



Seasonal Flow Yoga

秋のシーケンス作り編 復習用

Kukuna yoga Yuka

《「秋」の養生》

「春夏は陽気を養い、秋冬は陰気を養う」とされます。
秋には体の「陰気」を養いましょう。

- 1、睡眠時間を確保
- 2、体を寒さに慣れさせる
- 3、胃腸を冷やさない
- 4、乾燥を防ぐ
- 5、運動をする
- 6、屋外で過ごす
- 7、気持ちを晴れやかに過ごす
- 8、食養生

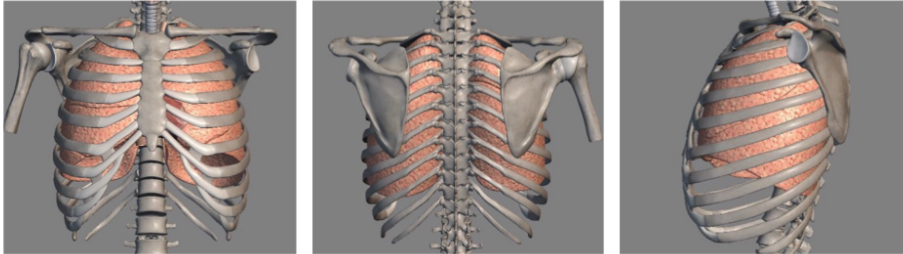
《秋のヨガシーケンスの作りのポイント》

- 1、肺—大腸の臓器・経絡・筋膜を使う（大胸筋や広背筋も意識）
- 2、体幹への繋がりを意識しましょう
- 3、秋分前と秋分後では過ごし方が違うことを意識しましょう
- 4、下半身に関して、前半は夏の「湿邪」を意識して膀胱経や脾経、後半は冬の「寒邪」に備えて『腎』を意識しましょう！
- 5、気持ちが落ち込みやすいので胸を開くポーズを意識して使いましょう
- 6、陰陽
- 7、全季節共通ですが、深い呼吸を意識する

「肺-大腸」の解剖学と経絡をヨガクラスに取り入れる方法

《肺と大腸の解剖学》

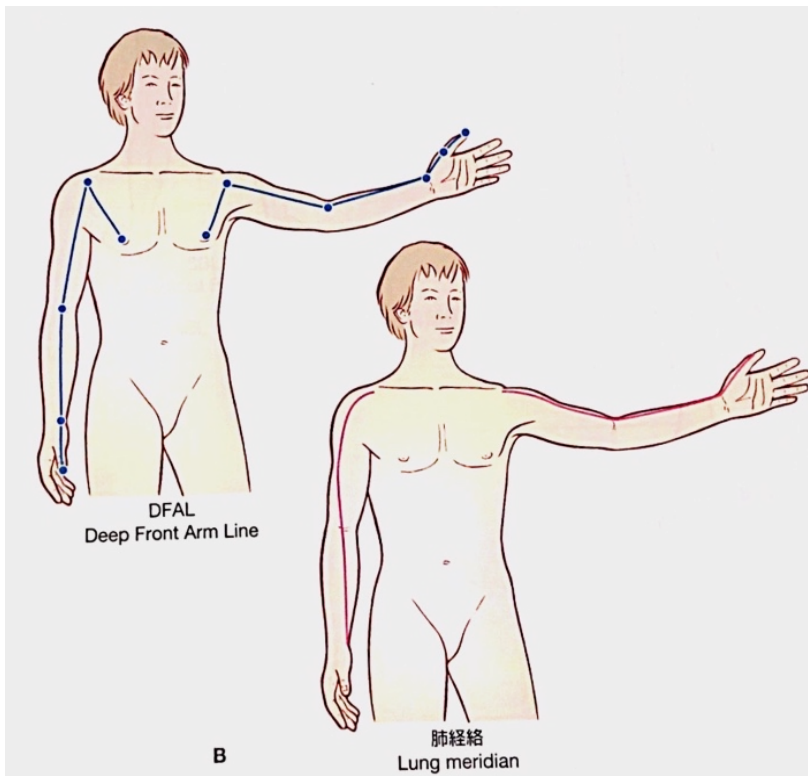
《肺》 肺のエネルギーを表すツボは「中府」
鎖骨(第1肋骨の高さ)より少し上から第6肋骨
背面からだと10胸椎



