインと呼ばれることもあり、ディープ・フロントラインと呼ぶのは、このライン(経路)が、脊椎前面を上方向に伸びているからである。下肢では、アーチから鼠径部までの複雑なルートを通るが、基本的には、足の内側を上方向に伸び、外側を通るラテラル・ラインと互いにバランスを取り合っている。

- イントロダクション
- ディープ・フロントライン
- 鼠径部と腰部のテクニック
- 下部後部ライン
- 下腿の構造
- 深層外旋筋
- 下腿のテクニック
- 終わりに
- 大腿の構造
- 大腿のテクニック
- 鼠径部と腰部



### ME 82-4 Deep Front Line Part-2 65分

ディープ・フロント・ライン Part-2

このディープ・フロントライン・プログラムのパート2では上体のテクニックについて取り上げている。体幹では、骨盤から上へと頭部まで伸びているが、ここは、胸部と腹部の、多くの組織が付着する場所でもある。

- はじめに
- ディープ・フロントライン
- 腰筋の復習
- アブドミナル・バルーン
- 臍
- 肋骨弓下/横隔膜
- 呼吸の利用
- 小胸筋
- 斜角筋
- 頸長筋



ジャパンライムのホームページ <http://www.japanlaim.co.jp> メール会員登録募集中!

#### 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、電話かハガキ、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」の宅急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、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割可)

●お申し込みお問い合わせはお気軽に!

JLG ジャパンライム株式会社

03(5789)2061(代)

〒141-0022 東京都品川区東五反田1-19-7

FAX. 03(5789)2064