

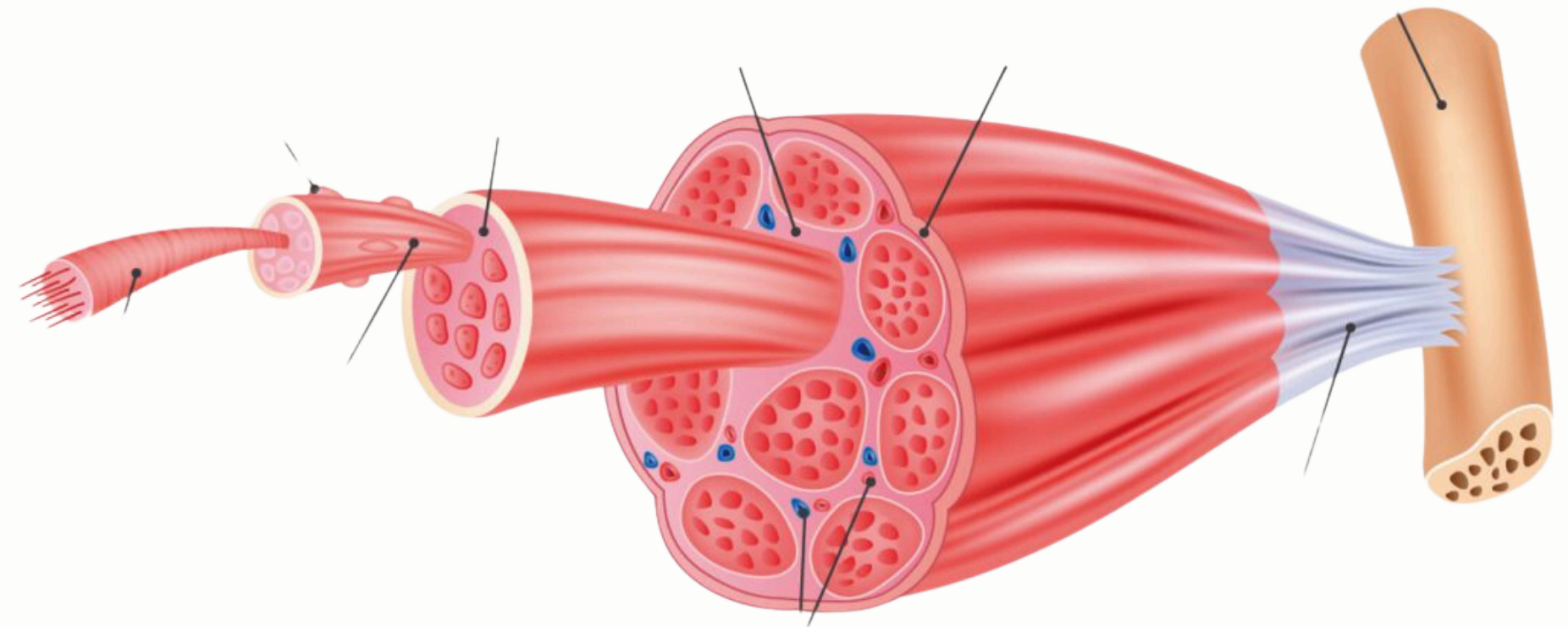
小顔矯正に必要な筋膜リリース基本マニュアル



筋膜とは？

筋膜とは「筋肉を包み込んでいる膜」

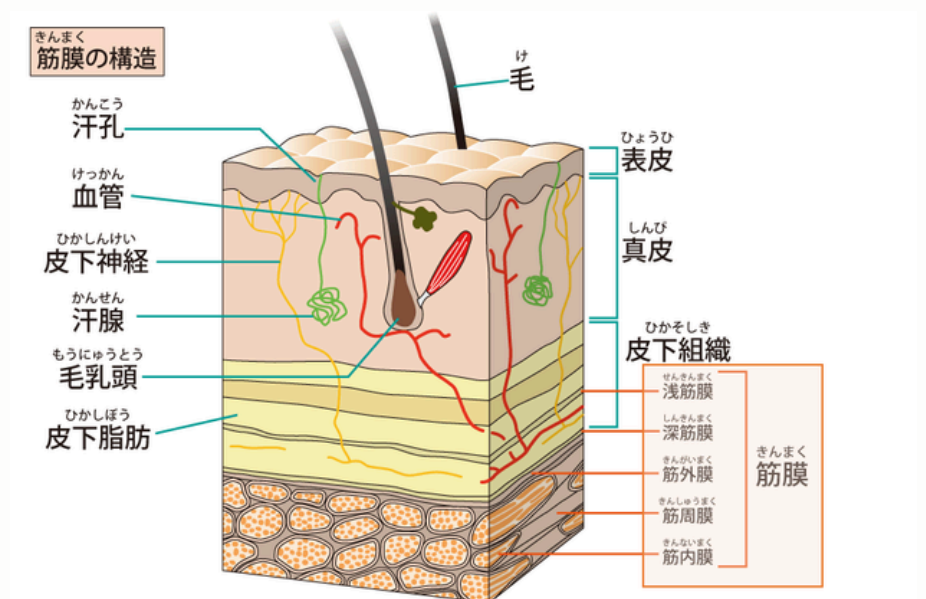
「第二の骨格」とも呼ばれる



筋膜

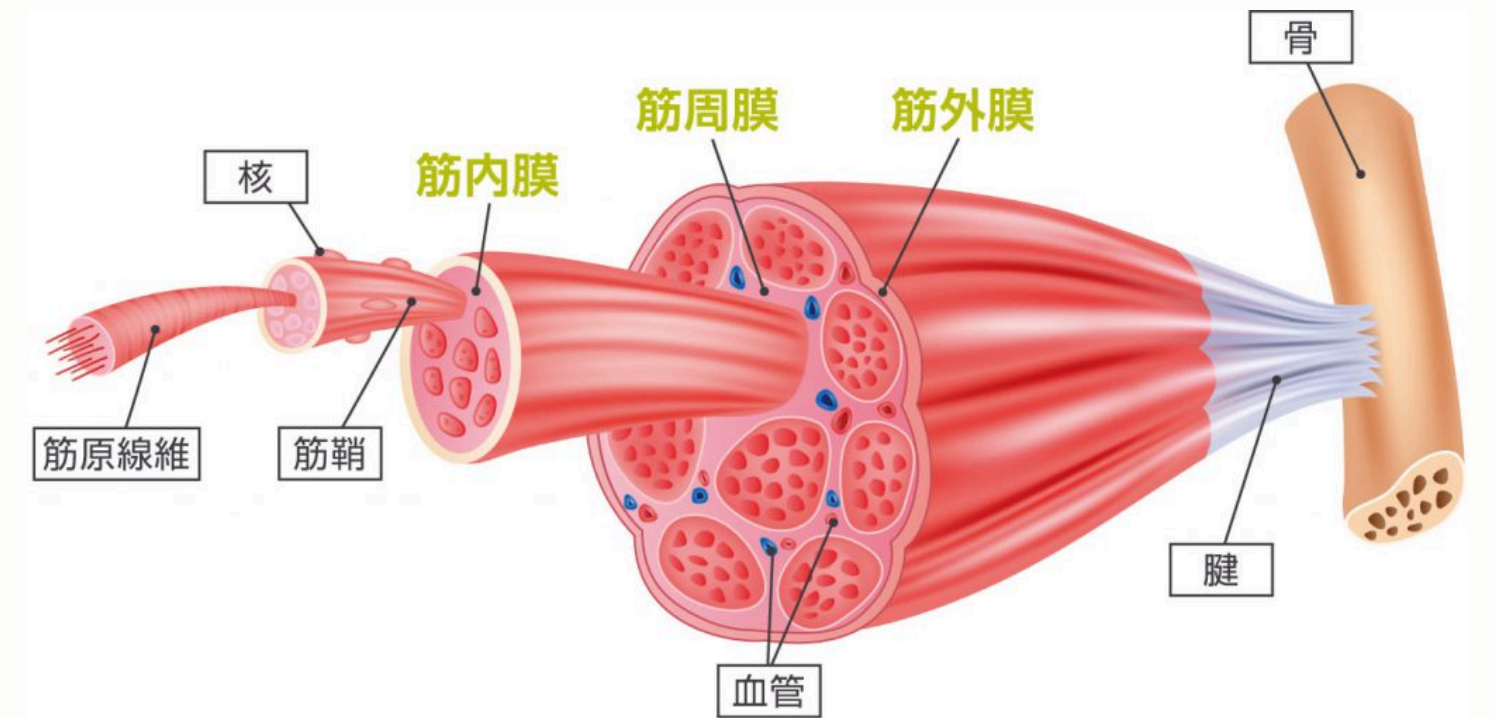
浅筋膜：皮下組織中に存在し、皮膚と筋の間のスライドをサポート。
外力から筋肉を守る。

深筋膜：個々の筋肉を覆い、筋同士の摩擦を軽減。
筋肉の固定・収縮の制限に作用する



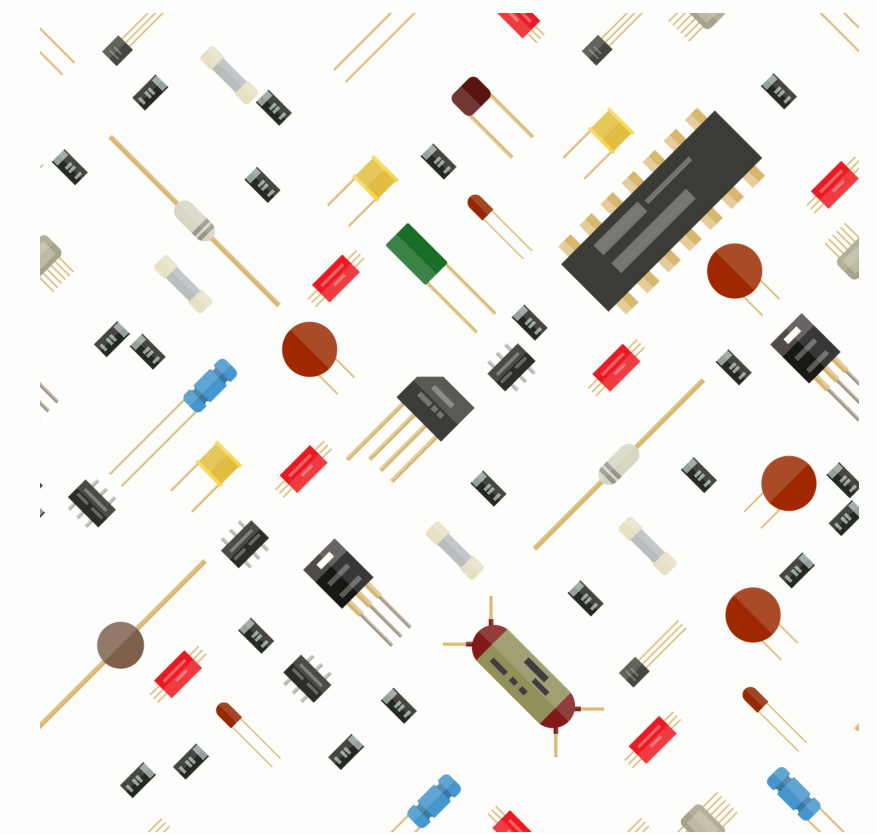
深筋膜

- ①筋外膜：各筋肉を包み、骨に付着する腱や靭帯と連続している膜。
- ②筋周膜：筋線維を束ねている膜。
- ③筋内膜：筋線維1本1本を包む膜。



筋膜の成分

コラーゲンやエラスチンといった線維状のタンパク質
それらを取り囲む水分（約85%）、細胞によって構成



筋膜の役割

- ・ 各組織を包み込み、組織と組織の間に仕切りをつくり分けると同時に結びつけ、体の姿勢を保つ役割を持つ
- ・ 組織同士がこすれあうことで生じる摩擦から保護する
- ・ 筋線維を包んでいる3つ（筋外膜、筋周膜、筋内膜）に構成された構造から、筋線維の動きを支え、力の伝達を行う



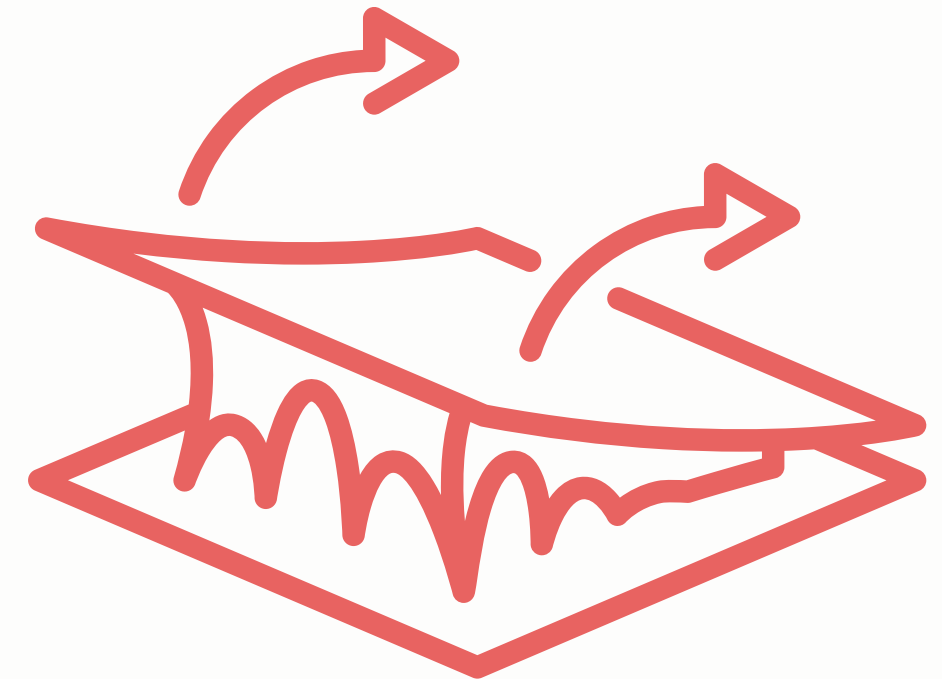
筋膜の癒着

集中的負荷がかかると水分が失われてよれる

→ 筋膜を包んでいる筋肉や皮膚・脂肪・隣の筋膜との

滑走性が悪くなる

→ 隣の筋膜と癒着する



筋膜の癒着の原因

- ・ 長時間の同じ姿勢
- ・ 猫背などの不良姿勢
- ・ 運動不足
- ・ ケガ・炎症
- ・ 精神的ストレス
- ・ 手術 etc.

