

上位胸郭と 距骨下関節を深める

JARTA 必須研修

講師：平山鷹也



本日の内容

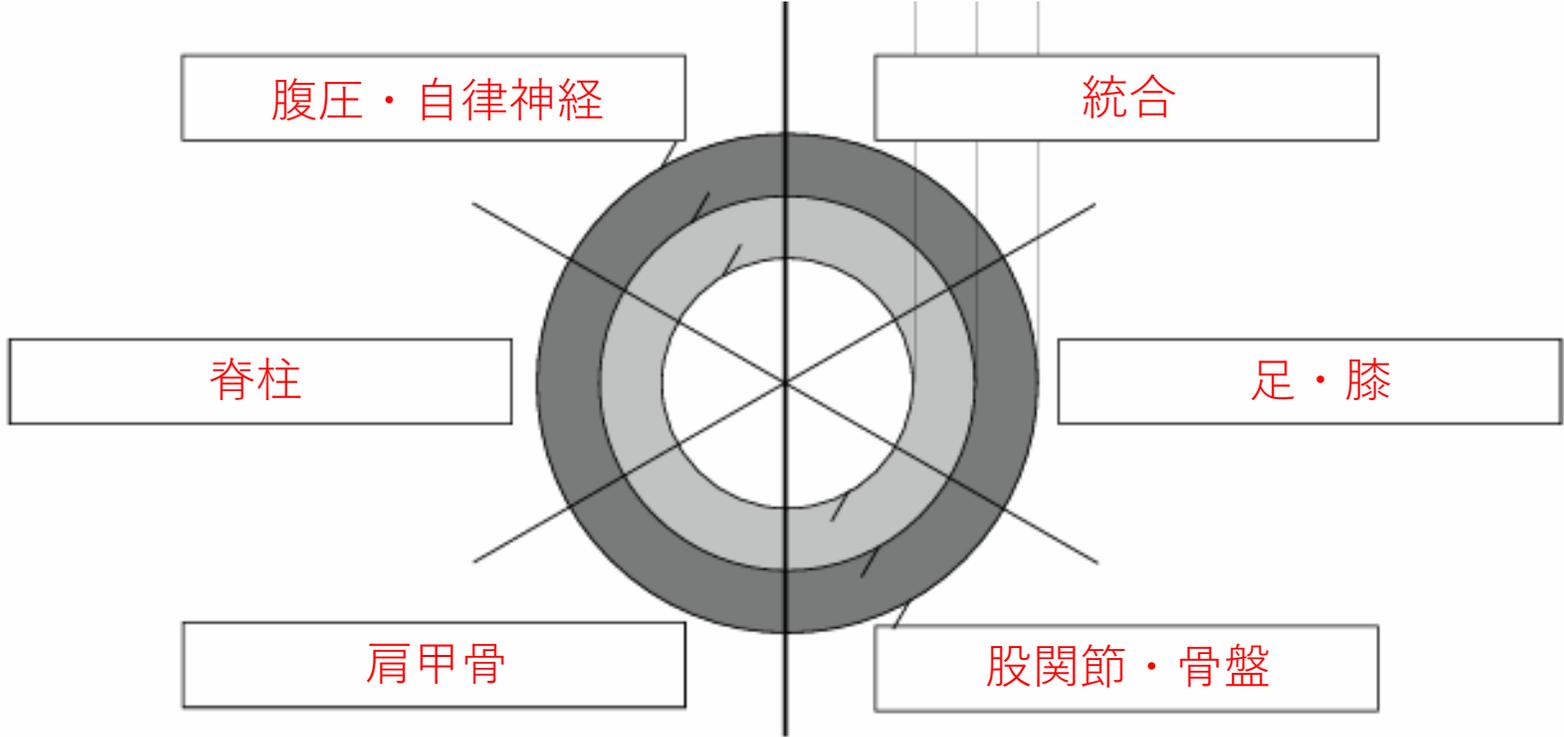
- テーマ設定の理由
- 現在のコンディショニングスキルコースについて
- 筋・骨（関節）・内蔵・経絡との関係性を認識する
- 調和のクオリティを上げる

