

**第33回ライブレッスン**  
**背骨トータルコンディショニング**  
**2023.3.9**

# 背骨

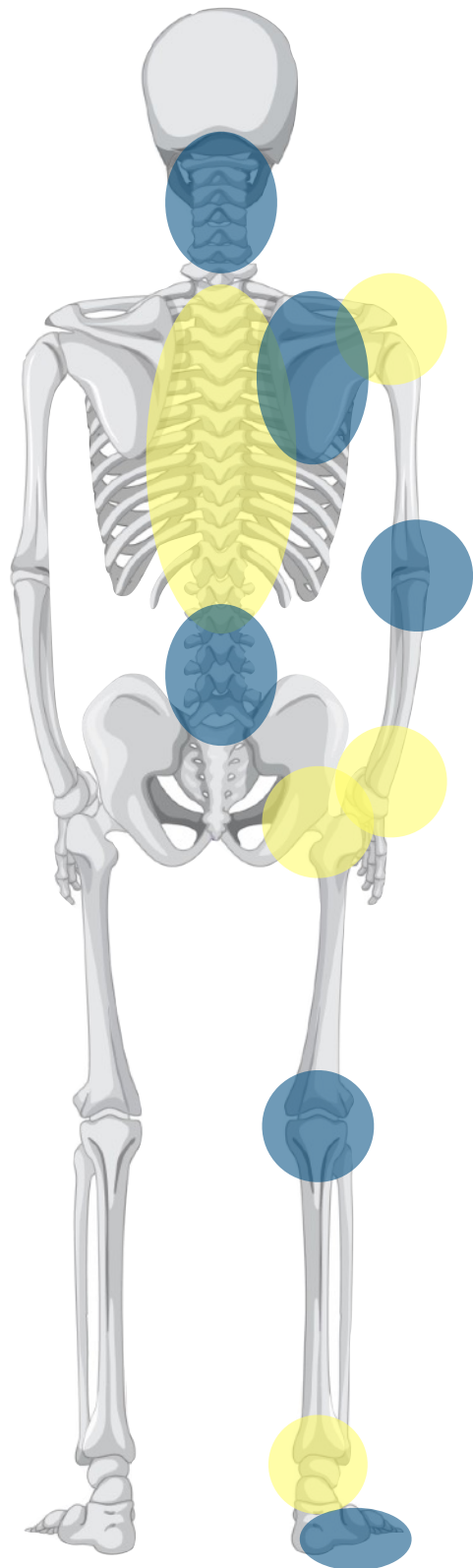


背骨には

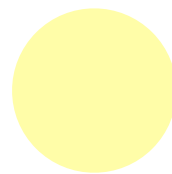
- ・ 頸椎(7個)
- ・ 胸椎(12個)
- ・ 腰椎(5個)
  - ・ 仙骨
  - ・ 尾骨