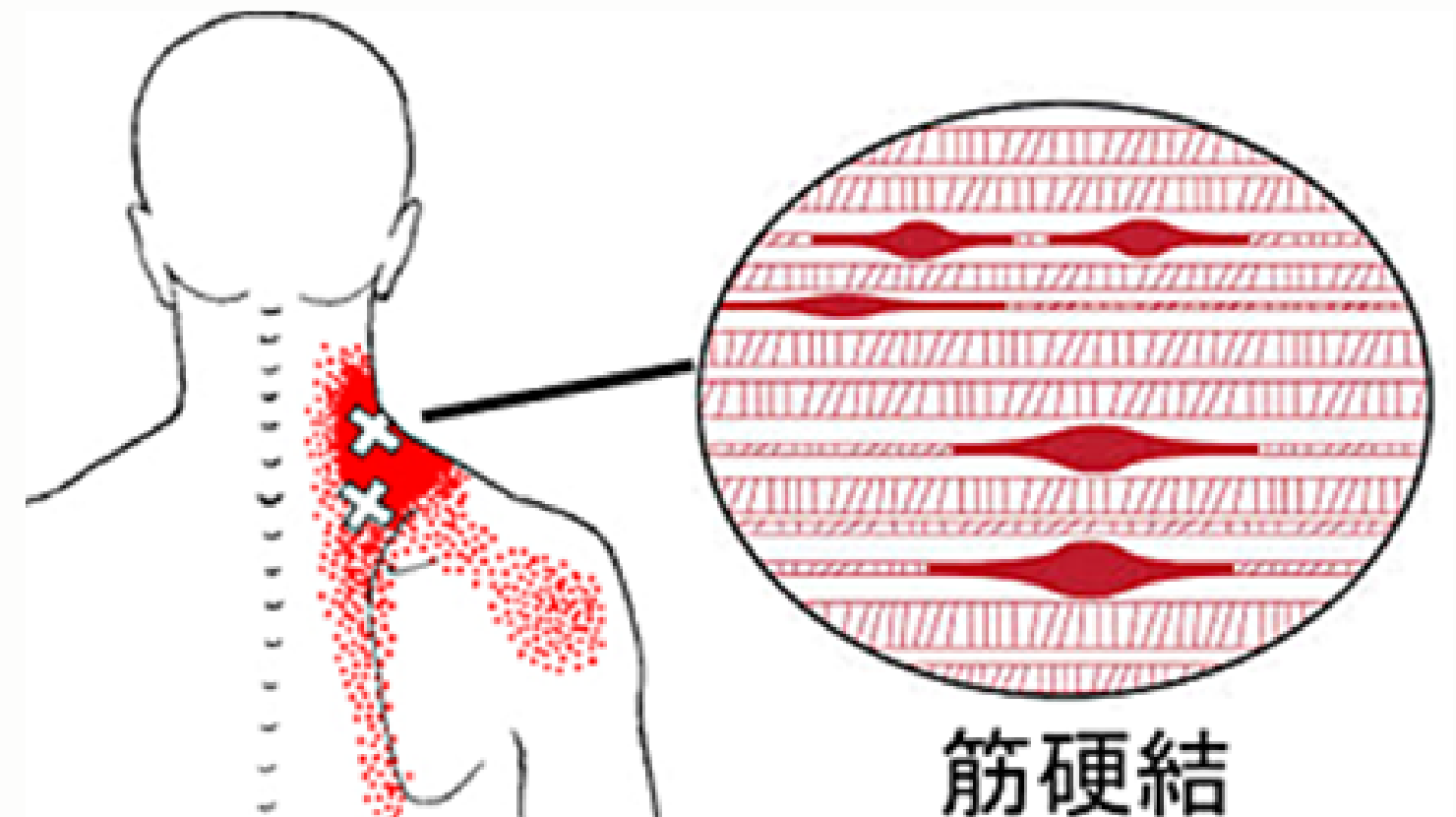
これらより筋膜は癒着しやすくなる

Fasciaへのストレスと状態



筋硬結

血液とリンパ液の循環不良で疲労物質が蓄積し
筋肉内部の筋繊維が勝手に持続的に収縮した部分



筋膜リリースとは

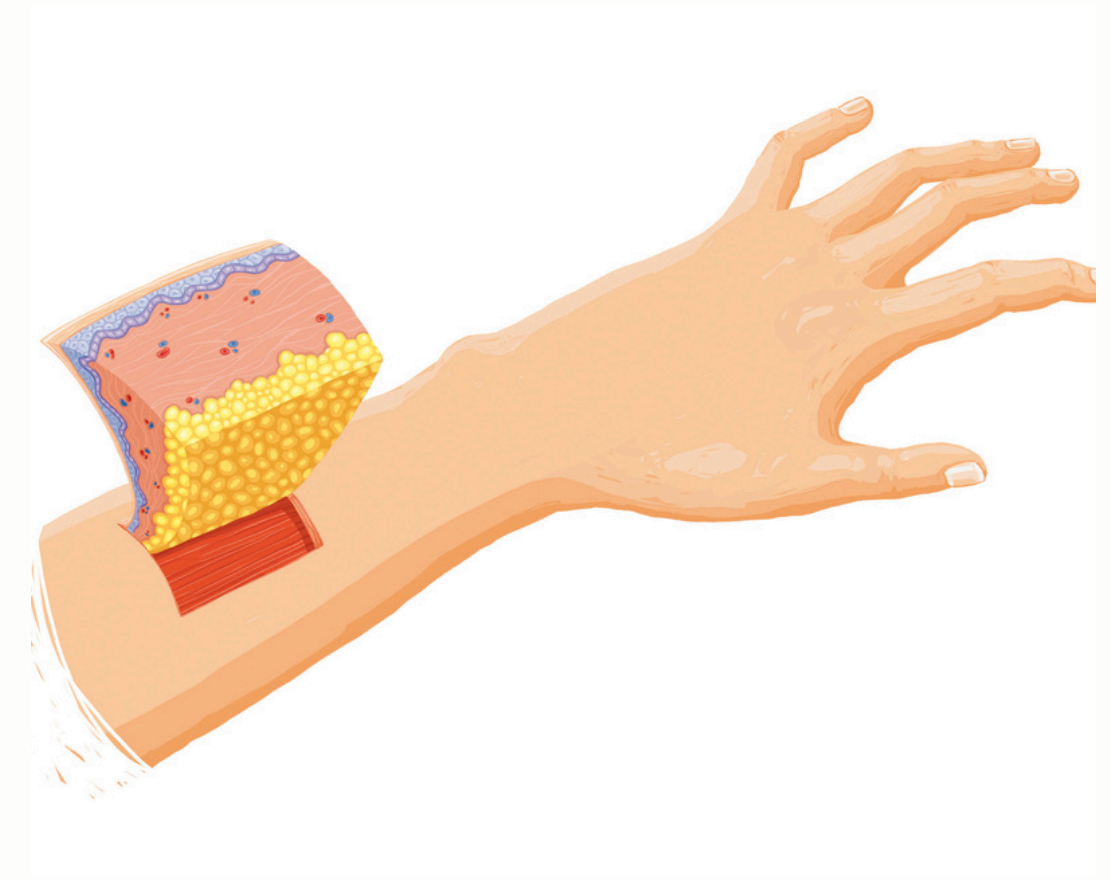
筋膜リリース：柔軟性が低下して癒着した筋膜をほぐし
筋膜の滑走性を取り戻すこと



筋膜を緩める圧

表皮 → 浅筋膜 → 深筋膜へと順に筋膜を緩めるため、
筋の走行に沿って皮膚の上に手のひらを全体で軽く抑える。

※90秒～3分



筋膜連結

身体中に張り巡らされている筋膜のつながり。

各筋・筋膜を通して姿勢や運動機能の抑制をしている。

全部で12本ある。



筋膜連結

SFL (スーパーフィシヤルフロントライン)

SBL (スーパーフィシヤルバックライン)

LL (ラテラルライン)

SPL (スパイラルライン)

FL (ファンクショナルライン)

筋膜連結

SFAL (スーパーフィシャルフロントアームライン)

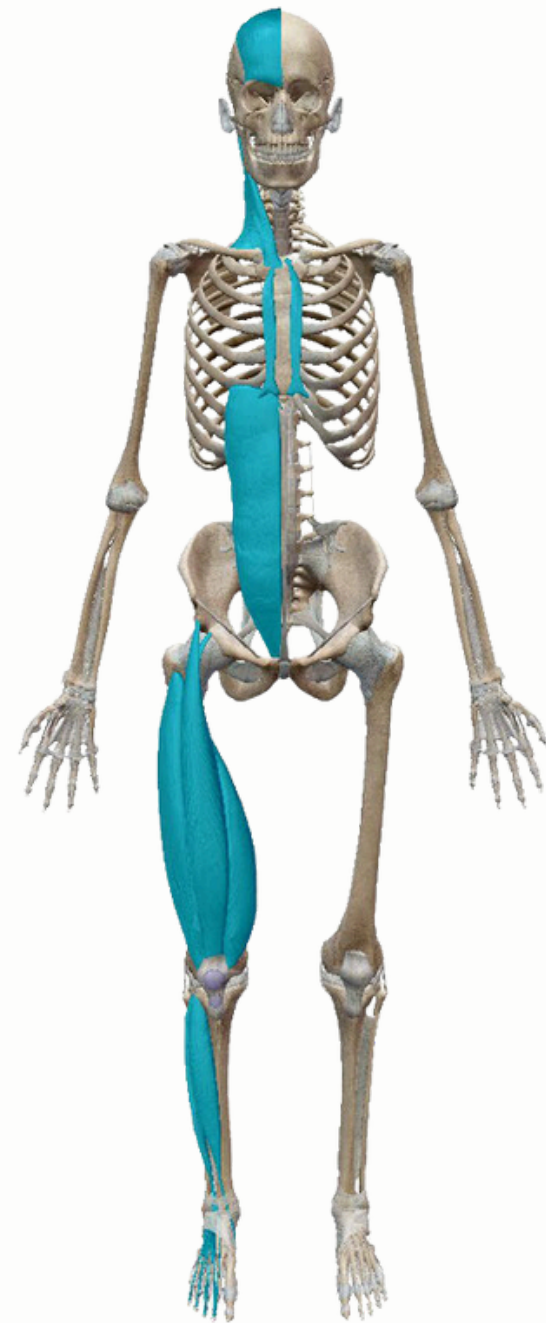
DFAL (ディープフロントアームライン)

SBAL (スーパーフィシャルバックアームライン)

DBAL (ディープバックアームライン)

DFL (ディープフロントライン)

SFL (スーパーフィシャルフロントライン)