テーマ設定の理由

- JARTA合宿2025の施術セッションでの反応
- 新CSコースの調和のアップデート

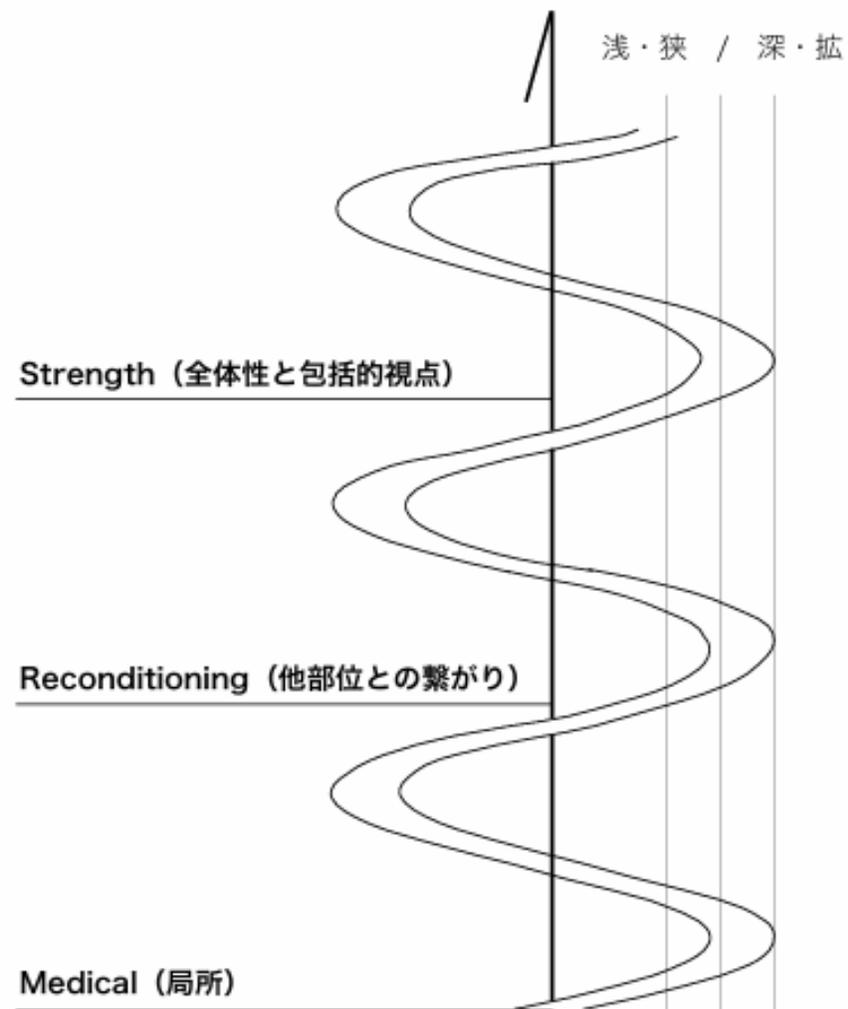
現在のCSについて

JARTA螺旋モデル

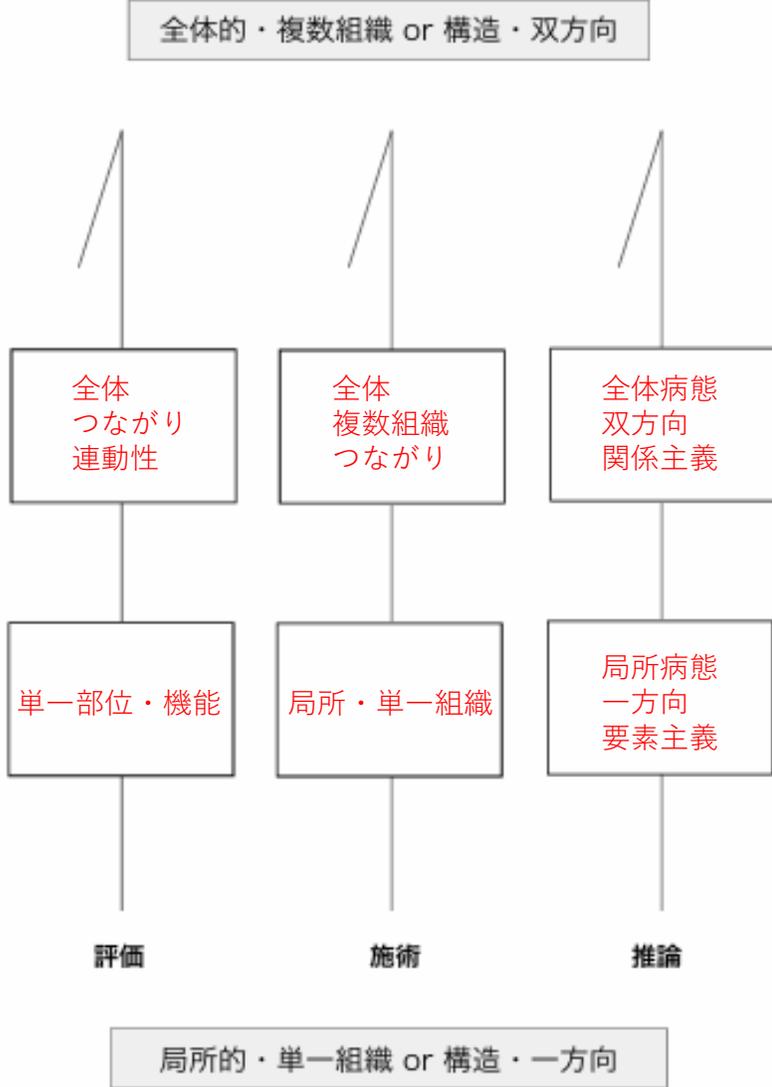


JARTA螺旋モデル

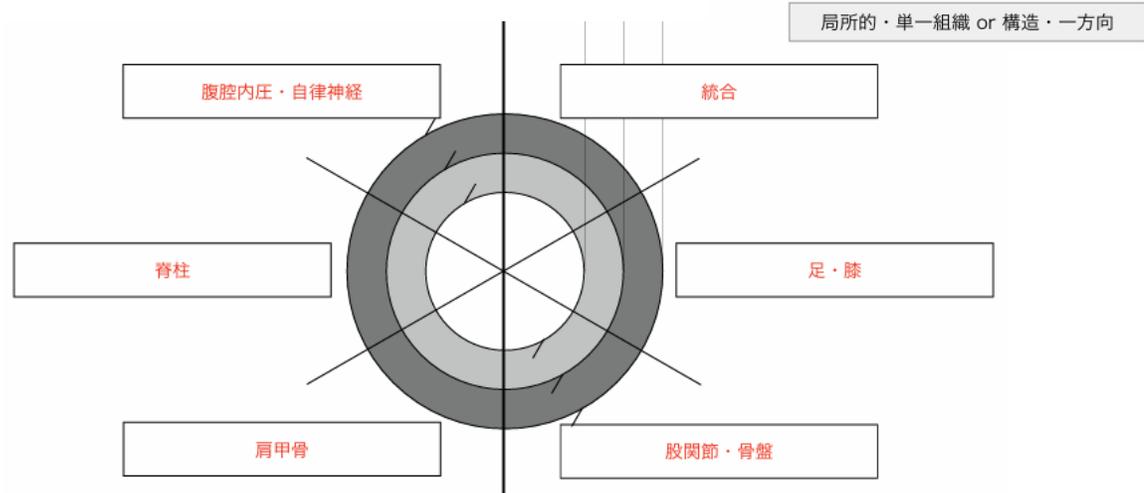