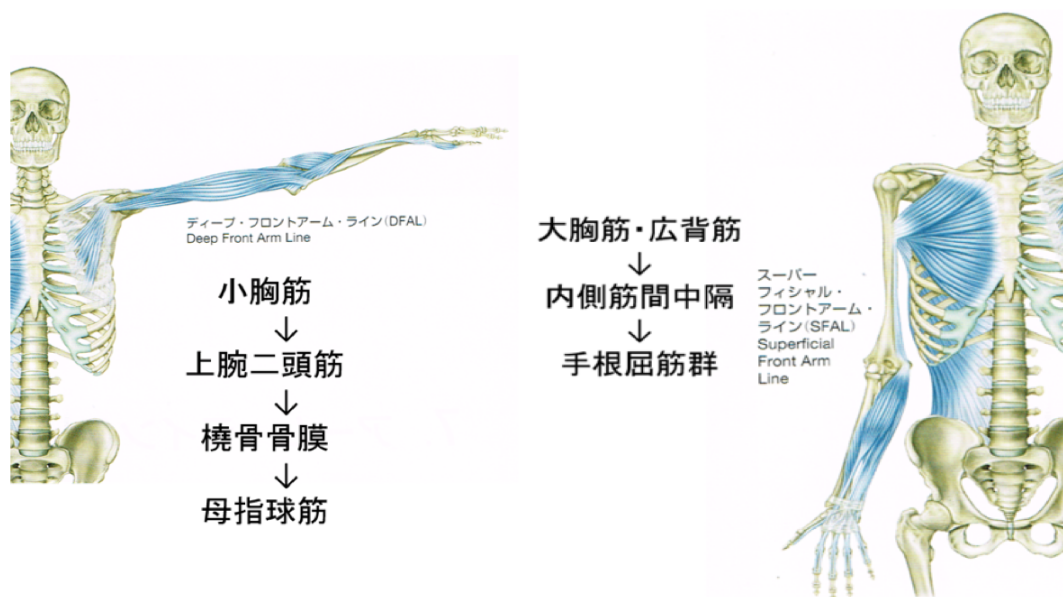
《大腸》 大腸のエネルギーを表すツボは「天枢」(臍から3横指)
上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸、直腸(上行結腸、下行結腸、直腸は固定されている。)



《「肺-大腸」と「筋膜」の関係》



《ディープ・フロント・アームラインの特徴》



1. アウターの筋肉の安定にも関わる

- ・ 小胸筋が使えると大胸筋が安定する
- ・ 小胸筋は呼吸や姿勢のアライメントの影響を受けやすい
- ・ 小胸筋の短縮は肩を前に引っ張るので、背中中の筋肉に繋がる大胸筋にも影響する
- ・ 小胸筋の緊張は腕の疲労に繋がる

2. 母指球筋との関係

- ・ 母指の使用頻度が増えると機能異常が起こりやすく、結果としてアームライン全体に影響が出る
- ・ さらにアームラインから頸椎、体幹、下肢を通して全体へと問題が波及していく

※母指周囲の緊張が小胸筋の緊張になったり、その逆も起こり得ます。

● 小胸筋

起始：小胸筋は第3～5肋骨の前面

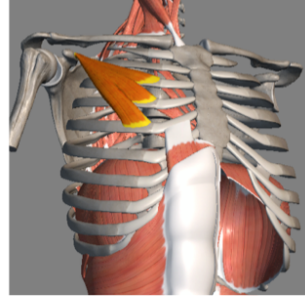
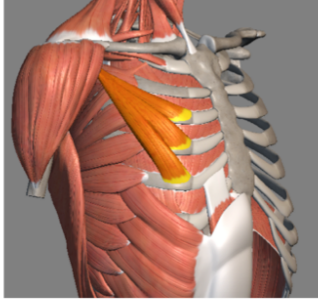
停止：肩甲骨烏口突起