趾骨背側面

短趾屈筋

長趾屈筋

前脛骨筋

前下腿区画

脛骨粗面

膝蓋骨

大腿直筋

大腿四頭筋

下前腸骨棘

恥骨結節

腹直筋

第5肋骨

胸骨筋

胸骨筋膜

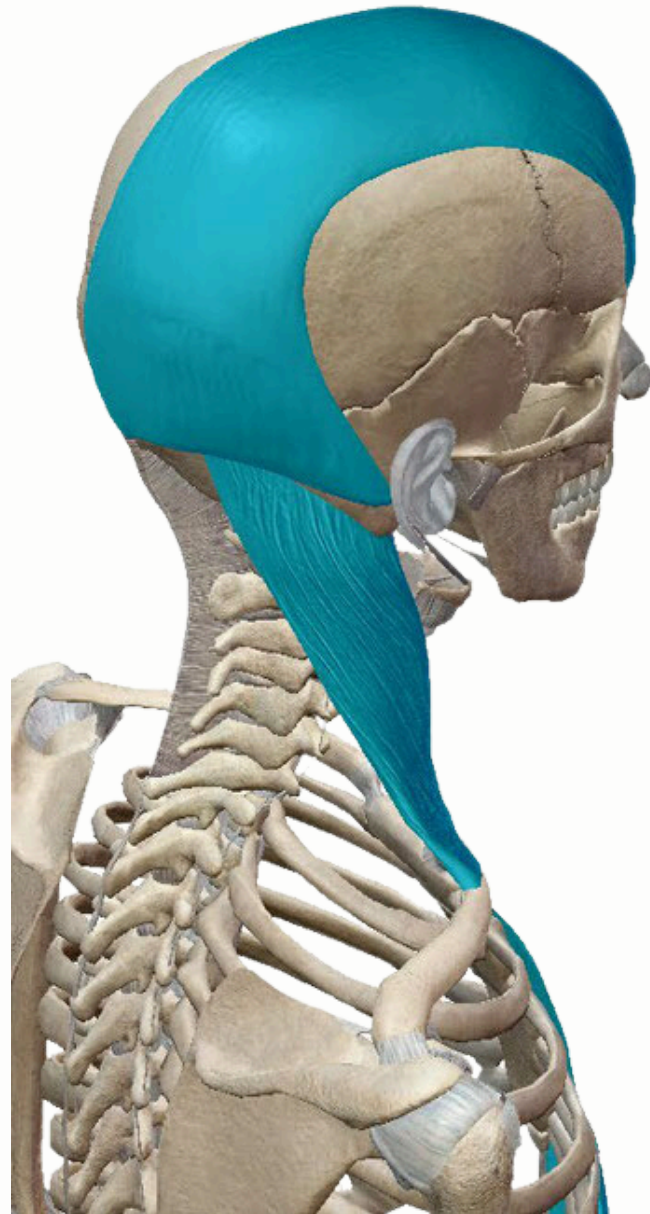
胸骨柄

胸鎖乳突筋

乳様突起

頭皮筋膜

SFL（スーパーフィシャルフロントライン）：頭頸部



頭皮筋膜



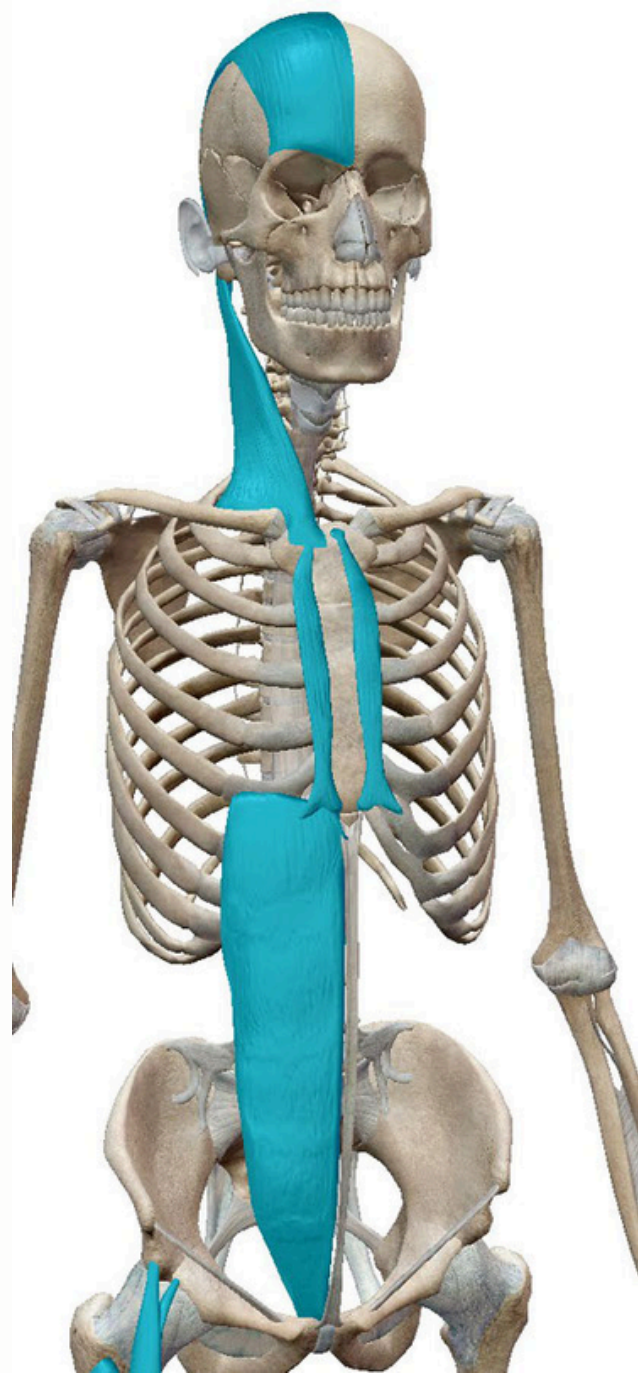
胸鎖乳突筋

胸鎖乳突筋は側頭骨の乳様突起に
続き帽状腱膜にいたる。

ラムダ縫合の沿って対側の
胸鎖乳突筋に接続して

スカーフ様ループを形成している。

SFL（スーパーフィシカルフロントライン）： 頸部・胸部・腹部



胸鎖乳突筋



胸骨筋



腹直筋



大腿四頭筋

恥骨を介して、腹直筋と大腿四頭筋は機能的に連結する。

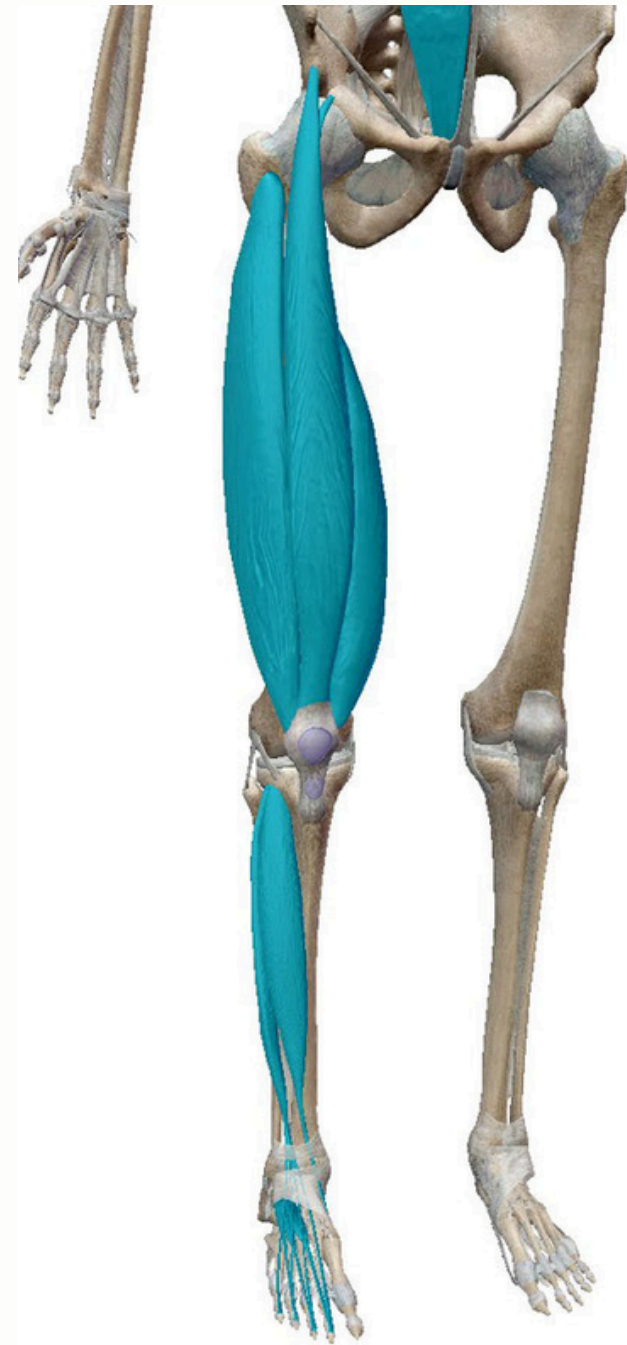
恥骨上端では、腹斜筋と腹横筋、錐体筋と腹直筋の腹筋膜と腹直筋を囲む筋膜層がある。

胸部においては、第5肋骨を介して胸骨筋と胸骨筋膜が接続している。

胸部の上端においては、浅層筋膜の構成筋である胸鎖乳突筋に連結する。

胸鎖乳突筋の胸骨頭は胸骨の上端にしっかり付着している。

SFL（スーパーフィシャルフロントライン）：下肢



大腿四頭筋



前脛骨筋

長趾伸筋

短趾伸筋

足趾の先端部から始まる。

上行すると、第3腓骨筋が第5中足骨から始まる。

第1中足骨からは前脛骨筋の腱が始まる。

下腿における筋膜面は前下腿区画に入り込む。

その途中で伸筋支帯の下を通り、

支帯より上は、下腿の前部を走行し、

外側では、前脛骨筋、長趾伸筋、長母趾伸筋が下腿骨間膜をえぐるように走行している。

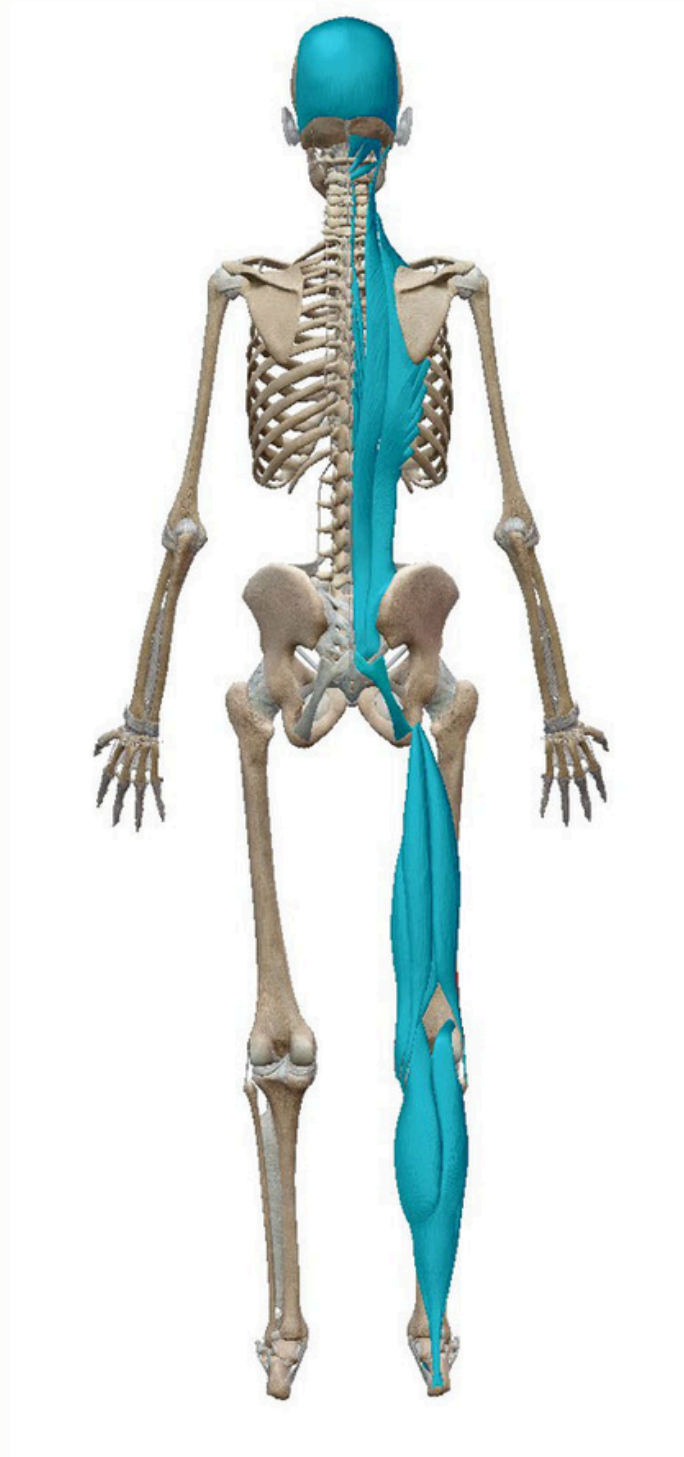
内側では下腿筋膜が脛骨を覆っている。

大腿部に付着。大腿直筋が骨盤まで付着するが、近位付着部での大腿直筋は少し奥の方にある。

SFLが自由に動くには大腿直筋が股関節と膝関節の両方で自由に機能できる必要がある。

筋自体は、脛骨の前区画内

SBL (スーパーフィシャルバックライン)