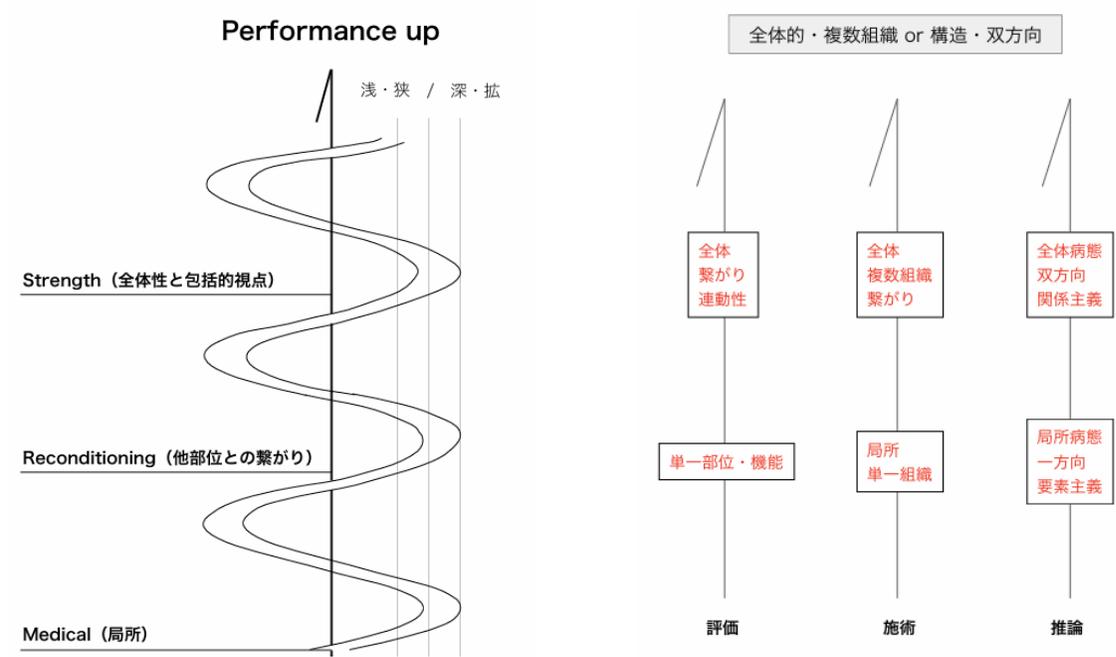
Performance up



JARTA螺旋モデル



JARTA 螺旋モデル



JARTA CSの基本方針（一部）

筋骨格器系の症状であっても常に自律神経や循環の観点を含めて**関係主義的**に推論を進める

- 痛みの閾値が変わる
- 多くの慢性障害の**症状発生部位**は**結果**であり、原因はそれ以外にあることが多い
- 筋肉、関節の症状にリンパ、血液、神経などの**循環要素**が重なっている