作用：・肩甲骨の前傾

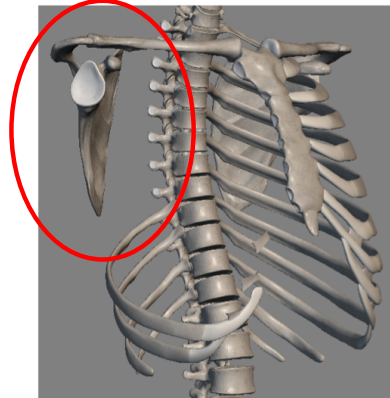
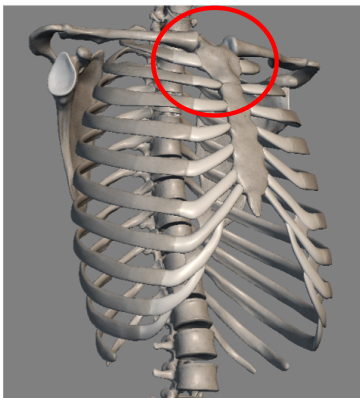
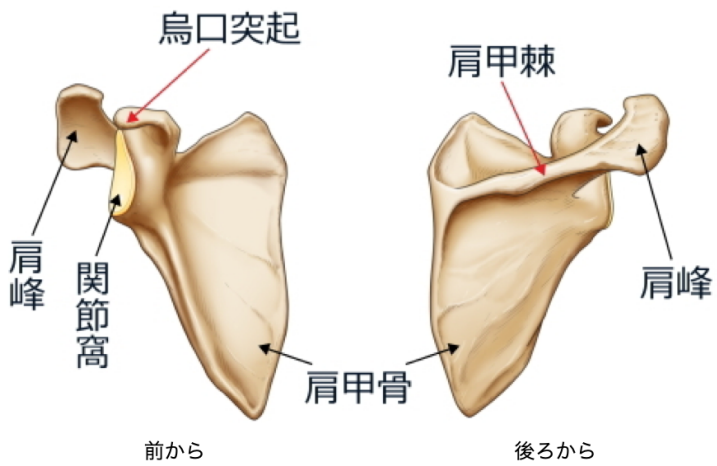
・肩甲骨の下制