趾骨の底面

足底筋膜

踵骨

アキレス腱

腓腹筋

大腿骨頭

ハムストリングス

坐骨結節

仙結節靱帯

仙骨

腰仙椎筋膜

脊柱起立筋

後頭下筋

後頭骨稜

帽状腱膜

前頭骨

眼窩隆起

SBL（スーパーフィシャルバックライン）：頭頸部



帽状腱膜

頭皮筋膜



後頭下筋群



脊柱起立筋

起立筋が背中を走ることで、

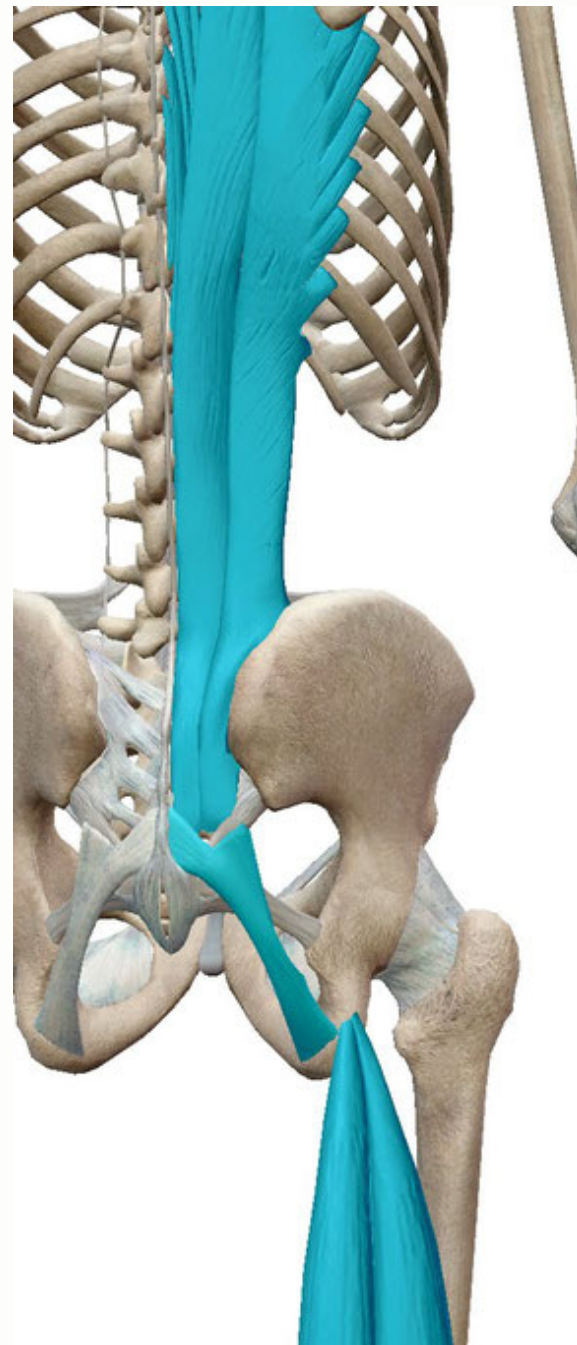
筋膜のつながりは仙骨から頭皮筋膜

まで一直線に走ることができる。

S B Lは最終的に後頭から眼窩上隆

起に至り、しっかり付着する

SBL (スーパーフィシャルバックライン) : 腰背部



脊柱起立筋



ハムストリングス

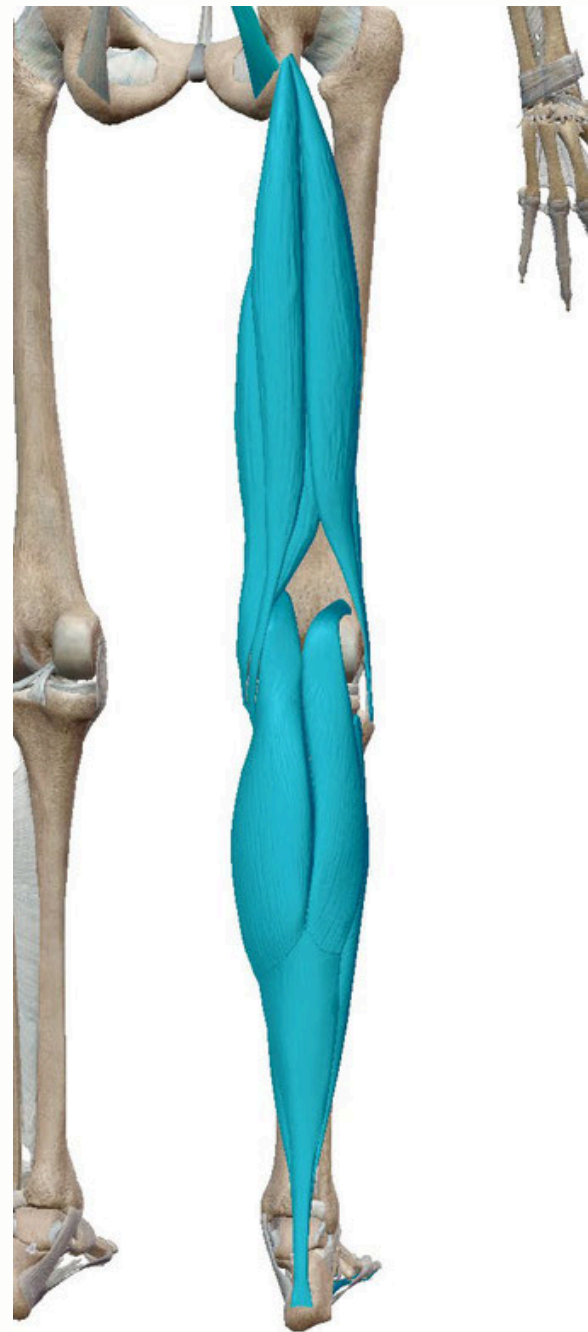
半腱様筋

半膜様筋

大腿二頭筋

仙結節靱帯の上端では起立筋と、
下端では二頭筋と連結している。
ヒトの直立姿勢において仙骨と坐骨を
結ぶ仙結節靱帯が重要な役割を担う。
起立筋は仙骨から後頭骨まで走る。

SBL（スーパーフィシャルバックライン）：下肢



ハムストリングス

半腱様筋

半膜様筋

大腿二頭筋



腓腹筋



アキレス腱

ハムストリングスの停止と

腓腹筋の起始は実際に連結はないが、
強い疎性結合組織によって連結している。

特に膝関節伸展時に強い関連がある。

SBL（スーパーフィシャルバックライン）：下肢



アキレス腱



足底筋膜

短趾屈筋

アキレス腱は深層・中間層・浅層の3つの層からなる筋筋膜構造体であり、踵骨および周囲の筋膜介して足底の筋膜構造体に接続している。

遠位の趾骨底面から足底を走る。

短趾屈筋は5本のバンドに連結し、

1つの腱膜となり踵骨に付着する。

縦方向の足底のアーチを維持している。

LL (ラテラルライン)



第一中足骨底

第五中足骨底

腓骨筋

外側下腿区画

腓骨

前腓骨頭靱帯

脛骨外側顆

腸脛靱帯

大腿筋膜張筋

大殿筋

腸骨稜

上前腸骨棘

下前腸骨棘

外腹斜筋

肋骨

外肋間筋

内肋間筋

第1肋骨

第2肋骨

頸板状筋

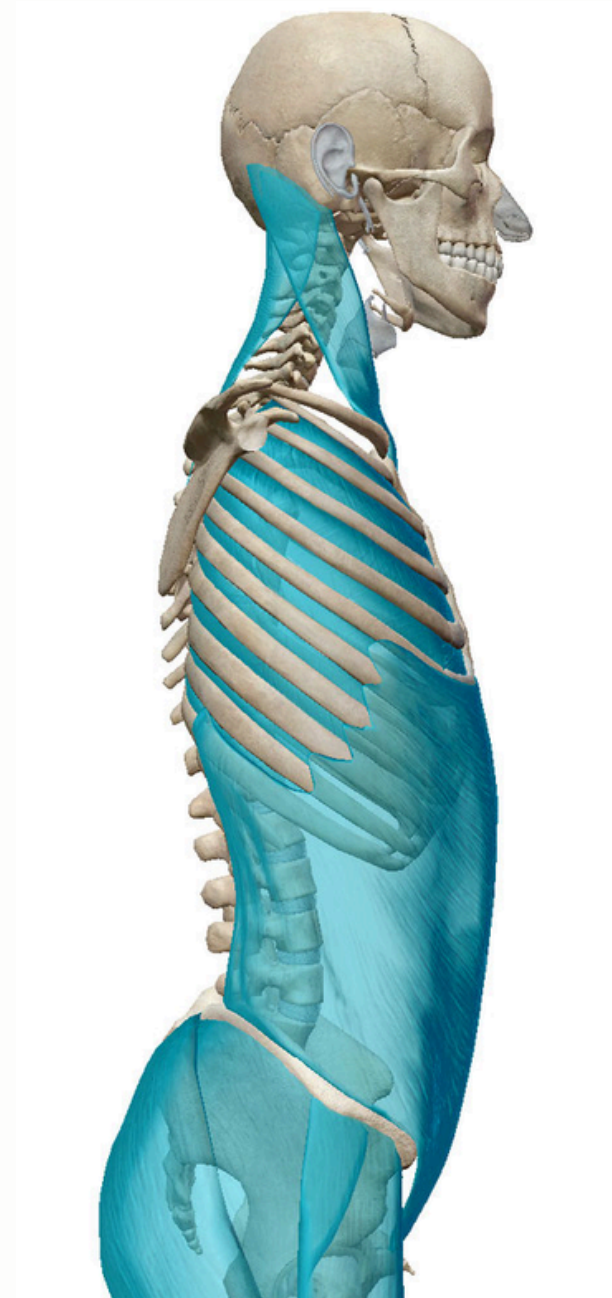
頭板状筋

胸鎖乳突筋

後頭骨稜

乳様突起

LL（ラテラルライン）：頭頸部・腹部



頭板状筋
頸板状筋
胸鎖乳突筋
↓
外肋間筋
内肋間筋
↓
外腹斜筋

胸鎖乳突筋は後上方に走る。
前上方に向かうは頭板状筋。
外肋間筋は後上方に走り、内肋間筋は前上方に向かっていく。
頸部から腸骨までX字のパターンを形成しながら、筋・筋膜は走行する。

LL（ラテラルライン）：腹部・下肢



外腹斜筋



大殿筋

中殿筋

大腿筋膜張筋



腸脛靭帯



腓骨筋

腹斜筋は腸骨稜から浮遊肋へと進む。

大転子の上方で3つの筋要素に分かれる。

後方：大殿筋上部線維 前方：大腿筋膜張筋

深層：中殿筋。

すべて腸骨稜外縁に付着する。

腸脛靭帯は脛骨外側顆から出発する。

上方へ行くほど幅広くなり大転子を保持する。

長腓骨筋は腓骨頭まで上昇し、

前腓骨頭靭帯の前方まで（脛骨顆まで）進む。

短腓骨筋は腓骨下部から起始する。

長腓骨筋と短腓骨筋は外側下腿区画にて交わる。

SPL (スパイラルライン)