施術の精度に影響を与える因子

- 施術者のコンディション
- 施術部位と関係している要素との調和

関係性を認識する

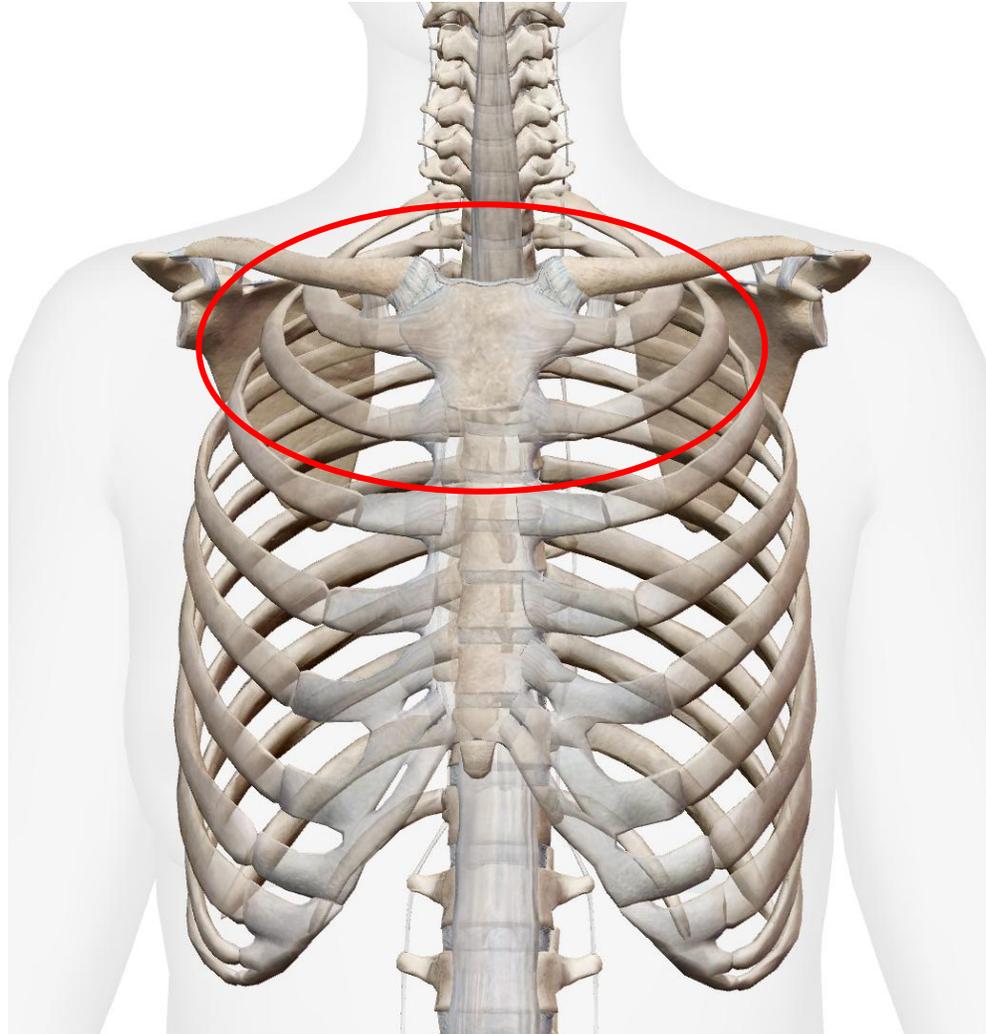
- ただ触れるのと、関節をイメージして触れるのとの違い
- 関節をイメージして触れるのと、
関節とその奥の組織をイメージして触れるのとの違い
- 関節とその奥の組織をイメージして触れるのと、
それにプラスしてそこを通る経絡をイメージして触れるのとの違い