・肩甲骨の下方回旋

・肩甲骨の外転（小胸筋だけだとわずかに外転。肋骨の側面と、肩甲骨の内縁を近づける。）



《肩甲骨の構造》



・肩甲骨は関節では胴体のどこにくっついていましたか？

→鎖骨

肋骨にはくっついていないため、

肩甲骨と鎖骨の繋がり「肩鎖関節」

鎖骨と胸骨への繋がり「胸鎖関節」を大切にしましょう。

・腕（上腕骨）はどこにくっついていましたか？

→肩甲骨（肩甲上腕関節）

腕を動かす時に肩甲骨や、鎖骨の動きを意識できることが大切です。

・烏口突起につく筋肉は3つあります。そのうちの2つを習いました。なんだったでしょうか？

→上腕二頭筋と小胸筋

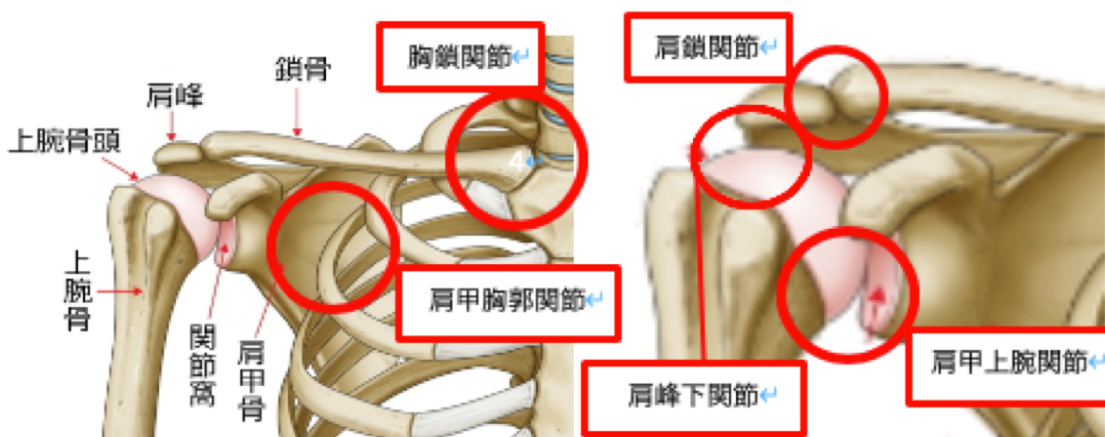
上腕と肩甲骨の繋がりである「肩甲上腕関節」

は上腕二頭筋とローテーターカフ（肩甲骨のインナーマッスル）で構成されていますよ！

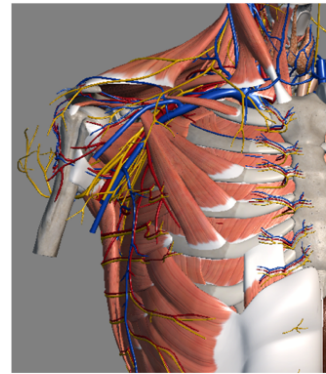
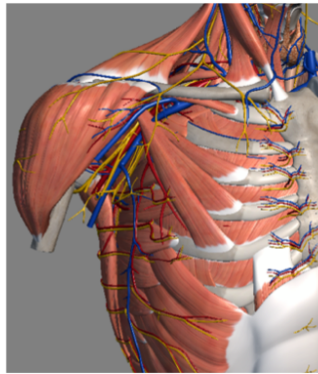
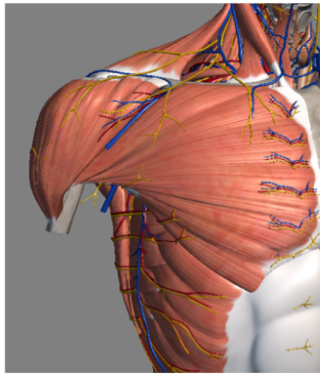
《肩関節の構造》

5つの関節により構成されている。

肩関節は、これらの動きにより人体で最も大きい可動域をもつ！



《小胸筋と動脈・静脈・神経》



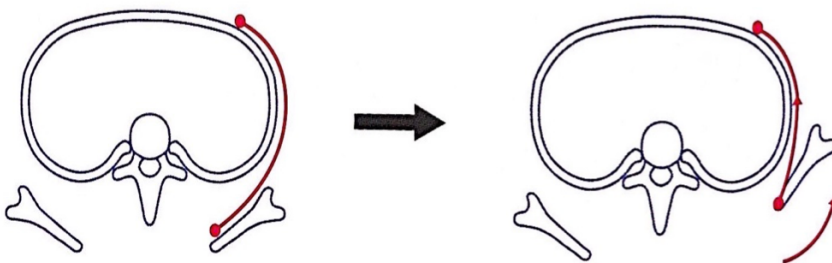
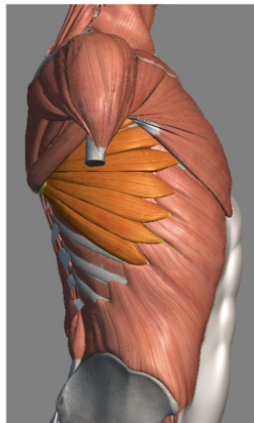
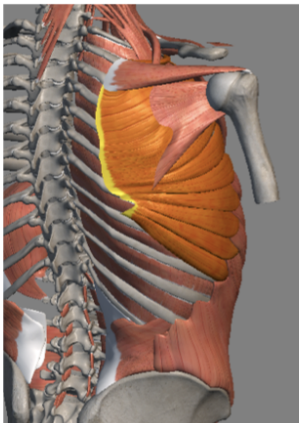
小胸筋の下を動脈・静脈・神経が通っている。
肩こりや腕の症状に大きく影響する。