後頭骨稜

乳様突起

軸椎横突起

板状筋

下部頸椎、上部胸椎の棘突起

→反対側へ移動

菱形筋

肩甲骨内側縁

前鋸筋

外側肋骨

外腹斜筋

腹部腱膜、白線

→反対側へ移動

内腹斜筋

腸骨稜、上前腸骨棘

大腿筋膜張筋

腸脛靭帯

脛骨外側

前脛骨筋

第1中足骨底

長腓骨筋

腓骨頭

大腿二頭筋

坐骨結節

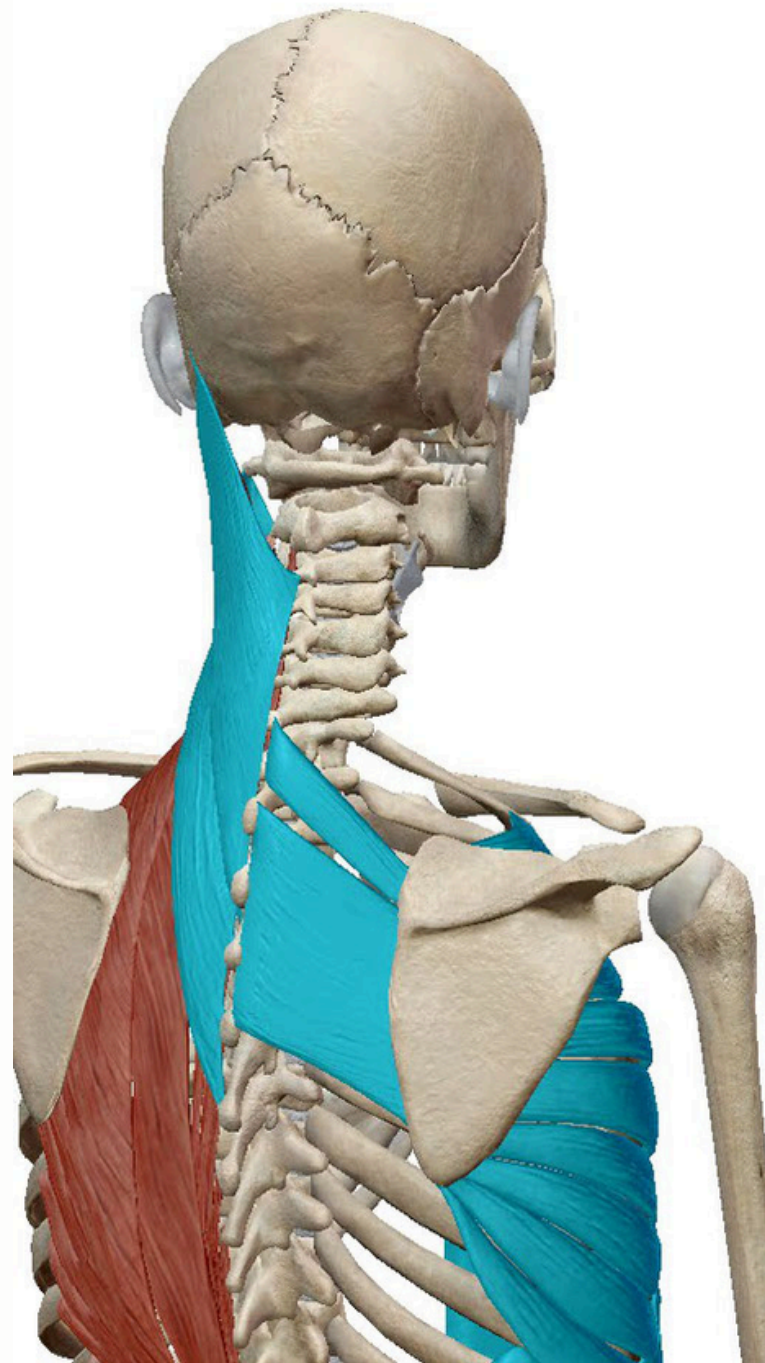
仙結節靭帯

仙骨

脊柱起立筋

後頭骨稜

SPL（スパイラルライン）：頭頸部



頭板状筋

頸板状筋



反対側の

小菱形筋

大菱形筋



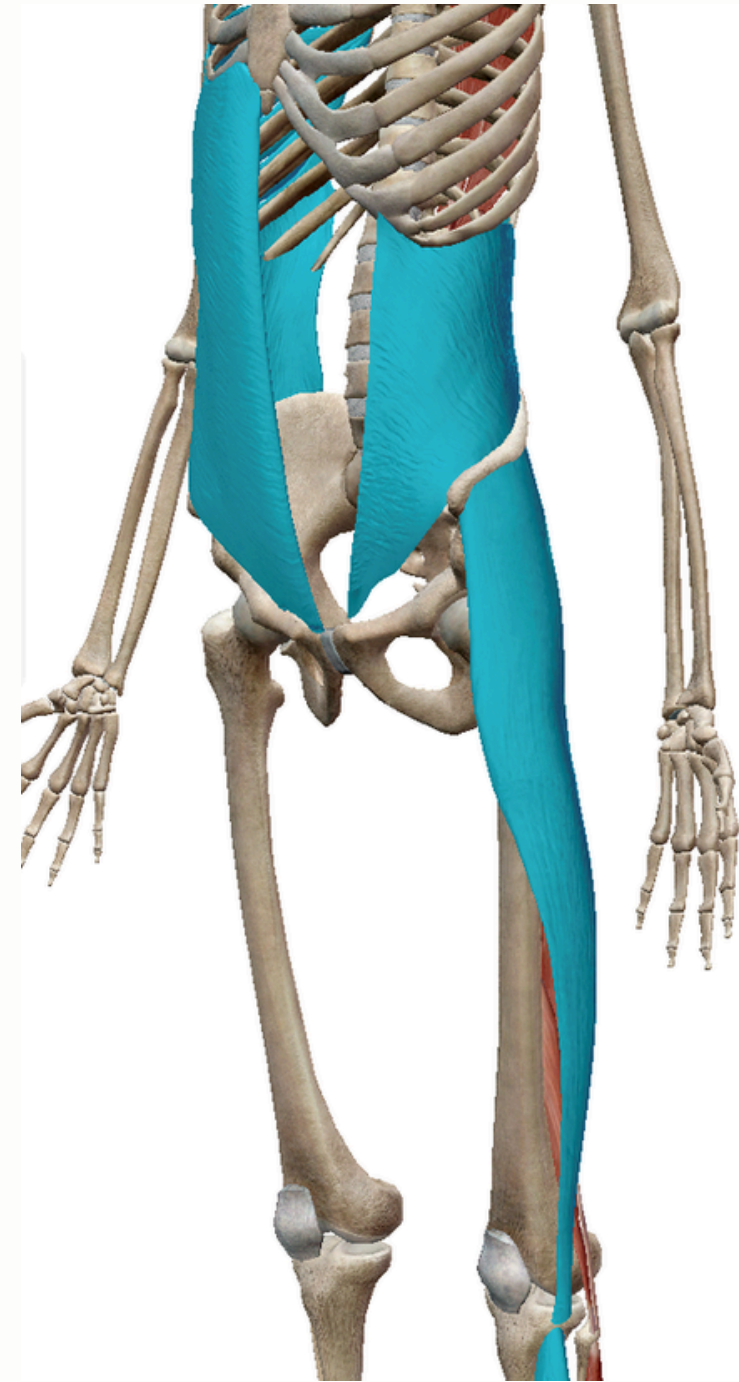
前鋸筋



外腹斜筋

菱形筋—前鋸筋は内外側・
左右のアンバランスを呈する。
前鋸筋と外腹斜筋は強力に
筋膜的に連続している。

SPL（スパイラルライン）：腹部・下肢



外腹斜筋



反対側の
内腹斜筋



大腿筋膜張筋



腸脛靭帯

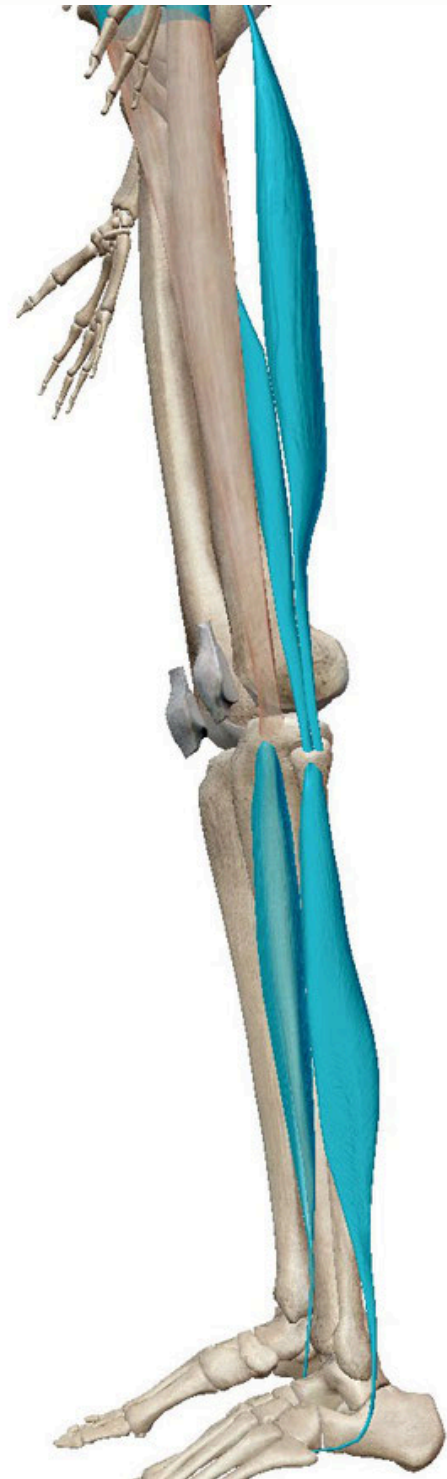
外腹斜筋線維は白線を越えると浅腹腱膜板に融合される。

さらに反対側の内腹斜筋の線維と連結する。

内腹斜筋は腹横筋の線維と一緒に上前腸骨棘に付着していく。

上前腸骨棘から大腿筋膜張筋から腸脛靭帯に連結し下肢につながる。

SPL（スパイラルライン）：下肢



腸脛靭帯



前脛骨筋



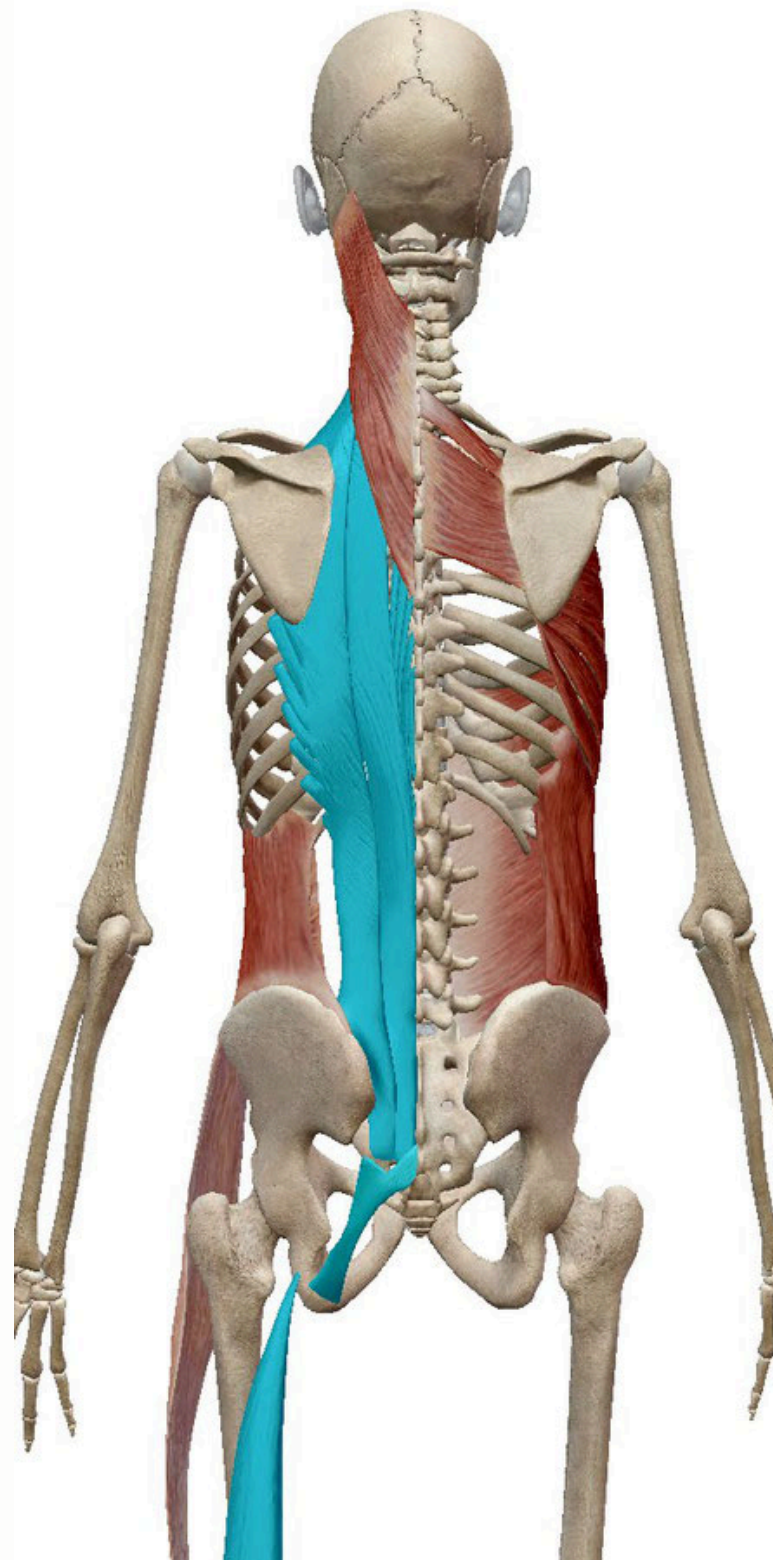
長腓骨筋



大腿二頭筋

腸脛靭帯は前脛骨筋と連結し、
前脛骨筋は、内側楔状骨・第1中足骨の
間の関節包に付着する。
前脛骨筋停止部の反対側に腓骨筋の停止が
あり、関節包を介して連結している。
腓骨頭を介して、腓骨筋と大腿二頭筋が
連結し、坐骨結節まで上行していく。

SPL（スパイラルライン）：下肢



大腿二頭筋



仙結節靱帯



脊柱起立筋

二頭筋から仙結節靱帯を通り、
起立筋が後頭骨まで伸びる。

FL (ファンクショナルライン)

【フロントファンクショナルライン】

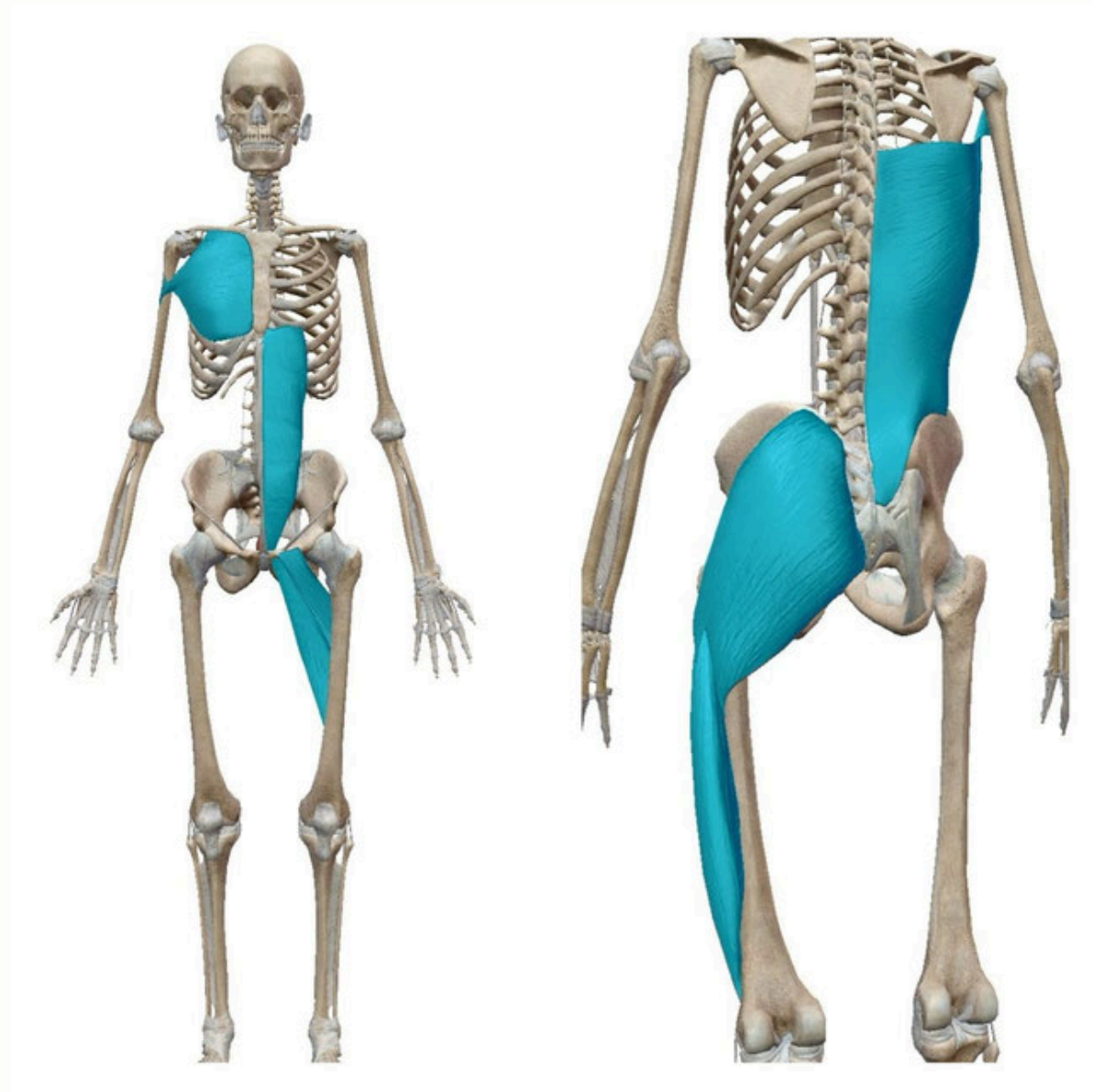
上腕骨体
大胸筋下部
第5・6肋軟骨
腹直筋
恥骨結節、恥骨結合
長内転筋

【同側ファンクショナルライン】

上腕骨
広背筋
下部肋骨
外腹斜筋
上前腸骨棘
縫工筋、鷲足部
脛骨内側上顆

【バックファンクショナルライン】

上腕骨体
広背筋
胸腰筋膜
仙骨
大殿筋
大腿骨体
外側広筋
膝蓋骨
膝蓋下腱
脛骨粗面



FL (フロントファンクショナルライン)