一度に認識できる数を増やす

- 一つの手技の中でどれだけの関係性を認識できるか
- 時短 + 戻りにくい施術
- 脳のキャパを拡げていく

筋・骨（関節）・内蔵・経絡との関係性を認識する

上位胸郭



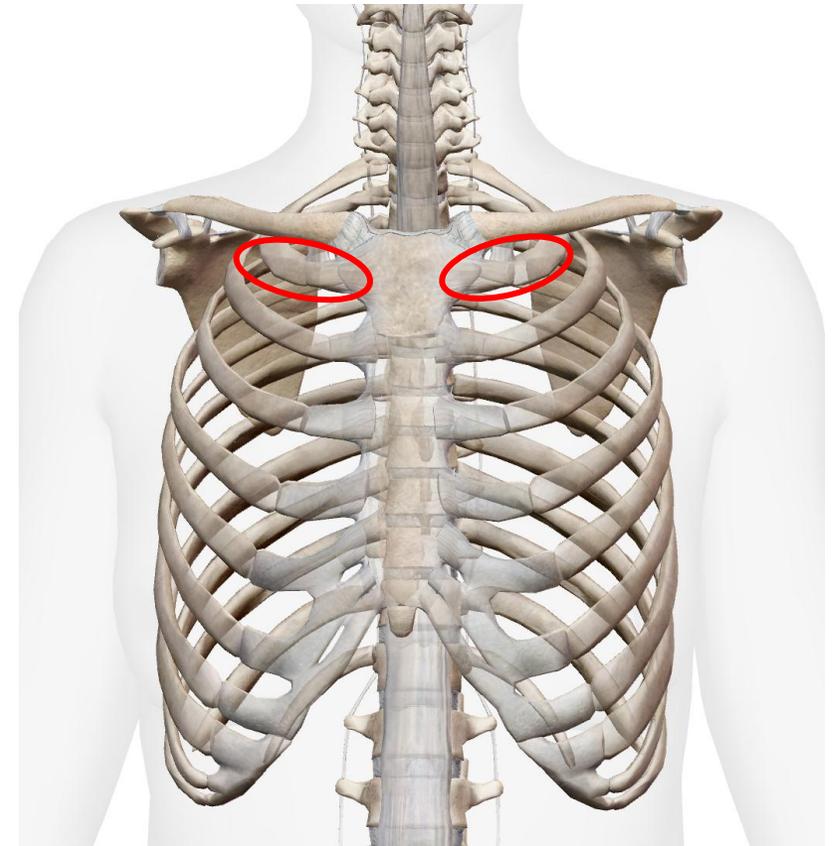
Visible bodyより引用

セルフケア一例

- 胸鎖乳突筋
- 胸骨

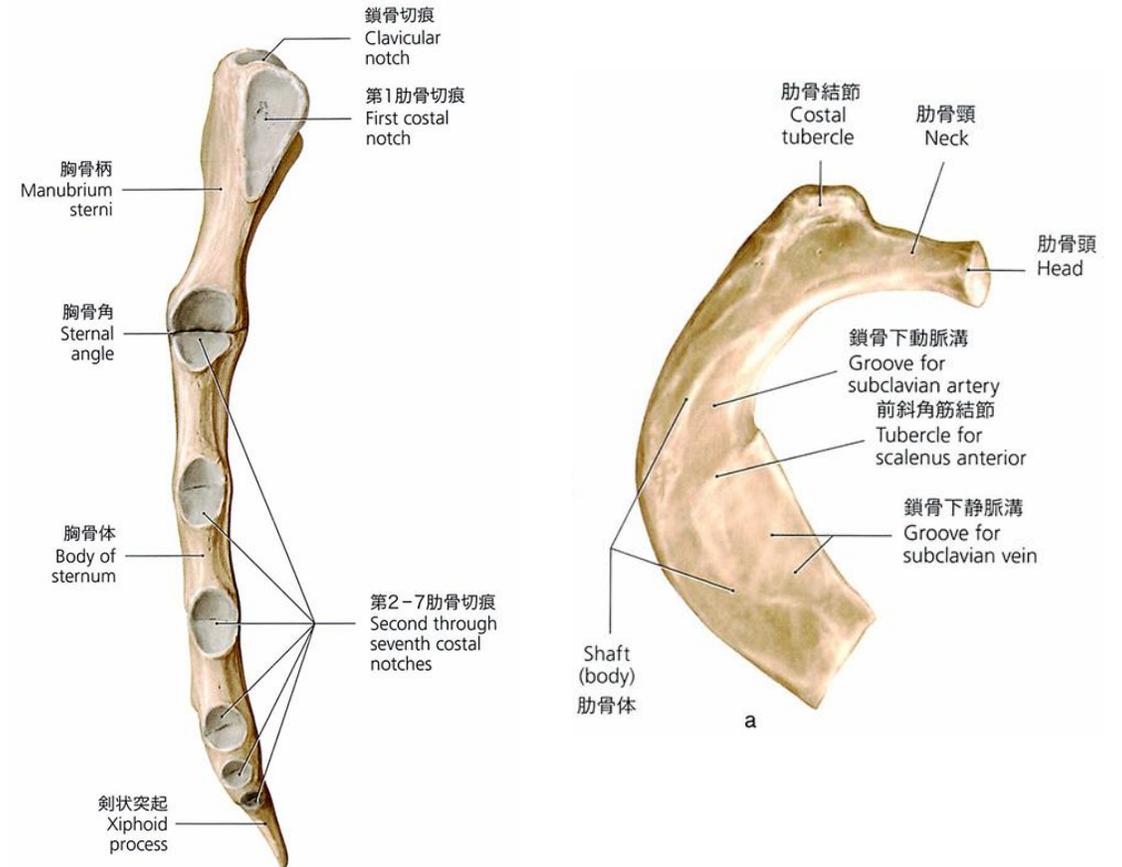
第一肋骨

- 上位胸郭における最重要部位
- 循環：リンパ本管（左＞右）
- 呼吸：自律神経
- 経絡：腎経（ゆふ）
- 鎖骨・肋骨を介する上肢への影響
- 頸胸椎移行部の可動性
- 肺・心臓



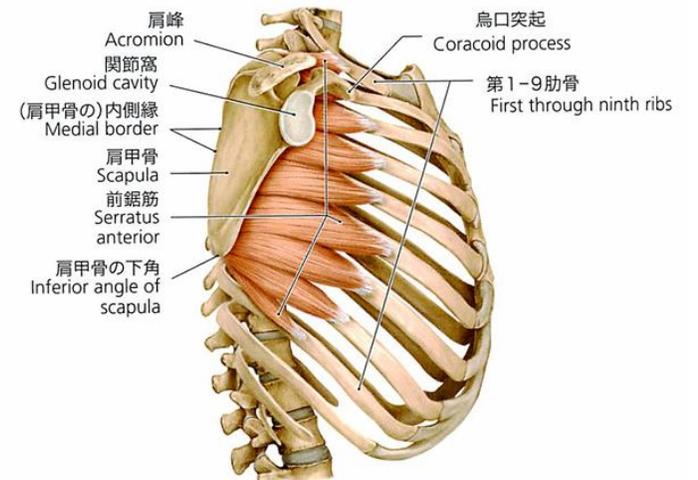
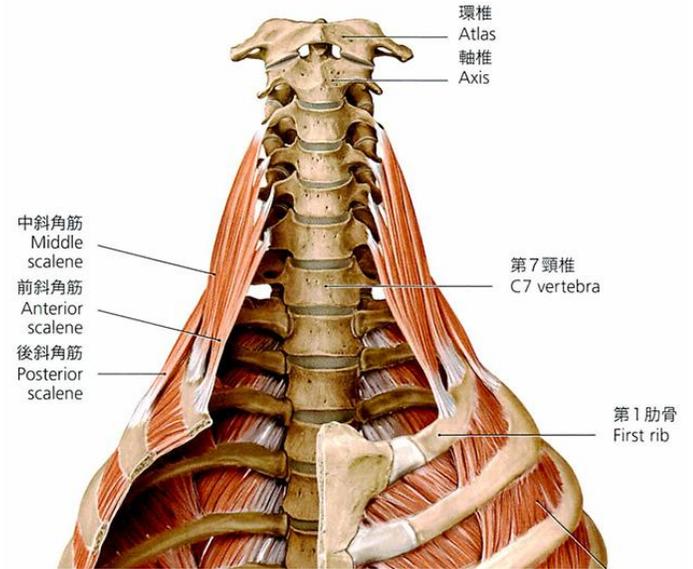
第一肋骨の構造的特徴