● 前鋸筋

起始：第1～9の肋骨側面

停止：肩甲骨の内側縁

作用：
・ 肩甲骨の外転（肋骨の側面と、肩甲骨の内縁を近づける。）
・ 肩甲骨上方回旋



小胸筋と前鋸筋と一緒に動くことによって、肩甲骨がしっかり外転できる。

小胸筋と前鋸筋 → 肩甲骨の外転

ちなみに「肩甲骨の内転」は菱形筋や僧帽筋など肩甲骨と背骨の間にある筋肉が使われますね！

《菱形筋》

起始：第6頸椎～第4胸椎の棘突起
停止：肩甲骨内側縁
作用：肩甲骨の内転、肩甲骨下方回旋
(肩甲骨を背骨側に引きよせる動き)



大菱形筋



小菱形筋

《僧帽筋》

起始：上部 後頭骨と頸椎
中部 第7頸椎と第1～3胸椎の棘突起
下部 第4～12胸椎の棘突起
作用：上部：肩甲骨の挙上
中部：肩甲骨の挙上、内転、上方回旋
下部：肩甲骨の下制、内転、上方回旋

停止：上部 鎖骨外側後面の1/3
中部 肩峰内側縁と肩甲骨上縁
下部 肩甲棘内端



※僧帽筋と菱形筋の拮抗筋
菱形筋 ⇒ 肩甲骨下方回旋、内転
僧帽筋 ⇒ 肩甲骨上方回旋、内転

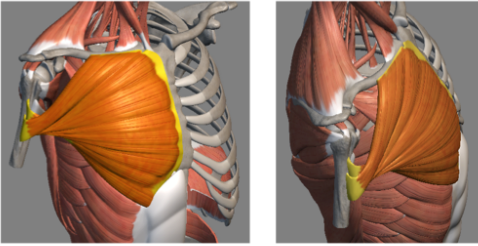
● 大胸筋

起始：①鎖骨の内側半分
②胸骨前面、第2～6肋軟骨
③腹直筋鞘の前葉

停止：上腕骨の大結節稜

作用：・肩の水平内転
・肩の屈曲
・肩の内転
・肩の内旋

※ 大胸筋も広背筋も肩関節の動きに関する筋肉です。



● 広背筋

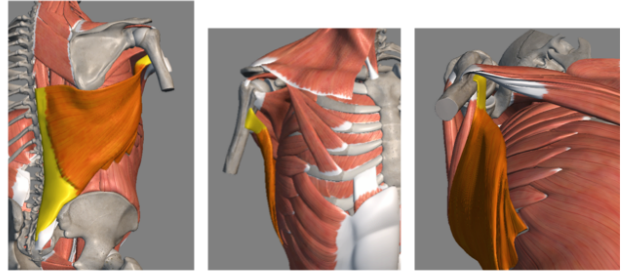
起始：①下位第6、7胸椎から第5腰椎にかけての棘突起（きょくとつき）

②仙骨 ③腸骨稜

④肩甲骨の下角、第9、10～12肋骨

停止：上腕骨の小結節稜

作用：・肩の水平外転
・肩の伸展
・肩の内転
・肩の内旋



● 鎖骨下筋

起始：第1肋骨の軟骨境界あたりの前面

停止：鎖骨の外側で下面に付着