大胸筋



腹直筋

錐体筋



長内転筋

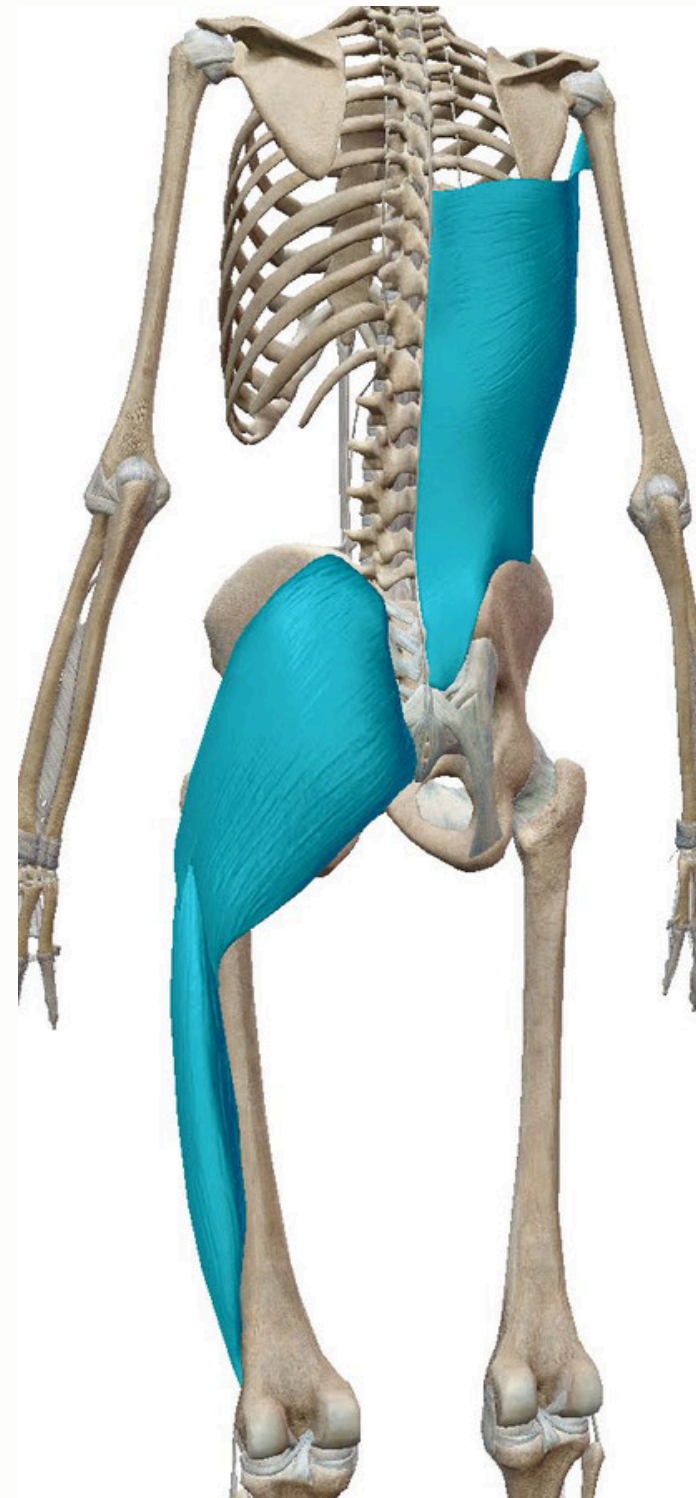
短内転筋

上腕骨上部の大胸筋遠位停止部から始まり、第5・6肋骨上の大胸筋起始部まで大胸筋下部線維に沿って走行している。

胸筋線維は腹筋群の筋膜線維と連続体を形成し、恥骨付近まで走行を伸ばす。

恥骨・恥骨結合に達した筋膜は線維軟骨を通過して長内転筋兼腱に沿って下降し、大腿骨後面で粗線に達する。

FL (バックファンクショナルライン)



広背筋



大殿筋



外側広筋

広背筋の遠位付着部から走行を開始。

広背筋の中心部より低い位置で腰仙筋膜に接続。

仙骨筋膜を通過して反対側の大殿筋へと

下降していく。

大殿筋の下部線維の走行を追っていくと、

外側広筋と付着のある部分が見つかる。

そのまま外側広筋は膝蓋腱に停止して、

走行を終える。

FL（同側ファンクショナルライン）



広背筋



外腹斜筋



縫工筋

広背筋の最外側線維は腹斜筋との強い連結を持つ。
外腹斜筋の線維は、上前腸骨棘を越えて
縫工筋へと下降していく。
縫工筋は、鵞足へ到達する。

SFAL (スーパーフィシャルフロントアームライン)



鎖骨の内側 3 分の 1

肋軟骨

胸腰筋膜

大胸筋

広背筋

上腕骨内側縁

内側筋間中隔

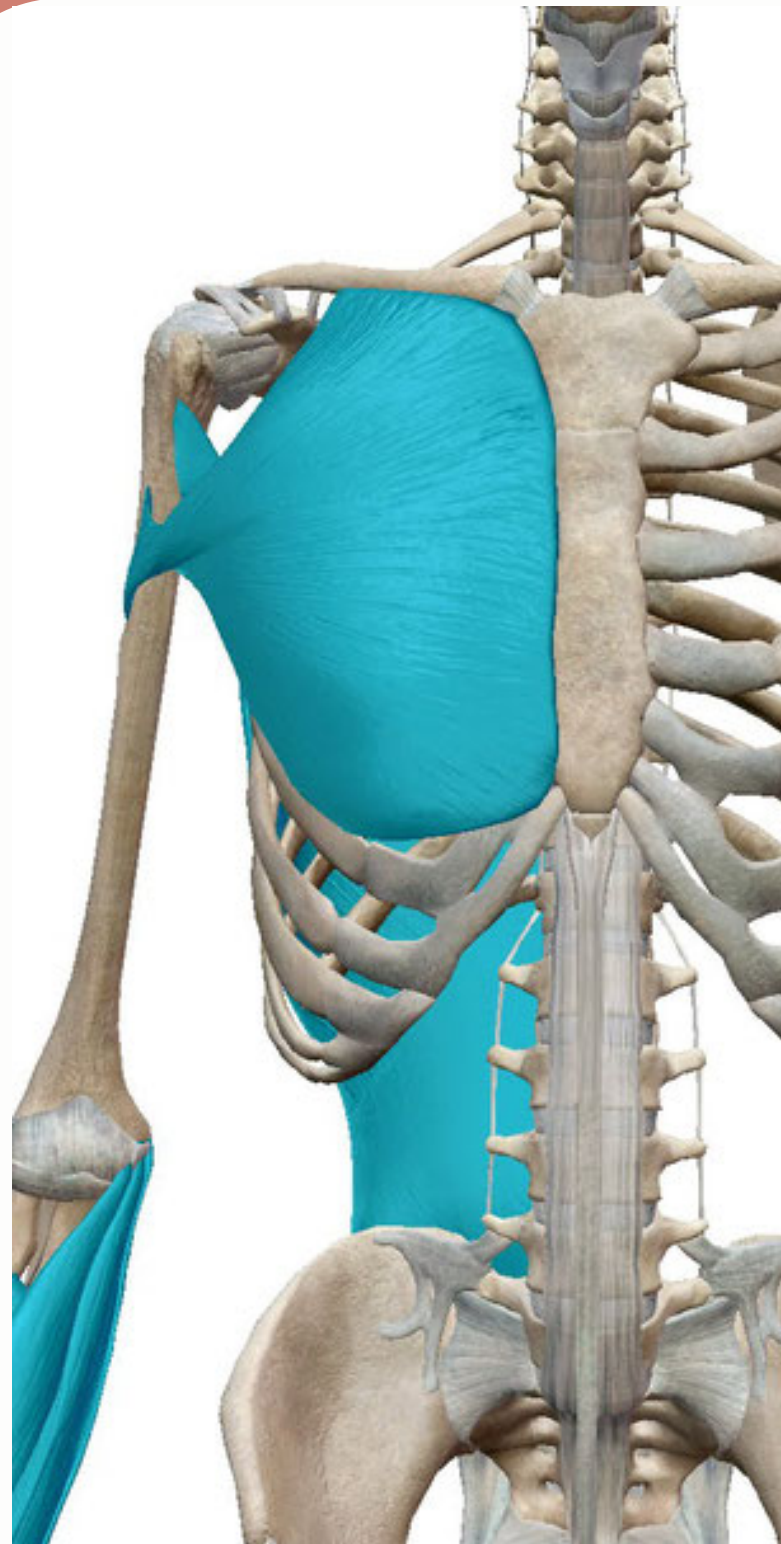
上腕内側上顆

手根屈筋群

指の掌側面

SFAL (スーパーフィシャルフロントアームライン) :

体幹・上肢



大胸筋



内側筋間中隔

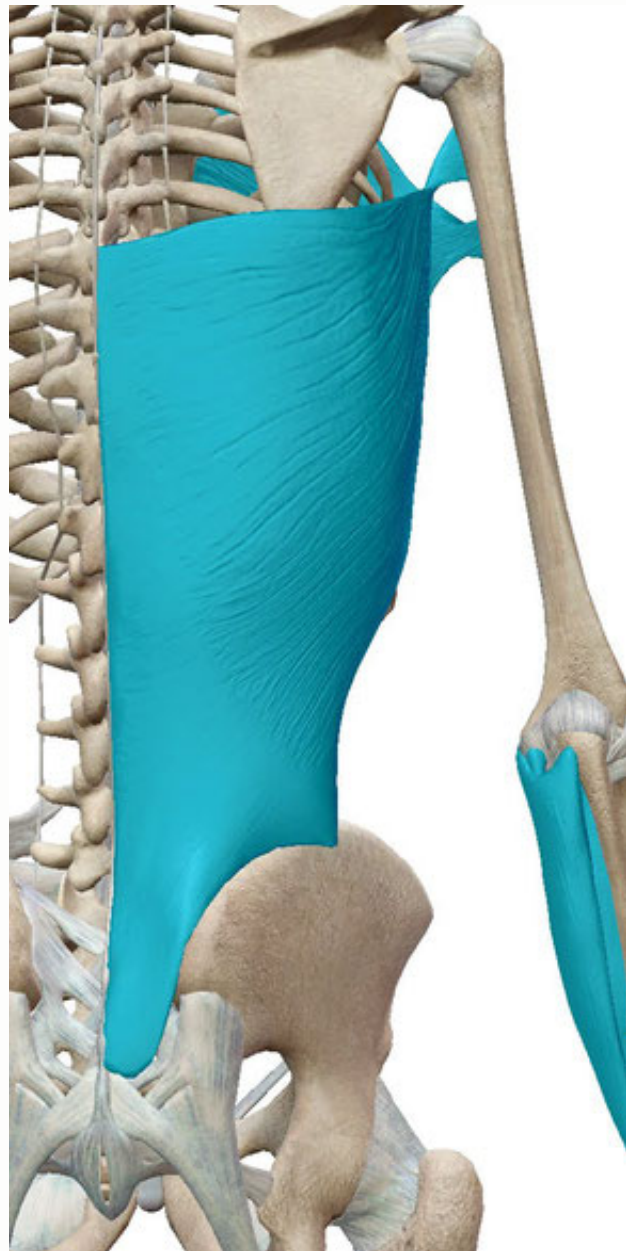


前腕屈筋群

肩の浅層にあり、大胸筋から始まる。
大胸筋の捻じれた線維は、上腕の屈筋、
伸筋の間にある内側の筋間中隔を
下行し、内側上顆まで走行している。

SFAL (スーパーフィシャルフロントアームライン) :

体幹・上肢



広背筋



内側筋間中隔



前腕屈筋群

大胸筋と広背筋及び大円筋は停止している
上腕骨付近で結合した線維となり、
上腕の内側筋間中隔に結合する。

SFAL (スーパーフィシャルフロントアームライン) :

上肢



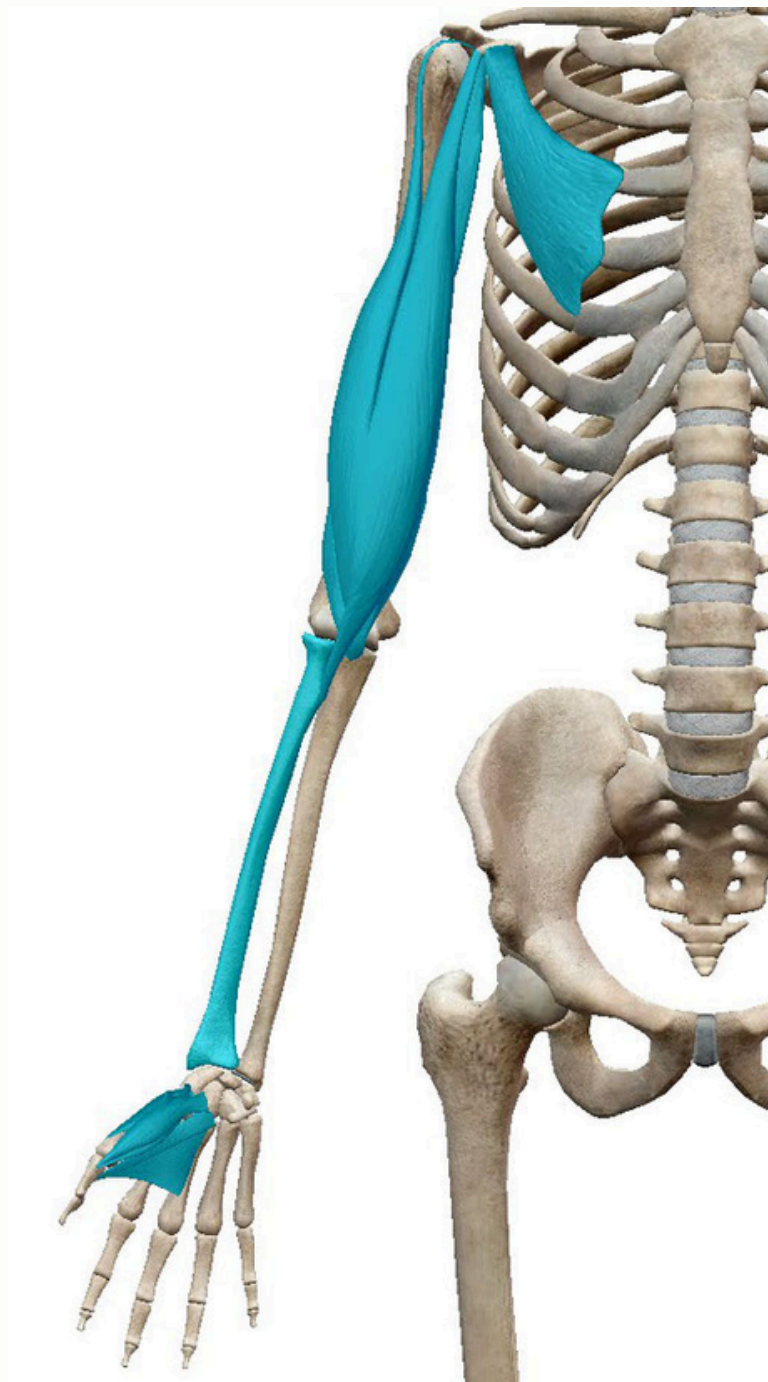
前腕屈筋群



手掌面の筋群

内側上顆から起始した前腕の屈筋群は、そのまま手指まで走行を伸ばし
浅層の屈筋群は手指中央で、
深層の屈筋群は手指先端まで下行していく。

DFAL (ディープフロントアームライン)