- 触れている部位の三次元的イメージ
- 角度・深さ・形等
- 関節面に対して垂直な圧



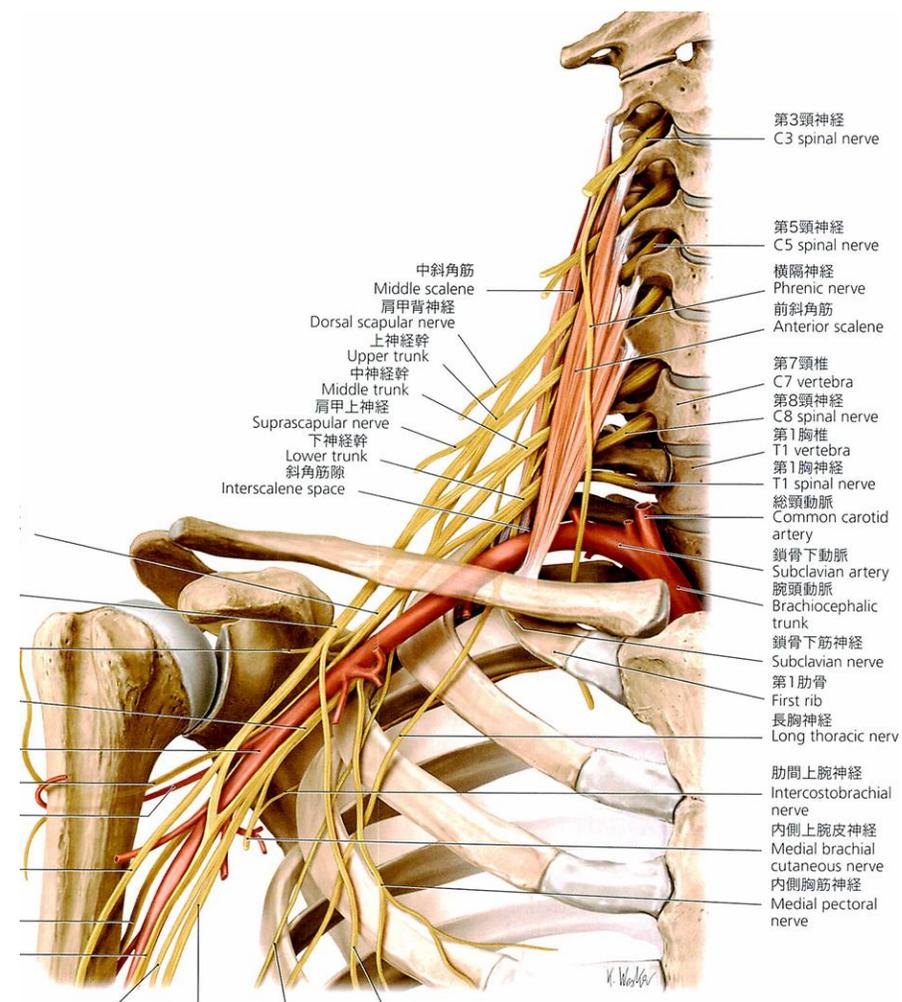
第一肋骨に付着する筋

- 前／中斜角筋
- 鎖骨下筋
- 前鋸筋
- 肋間筋群



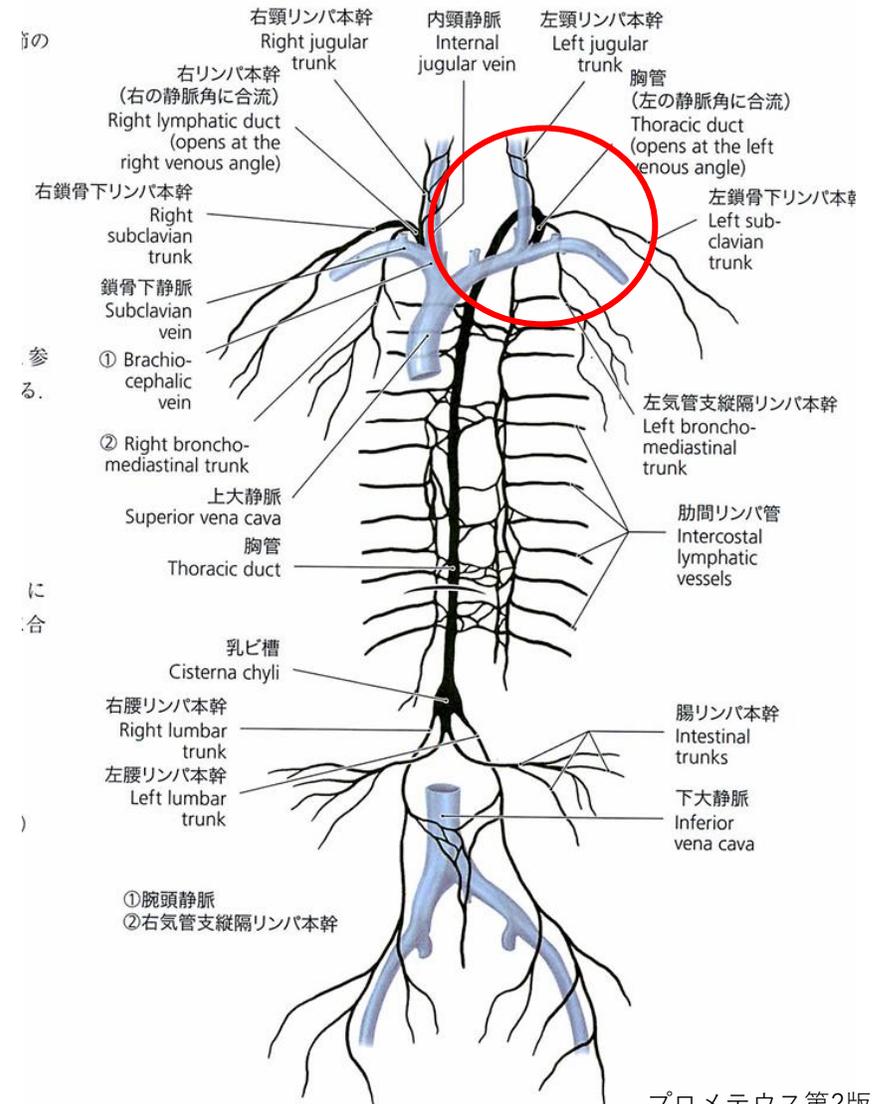
胸郭出口

- 血管と神経の通り道
- 腕神経叢・鎖骨下動静脈が鎖骨や第一肋骨、周囲の筋によって絞扼されるとTOSとなる
- 多種の徒手検査がある



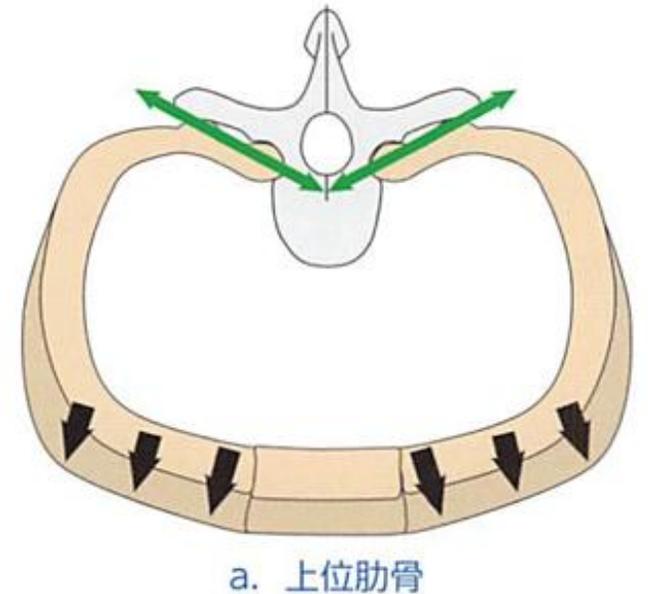
循環

- 左リンパ本管は左上肢からのリンパを静脈へ流入させる
- 鎖骨と第一肋骨の可動性低下はリンパの循環を低下させる
- 多くの場合、末端の問題よりも優先度は高い



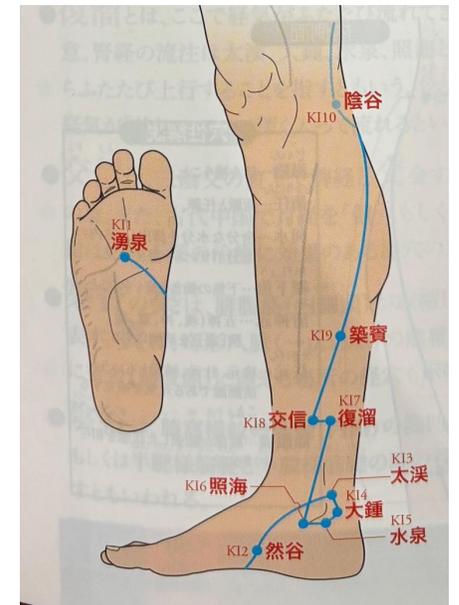
