

初めに

まえがき

筋膜リリースをすると、良いことがたくさんあります

知識編／筋膜について学ぼう

最近よく聞く、流行の筋膜って？

筋膜の組成

筋膜の形状

筋膜の層

筋膜は何のためにあるの？

筋膜はなぜ大切か

どうして筋膜が縮んだり、ねじれたりするの？

筋膜リリースって、どんなことをするの？リリースってどういう意味？

ここで扱う筋膜リリースの種類

- A. ひっぱりテクニック
- B. 平行圧テクニック
- C. コンパートメントリリース
- D. 交差法

- ◆ミニ専門知識◆ 同じ筋膜でも、厚さが違います。
- ◆ミニ専門知識◆ 場所によって呼び名が変わります
- ◆ミニ専門知識◆ いろいろな器官を包む筋膜
- ◆ミニ専門知識◆ 筋間中隔という、動きを隔てるしきり

実技練習／筋膜リリース準備編

○筋膜リリースの前に…お迎えの準備はできていますか？

意図（心）の準備、位置の準備、順番のシュミレーション。一つ一つを大切に。

生かすも殺すも施術者の呼吸しだい

<自分の呼吸がクライアントに影響を及ぼす実感を持つためのエクササイズその1>

<自分の緊張がクライアントに影響を及ぼす実感を持つためのエクササイズその1>

ポジショニングのつくりかた（決まるまで手は置かない）

からだから圧を届ける or からだの重さをあずける ⇒圧は届けましょう

圧を届ける演習 3種

見れば見るほど重くなる～視覚と圧の関連

視覚と圧の関連を知る演習

—全身に視線を泳がせる（変化をキャッチするために）—

集中を広げるためのぼんやり視線（弛緩集中、受動的注意集中）

集中方法のおさらい

クライアントを安心に導く「救い上げ」と「関節サポート」

腕のサポート例

足のサポート例

変化をちゃんと感じてもらう（ビフォー／アフターの安心）

実技練習／筋膜リリース実践編（手技のツール編）

筋膜の触察方法—思っているよりずっと浅い！

演習＜筋膜の触察＞

演習＜二人でひっぱり合いっこ＞

リリースしたときの感覚って？その前にある「エンドフィール」ってどんな感じ？

—リリース感を得るための演習その1—

—リリース感を得るための演習その2—

◆ミニ専門知識◆エラスティンとコラーゲンとリリース感の関係

◆ミニ専門知識◆リリース感を得る練習の前に

圧はどのくらいかけるの？圧の使い分けかた

どうやってリリースするの？手技のツールの使い方（手や腕でのリリース）

基本的な6種類のツール

6種類のツールを使ったリリース演習 まずは足で練習しましょう

＜ちよっと上級さんのための演習／手のひら＞ 太ももの裏、ふくらはぎをリリースする

＜ちよっと上級さんのための演習／親指＞ アキレス腱をリリースする

＜ちよっと上級さんのための演習／四指＞ 太もも裏の筋肉に隙間（コンパートメント）をつくる

＜ちよっと上級さんのための演習／ソフトリスト＞ 足の裏のリリース

＜ちよっと上級さんのための演習／ナックル＞ 太もものつけねのリリース

＜ちよっと上級さんのための演習／前腕＞ ふくらはぎ下部のリリース

＜ちよっと上級さんのための演習／肘＞ ふとももの裏のリリース

基本だけれど、確実に効果を上げる基本のリリース4テクニック

【A. ひっぱりテクニック】

【B. 平行圧テクニック】

【C. コンパートメントリリース（筋肉と筋肉の境目をリリースする）】

【D. 交差テクニック（筋膜が伸長しづらい部分や短縮が強い部分に使う）】

実技練習／筋膜リリース実践編（ハンズオンテクニック）

セルフリリースステクニック —オフィス編—

疲れ目をぱっちりさせるテクニック／前頭筋のセルフリリース

疲れ目をぱっちりさせるテクニック／まゆげ（皺眉筋）のセルフリリース

疲れ目をぱっちりさせるテクニック／頭頂のセルフリリース

肩こりに効くテクニック／僧帽筋のセルフリリース

肩こりに効くテクニック／棘上筋のセルフリリース

首のこりを取るテクニック／斜角筋のセルフリリース

フェイスラインをすっきりさせるテクニック／広頸筋のセルフリリース

手首の疲れを和らげる／伸筋支帯のセルフリリース

手首の疲れを和らげる／屈筋支帯のセルフリリース

◆ミニ専門知識◆ 帽状腱膜を使って触察練習

セルフリリースステクニック —家事疲れ編—

腕周りの張りに／三角筋のセルフリリース

前腕の張りに／前腕の筋膜ねじり（セルフリリース）

◆簡単な触察練習が入っています◆

セルフリリースステクニック —アスリート編—

太ももの前側を楽に／大腿四頭筋（浅筋膜）のセルフリリース

腹筋をきれいに直すために／腹直筋のセルフリリース

怪我を防ぐために／腓腹筋のセルフリリース

ペアリリーステクニック

【背中へのリリース】

【腰へのリリースその1】

【腰へのリリースその2】

【臀部へのリリースその2】

【臀部へのリリースその2】

【もも裏へのリリースその1】

【もも裏へのリリースその2】

【ふくらはぎへのリリース】

【足底へのリリース】

【胸を開くためのリリース】

【小胸筋へのリリース】

◆ミニ専門知識◆ 解剖学的に烏口突起が重要な理由

【前鋸筋のリリース】

【大腰筋のリリース】

【外腹斜筋のリリース】

【内腹斜筋のリリース】

【腸骨筋のリリース】

◆簡単な触察練習が入っています◆

○筋膜リリース実践編／上級編（本格志向の方向け）

筋膜の拘縮の見つけ方

起始と停止をリリースする

筋膜の癒着の見つけ方

触察解剖学／本では学習できない解剖学

動かなくてもリリースはできる、でも動きを促すことの利点

脳の可塑性について、簡単に3つ

セッションに可塑性を取り入れる

クライアントにとって意味のある触れ方をする

クライアントにとって意味のある情報として捉えられたときにのみ、中枢神経系に変化が認められる。

神経可塑性は変化し続ける刺激や、クライアントが行う「留意」や「注意」に大きく影響される。

こっそりと可塑性を働かせるために

体性感覚をカンタンに解説

改めて、声掛けの大切さと差異の大切さ

最後に

筋膜リリースのコツ 46

—リリース基礎編まとめ—

—リリーステクニック編まとめ—

—脳神経系への働き編まとめ—

あとがき