たくさんの骨が存在する

# 関節の可動性・安定性

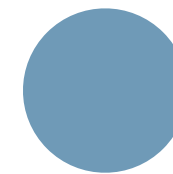


関節にはそれぞれ可動性と安定性の  
主要な機能を持ち  
それが交互に積み重なっている



可動性

肩関節  
胸椎  
股関節  
手関節  
足関節



安定性

頸椎  
腰椎  
肘関節  
膝関節  
足部



# 背骨の可動性

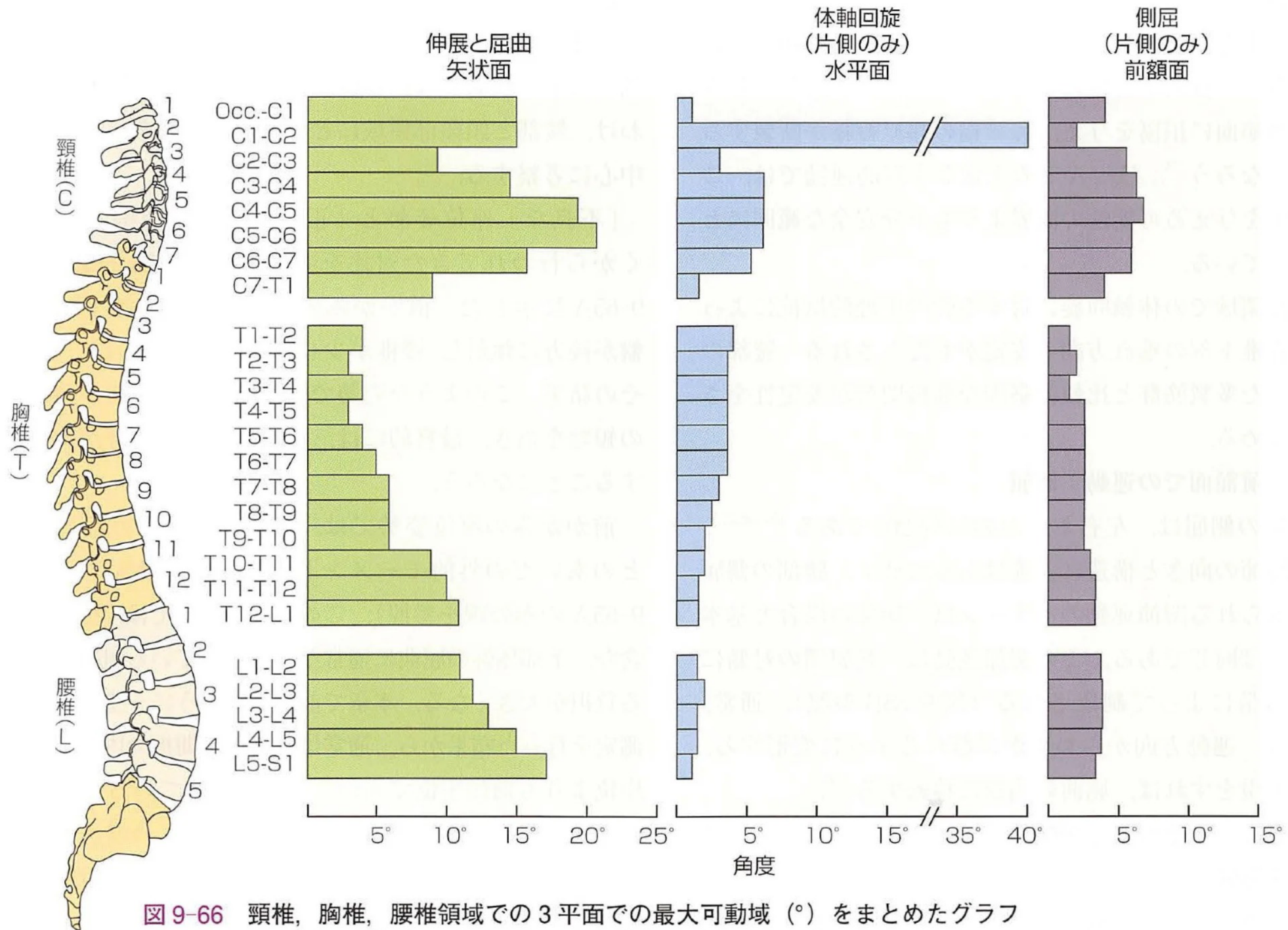
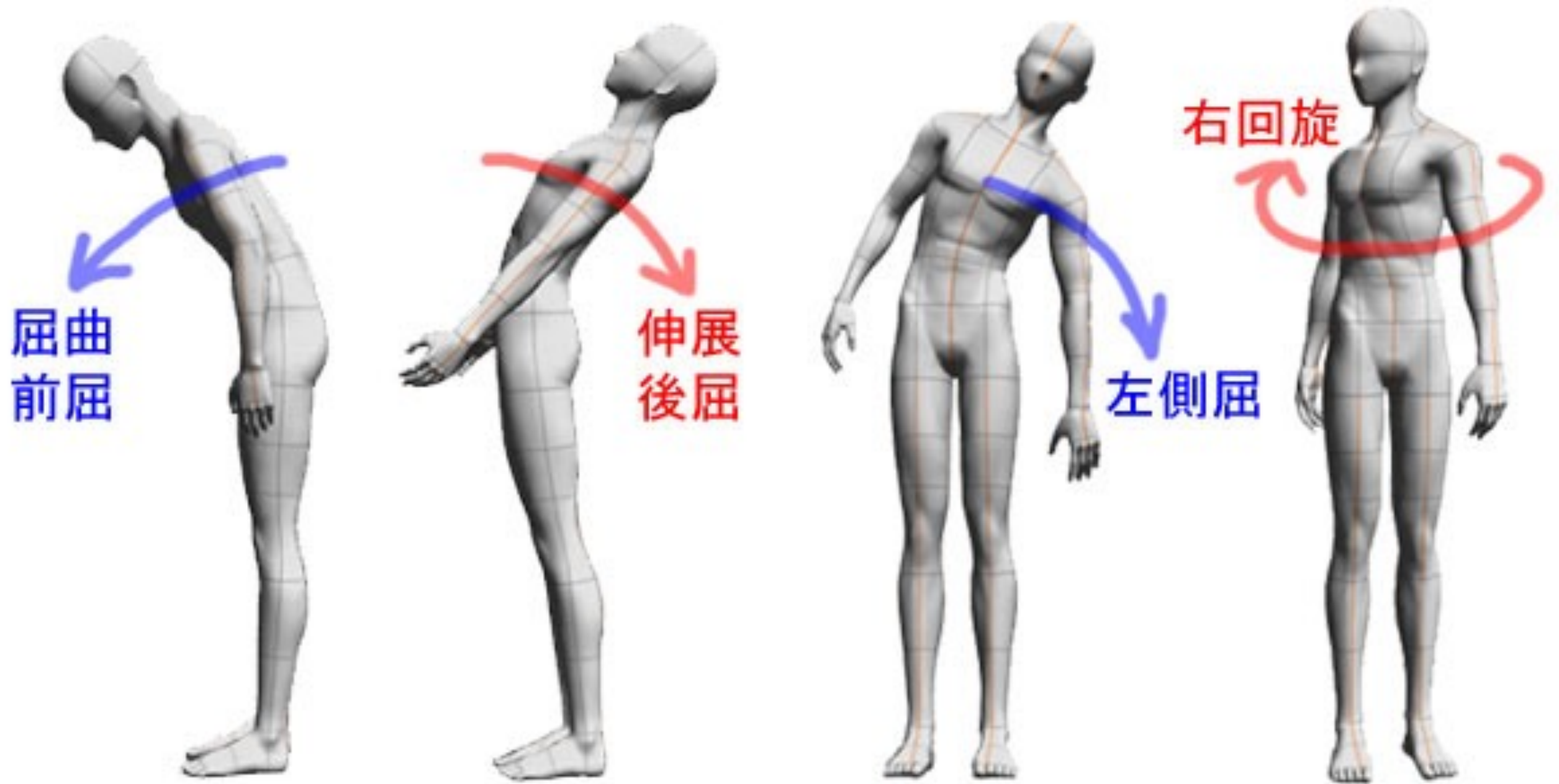