第3・4・5・肋骨

小胸筋

鎖骨胸筋筋膜

烏口突起

上腕二頭筋

橈骨粗面

橈骨骨膜

橈骨茎状突起

外側側副靭帯

母指球筋

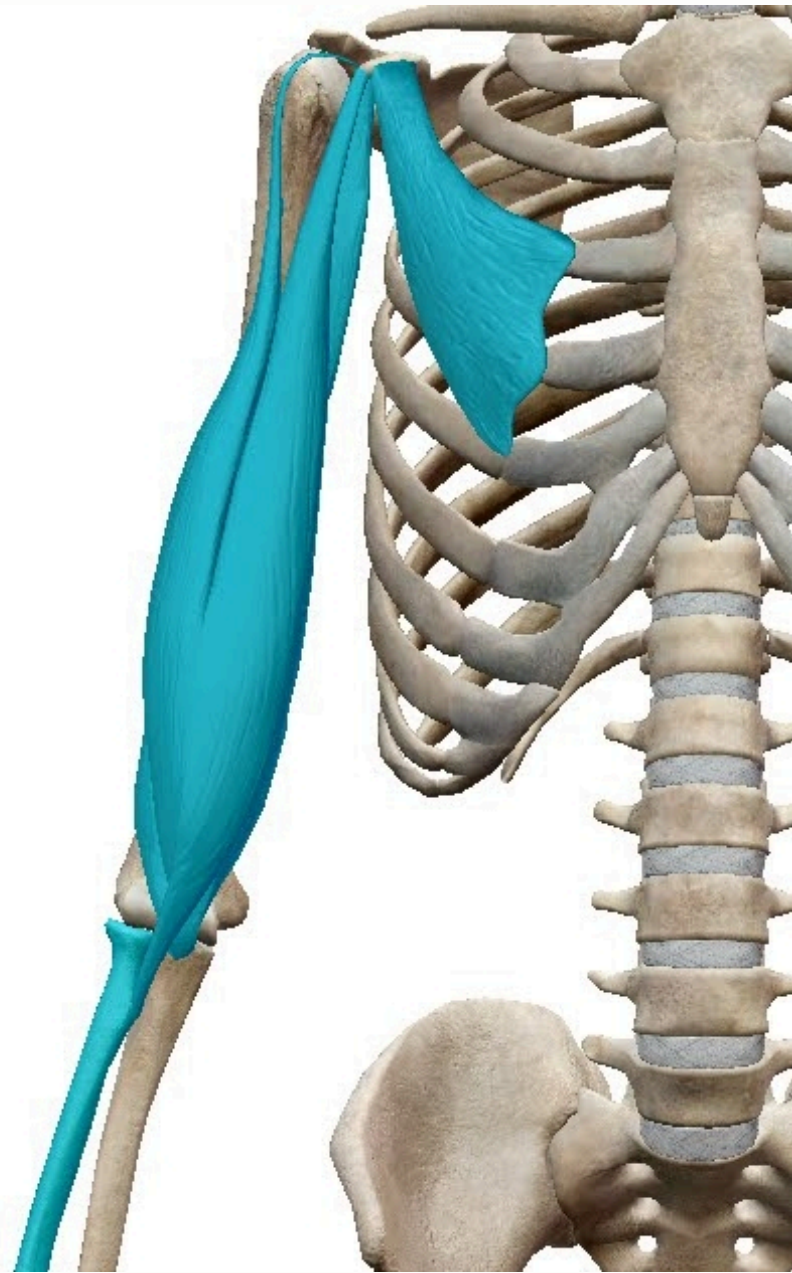
舟状骨

大菱形骨

母指外側

DFAL (ディープフロントアームライン) :

体幹・上腕



小胸筋



烏口突起



上腕二頭筋

烏口腕筋

上腕筋



橈骨骨膜

鎖骨筋膜の深層にある小胸筋からスタートする線維は、烏口突起で上腕二頭筋短頭との接続がある。烏口突起から橈骨粗面まで走行を伸ばし、橈骨の骨膜を下行する。

DBAL (ディープフロントアームライン) :

前腕・手指



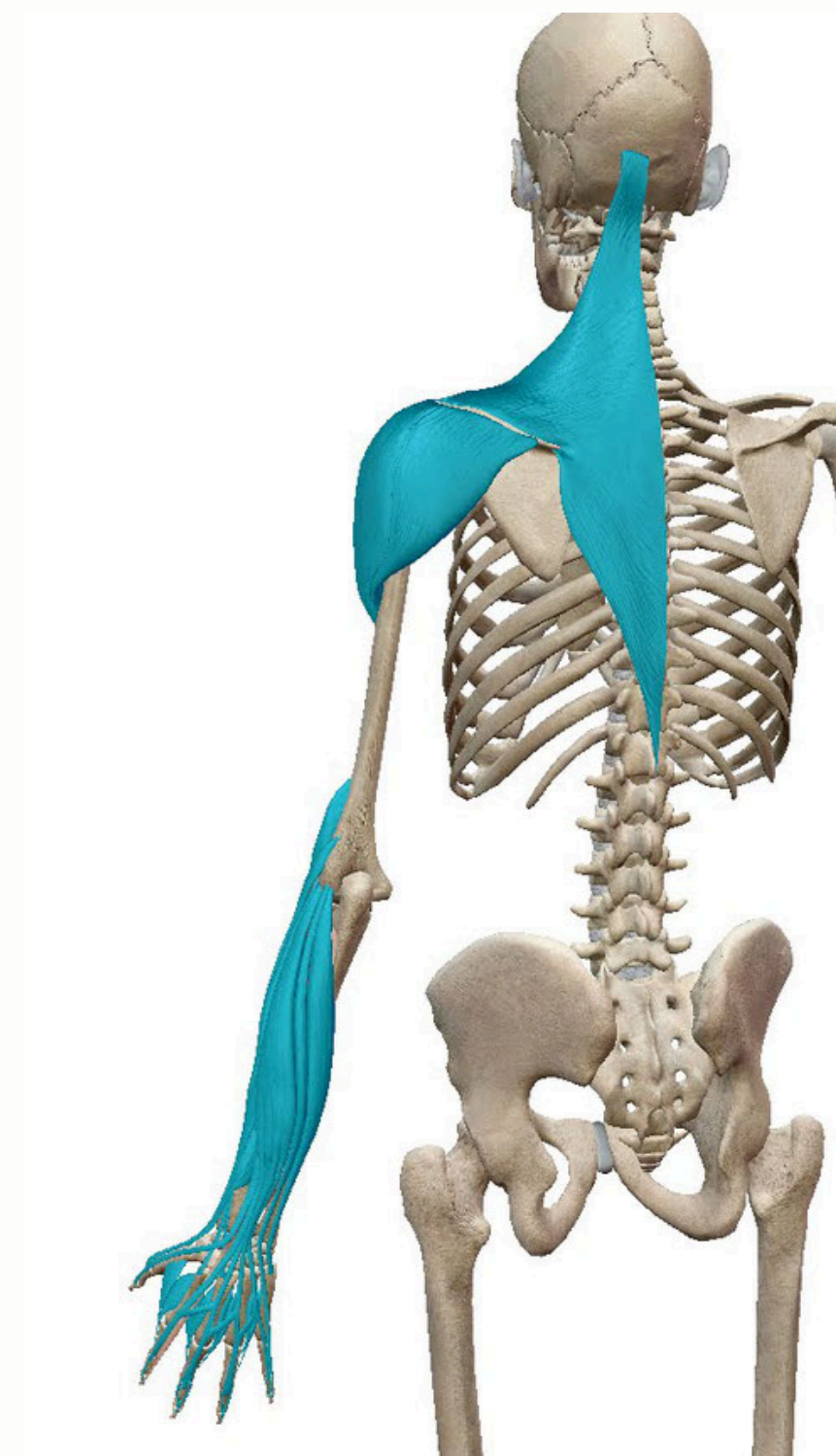
橈骨骨膜



母指球筋群

橈骨骨膜から伸びた線維は母指球を介して、
第1指外側で収束する。

SBAL (スーパーフィシャルバックアームライン)



後頭骨稜

項靱帯

胸椎棘突起

僧帽筋

肩甲棘

肩峰

鎖骨外側 3 分の 1

三角筋

上腕骨三角筋粗面

外側筋間中隔

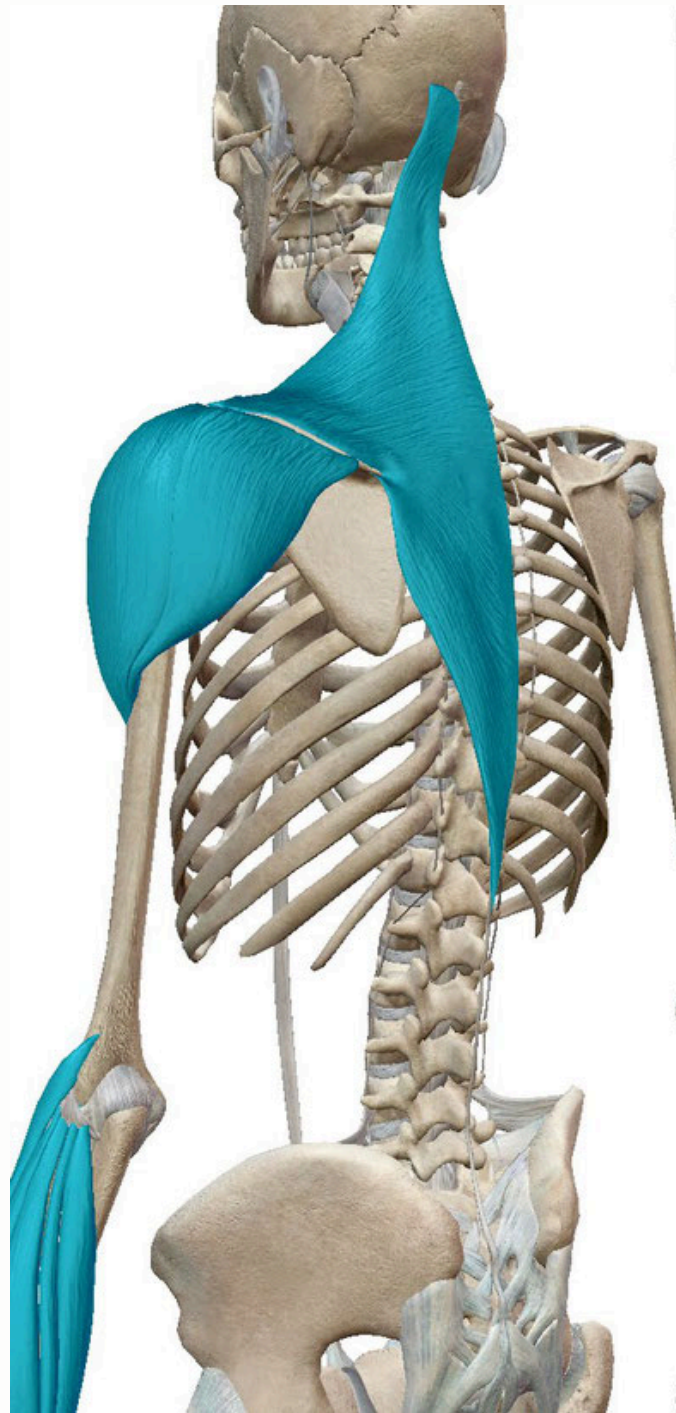
上腕骨外側上顆

手根伸筋群

指の背側面

SBAL (スーパーフィシャルバックアームライン) :

肩部



僧帽筋



三角筋



外側筋間中隔

後頭骨稜からT12の棘突起に及ぶ
広い僧帽筋からのスタート。

僧帽筋の停止部はそのまま三角筋の
線維へ移行する。

僧帽筋-三角筋ラインはすべて三角
筋粗面に収束していく。

そこから上腕筋の深層を走り、外側
の筋間中隔へと走行が伸びていく。

SBAL (スーパーフィシャルバックアームライン) :

上肢



外側筋間中隔



前腕伸筋群



背側面の筋群

筋間中隔から伸びた線維は
外側上顆まで下行し、
前腕の伸筋群を経て、総指伸筋
から手指に接続していく。

DBAL (ディープバックアームライン)



上部頸椎横突起

下部頸椎、上部胸椎横突起

菱形筋

肩甲挙筋

肩甲骨内側縁

腱板筋

上腕骨頭

上腕三頭筋

尺骨肘頭

尺骨骨膜

尺骨茎状突起

尺骨側副靭帯

三角骨

有鈎骨

小指球筋

・指外側

DBAL (ディープバックアームライン) : 体幹・上腕



肩甲挙筋

菱形筋



棘上筋

棘下筋

小円筋



上腕三頭筋

菱形筋で始まる線維は肩甲骨で棘下筋へ向かう。

この時、菱形筋は前鋸筋か棘下筋及び肩甲下筋への2つの接続を有する。

棘下筋は小円筋と線維が合わさりながら上腕の関節包へ、

肩甲下筋は小結節へと連絡する。

小円筋の付着部付近で上腕三頭筋の長頭線維と連結を作る。

また、肩甲挙筋で始まるラインは、棘上筋経由で上腕骨に付着していく。

DBAL (ディープバックアームライン) :

上腕・前腕・手指



上腕三頭筋



尺骨骨膜



小指球筋群

DFL (ディープフロントライン)