呼吸

- ポンプハンドルモーション
- 吸気で交感神経、呼気で副交感神経
- 下位胸郭に依存すると吸気が延長
= 肋骨外旋拘縮
- 胸骨の可動性も影響



経絡

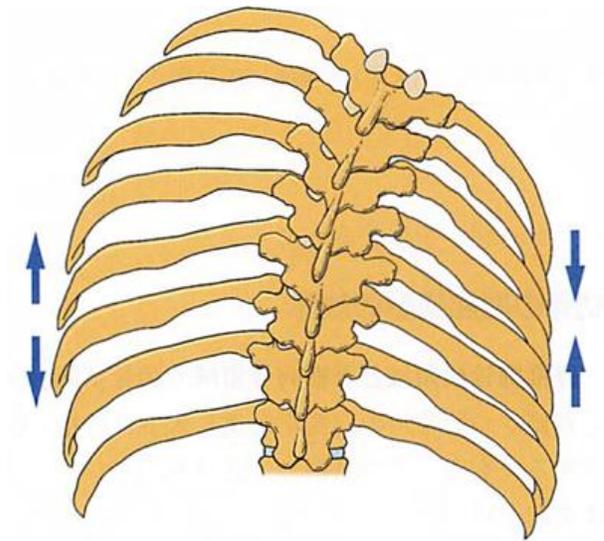
- 腎経（兪府）
- 足部から下肢内側を上る経絡
- 足部からの影響
- 内転筋、腸腰筋との関連
- 膀胱経（身体背面）との関係



ツボ単より引用

鎖骨・肋骨を介する上肢への影響

- 脇を絞める
- 肩甲帯の可動性
- スライドポイント
- 雑巾絞り



胸郭統合アプローチより引用

頸胸椎移行部の可動性

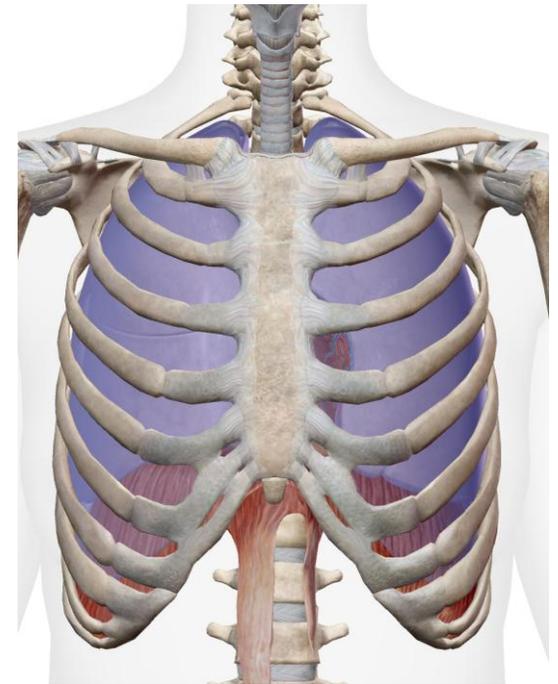
- 移行部は可動性低い
- 上位胸椎の可動性↓で
下位頸椎の負荷↑
- 椎間関節の可動性と
肋椎関節の可動性