図 9-66 頸椎, 胸椎, 腰椎領域での 3 平面での最大可動域 (°) をまとめたグラフ

データは、本文に示したいくつかのソースをまとめたもの。(White AA, Panjabi MM: Kinematics of the spine. をもとにデザイン. 所収: White AA, Panjabi MM, eds: Clinical biomechanics of the spine, Philadelphia, 1990, Lippincott)

# 3D



takatsu-chiro.com

出典：<https://www.takatsu-chiro.com/yougoshu/name-anatomyichi.htm>

# 腰椎



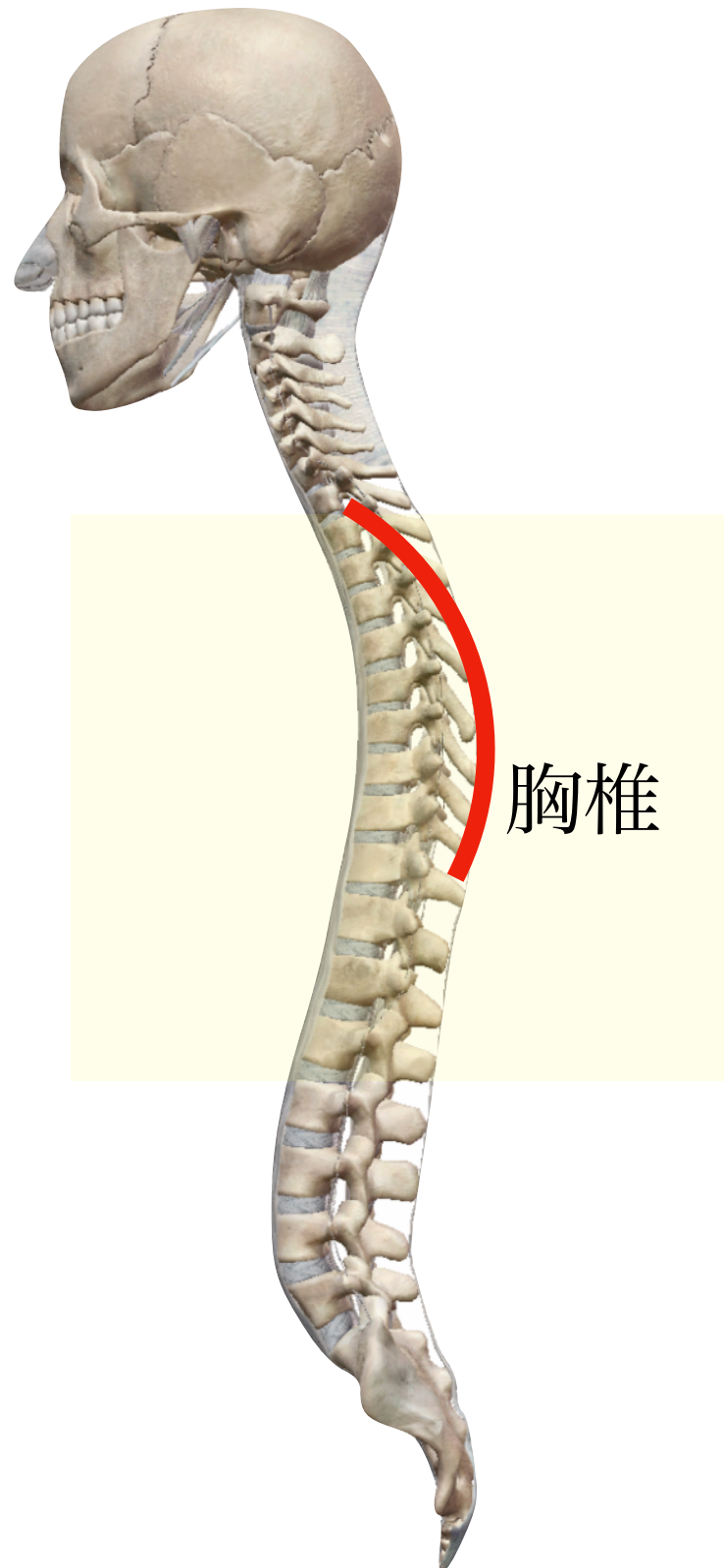
腰椎で多い歪み  
過伸展

影響を及ぼす筋

- ・ 腸腰筋
- ・ 大腿直筋
- ・ 広背筋
- ・ 脊柱起立筋



# 胸椎



胸椎で多い歪み  
過後弯

影響を及ぼす筋

- ・ 小胸筋
- ・ 上腕二頭筋
- ・ 前鋸筋
- ・ 僧帽筋下部

# 頸椎



頸椎

頸椎で多い歪み  
上位頸椎の伸展  
下位頸椎の屈曲