作用：鎖骨を前方と下方に引く（胸鎖関節を安定させる）

腕を動かすとき、肩甲骨が滑らかに広範囲に動くことができるのは、この鎖骨下筋のおかげ！！

上腕骨は肩関節（肩甲上腕関節）で肩甲骨につながっています。

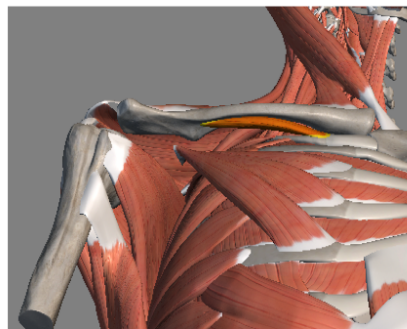
そして鎖骨を介して胸骨に連結されている。

鎖骨が動かないと肩甲骨は動けない！

腕を動かすのは鎖骨から♡

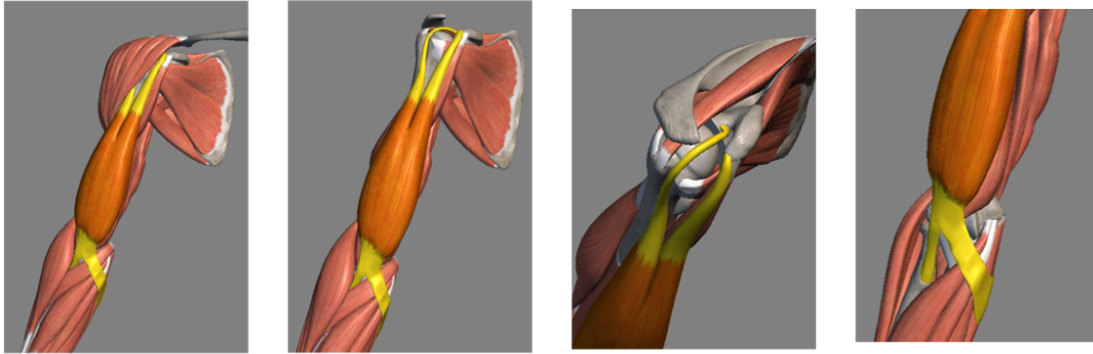
肩甲骨の動きの支点は胸鎖関節！！！！

大きな負担のかかる場所なので関節の動きを鎖骨下筋肉がサポートしているのです。



● 上腕二頭筋

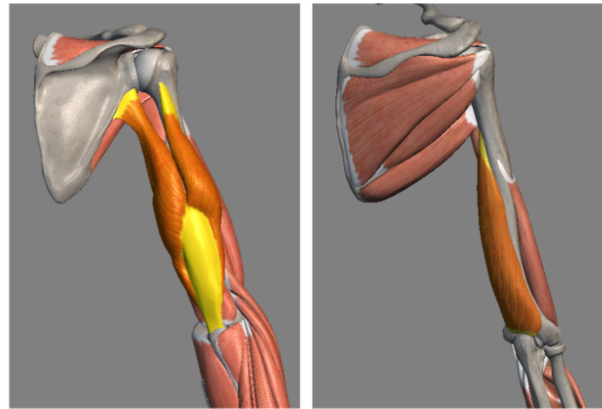
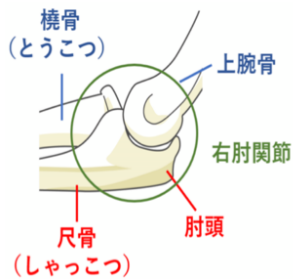
- 起始：①上腕二頭筋長頭：肩甲骨の関節上結節
②上腕二頭筋短頭：肩甲骨の烏口突起先端
- 停止：①上腕二頭筋長頭：橈骨粗面
②上腕二頭筋短頭：上腕二頭筋腱膜を介して前腕筋膜
- 作用：・肘の屈曲
・前腕の回外
・肩関節の屈曲
・肩関節の水平内転



《上腕三頭筋》二の腕！

上腕三頭筋は長頭と短頭(内側頭・外側頭)に分けられる。

- 起始：長頭 → 肩甲骨関節下結節
内側頭 → 上腕骨後面（橈骨神経溝内側）
外側頭 → 上腕骨後面（橈骨神経溝外側）
- 停止：尺骨肘頭
- 作用：肘関節の伸展
肩関節の伸展・内転(上腕三頭筋長頭のみ)



上腕二頭筋は肩甲骨の前側に、上腕三頭筋は肩甲骨の後側についていますね！

《手・前腕と胴体のつながりについて》

親指側が橈骨（とうこつ）→ 親指や人差し指 → 上腕二頭筋（力こぶ）から胸筋
小指側が尺骨（しゃっこつ）→ 小指や薬指 → 上腕三頭筋（二の腕）から肩甲骨
※ 特に母子球筋から腕へ、そして鎖骨までの繋がりを意識すること！