舌骨上筋

舌骨下筋

頭長筋

頸長筋

斜角筋

胸内筋膜

横隔膜

大腰筋

小腰筋

腸骨筋

恥骨筋

腰方形筋

大内転筋

長内転筋

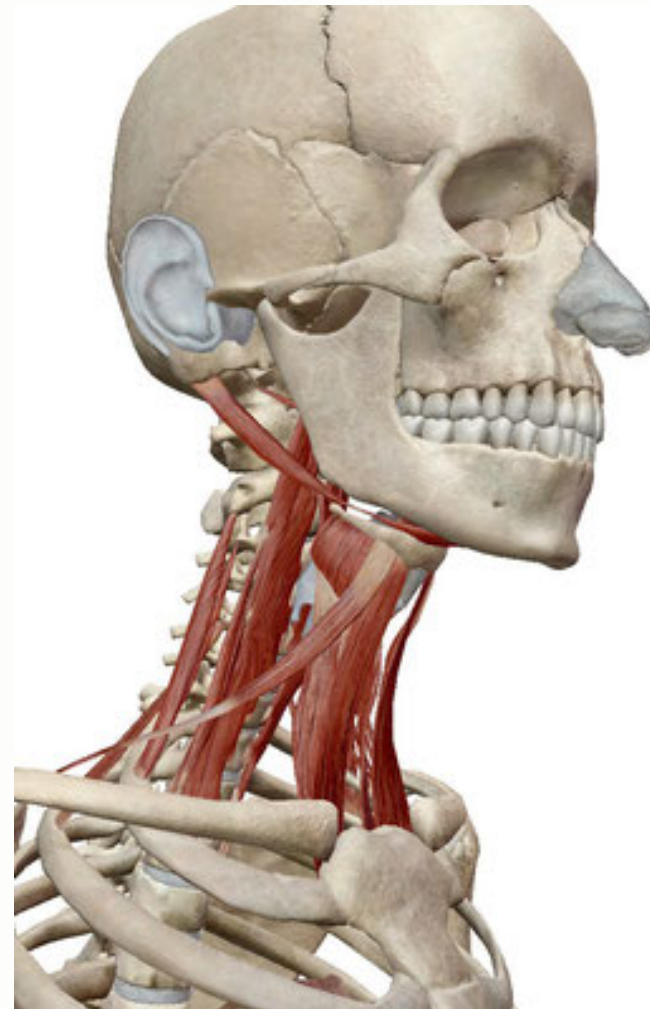
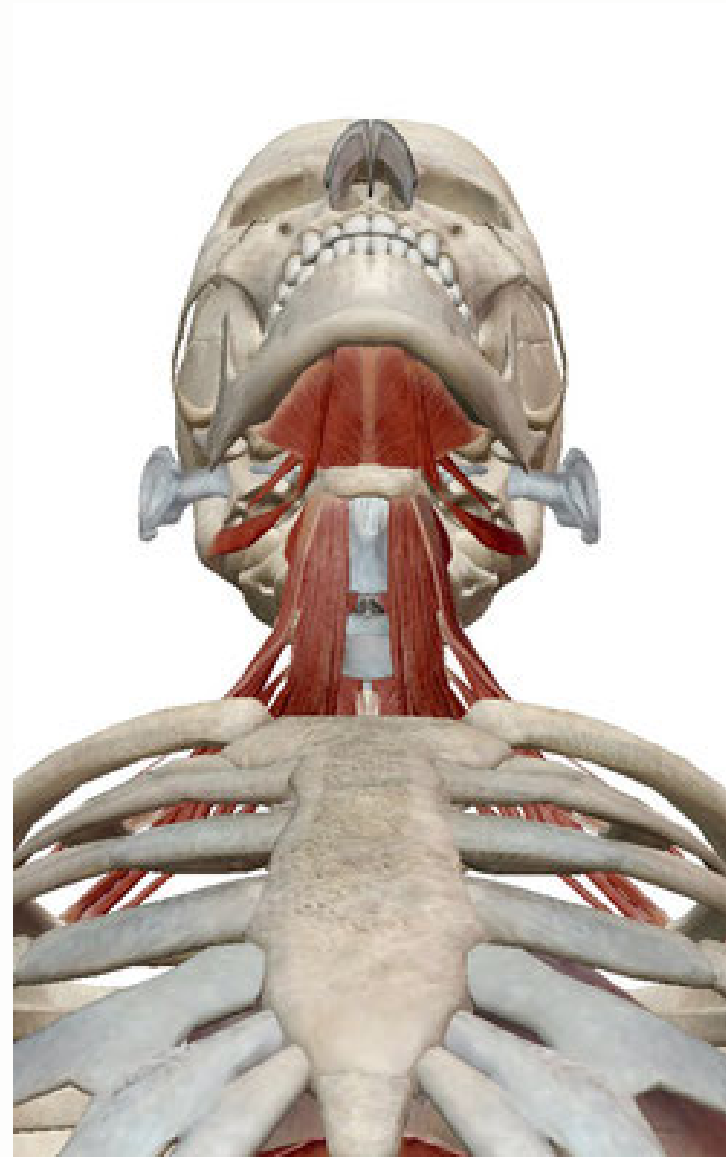
短内転筋

膝窩筋

後脛骨筋

長趾屈筋

DFL (ディープフロントライン) : 上部



舌骨上筋



舌骨下筋



頭長筋

頸長筋

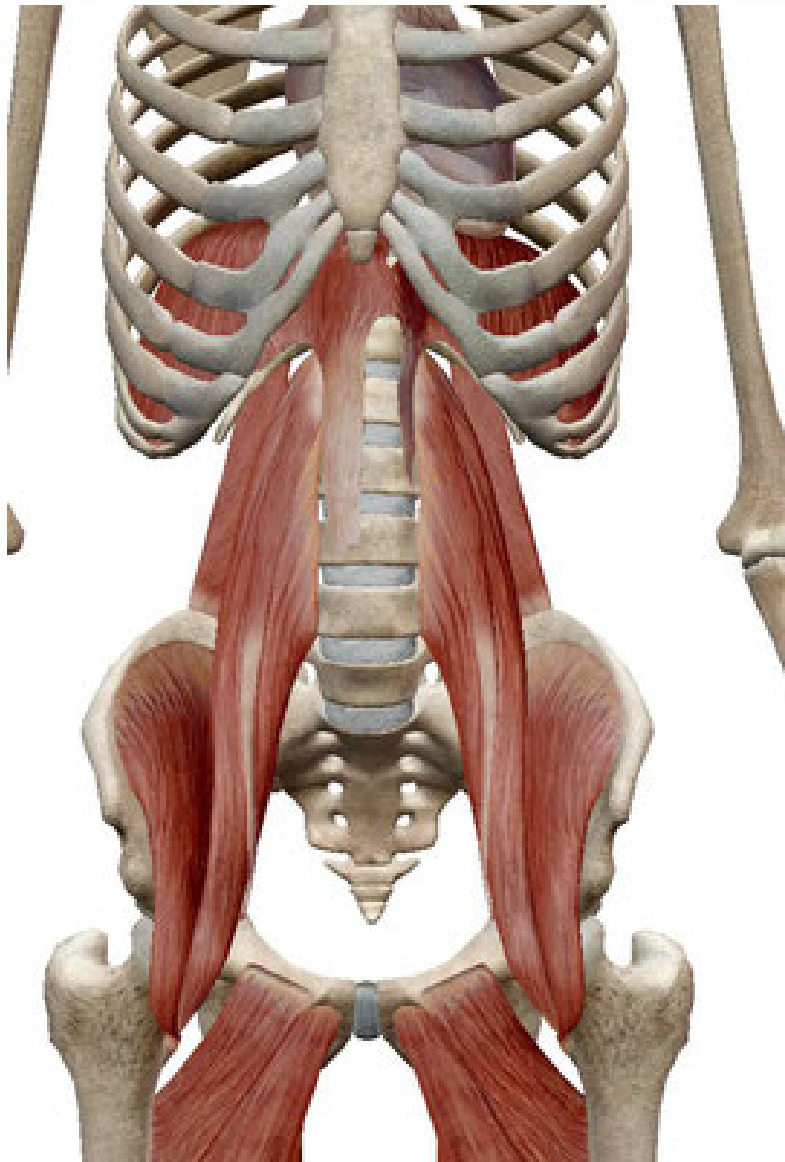


斜角筋



横隔膜

DFL（ディープフロントライン）：中部



横隔膜



大腰筋

小腰筋

腸骨筋

腰方形筋



恥骨筋

長内転筋

短内転筋

大内転筋

DFL（ディープフロントライン）：下部



内転筋群



膝窩筋



後脛骨筋

長趾屈筋

DFL（ディープリフロントライン）：最後部



後頭骨基底部

頭長筋

頸長筋

前仙骨筋膜

前縦靱帯

胸腰椎椎体

尾骨

骨盤隔膜筋膜

肛門拳筋

内閉鎖筋筋膜

坐骨枝

後筋間中隔

大内転筋

小内転筋

大腿骨内側上顆

膝窩筋

膝関節包

脛骨、腓骨の上後部

後脛骨筋

長趾屈筋

底側足根骨

足趾底面

DFL（ディープフロントライン）：前後部



後頭骨基底部

頸長筋

頭長筋

前仙骨筋膜

前縦靱帯

胸腰椎椎体

大腰筋

腸骨筋

恥骨筋

腰方形筋

大腿三角

前大腿筋間中隔

長内転筋

短内転筋

大腿骨粗線

大腿骨内側上顆

膝窩筋

膝関節包

脛骨、腓骨の上後部

後脛骨筋

長趾屈筋

底側足根骨

足趾底面

DFL（ディープフロントライン）：中部



頸椎横突起

後頭骨基底部

椎前筋膜

咽頭縫線

斜角筋

内側斜角筋筋膜

心膜

縦隔

壁側胸膜

横隔膜後部

横隔膜脚

腱中心

腸腰筋

恥骨筋

腰方形筋

前筋間中隔

長内転筋

短内転筋

大腿骨粗線

大腿骨内側上顆

膝窩筋

膝関節包

脛骨、腓骨の上後部

後脛骨筋

長趾屈筋

底側足根骨

足趾底面

DFL (ディープフロントライン) : 前部



下顎骨
舌骨上筋
舌骨
舌骨下筋
気管前筋膜
胸骨柄に後側
胸内筋膜
胸横筋
剣状突起
肋骨下後面
軟骨組織
横隔膜前部
横隔膜後部

横隔膜脚
腱中心
胸腰椎椎体
腸腰筋
恥骨筋
方形筋
大腿骨小転子
長内転筋
短内転筋
大腿骨内側上顆
膝窩筋
膝関節包

脛骨、腓骨の上後部
後脛骨筋
長趾屈筋
底側足根骨
足趾底面

筋膜リリース：例

- ・ おでこにシワが寄りやすい人

帽状腱膜が関わっている：SFLやSBL

SFL 下肢：大腿四頭筋や前脛骨筋

SBL 下肢：ハムストリングスやアキレス腱

筋膜リリース：例

- ・ おでこにシワが寄りやすい人

帽状腱膜が関わっている：SFLやSBL

SFL 頭頸部：胸鎖乳突筋

SBL 頭頸部：後頭下筋群

筋膜リリース：例

- ・ おでこにシワが寄りやすい人

帽状腱膜が関わっている：SFLやSBL

- ・ 姿勢を評価して狙うターゲットの筋肉を決める

ストレートネック：胸鎖乳突筋

⇒ SFLの筋膜ライン



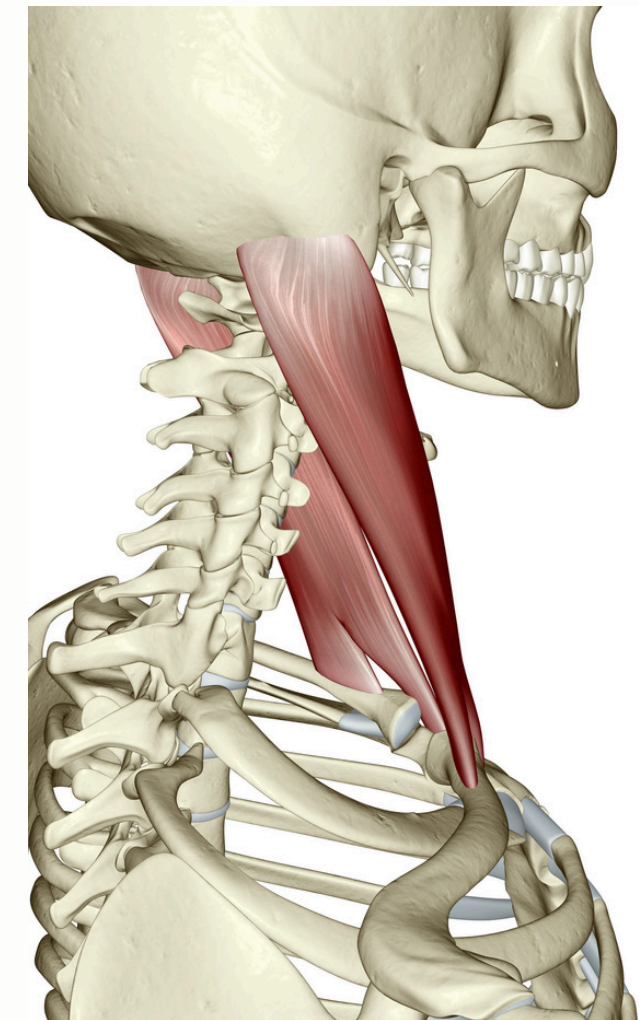
筋膜リリース：例

SFLは表層の筋膜なので、圧は軽く押さえる

胸鎖乳突筋の走行に沿って押圧する

起始: 胸骨の前面上部および鎖骨の内側
1/3の上縁と前面

停止: 乳様突起の外側面および後頭骨の項縁



さいごに

以上紹介した筋膜ラインから
小顔の施術に関係する筋肉や
骨が関与している筋肉を
選択して緩めることで
小顔になっていきますので
参考にしてください。

