

# 「スーパーフィシカル・バック・ライン」 を解説

## 特徴

「スーパーフィシカル・バック・ライン」

スーパーフィシカル : 表面的な

体の「後面」「表面」  
を覆っている筋・筋膜のライン

## 働き

体の「直立姿勢」を保つ

「持続的に働く」ことに長けている

「膝」のみ屈曲を行う

## 「覚えておきたい」こと

スーパーフィシカル・バック・ラインは、  
「足から膝まで」と  
「膝から眉まで」の  
2つから構成されている。

起立時のように「膝が伸びる」と  
一本のラインとして連携する

## 「他のアナトミートレイン」と「筋」の関り

足底筋膜：ラテラル・ライン

ハムストリングス（大腿二頭筋）：スパイラル・ライン

脊柱起立筋群：スパイラル・ライン