筋骨格系のキネシオロジーより引用

肺・心臓

- 胸郭内部の臓器のイメージ
- 調和の深さのコントロール
- 壁側・臓側胸膜
- 肺経・心経・心包経との関連



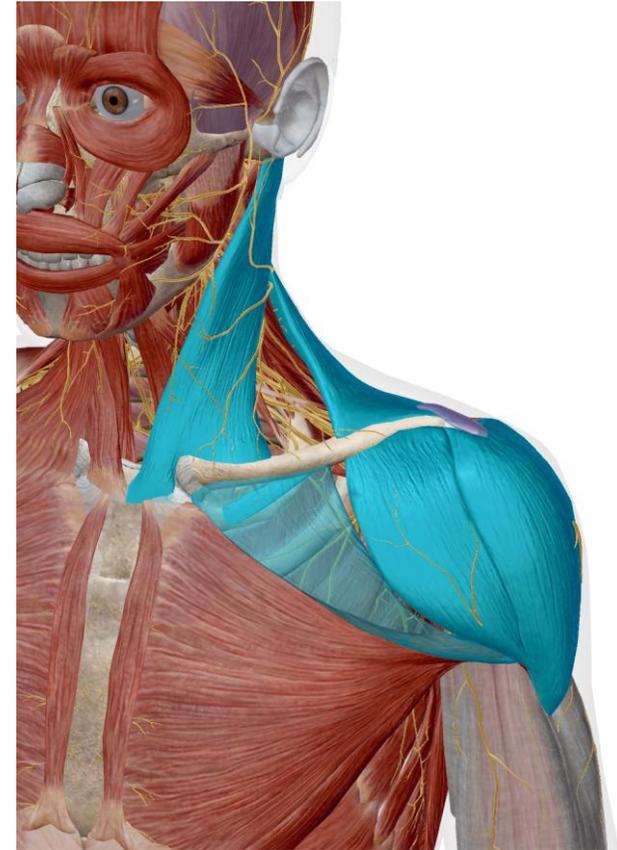
Visible bodyより引用

関連組織

- 鎖骨周囲
- 肩甲骨周囲
- 上肢とのつながり
- 胸椎・胸骨
- 頭頸部

鎖骨周囲

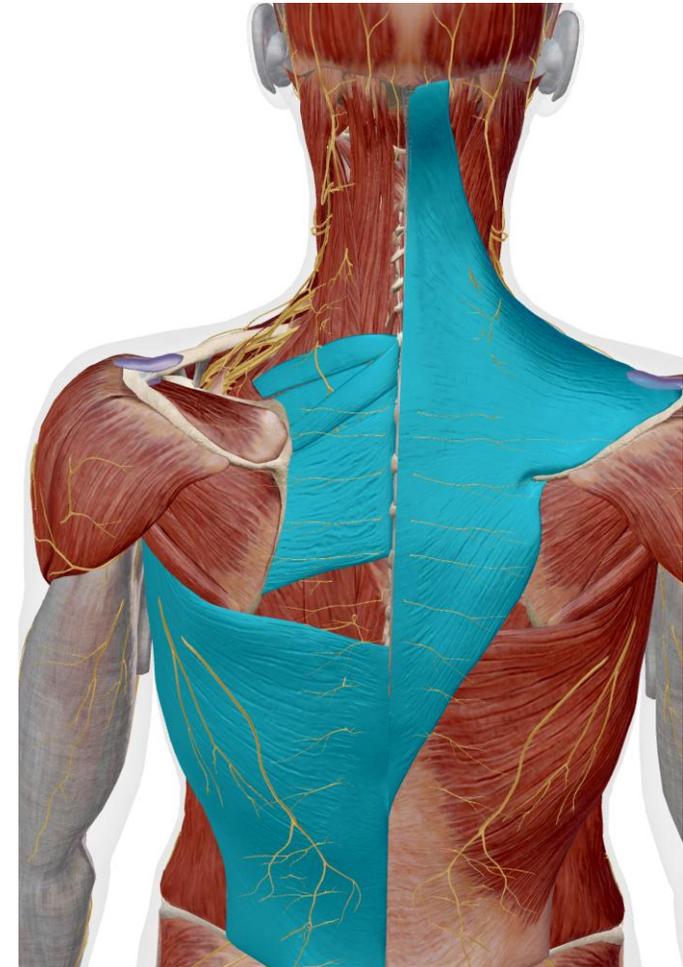
- 大胸筋・鎖骨下筋・三角筋
- 僧帽筋上部・胸鎖乳突筋
- 胸鎖関節・肩鎖関節
- 滑液包
- 対象組織上の皮膚



Visible bodyより引用

肩甲骨周囲

- 僧帽筋・菱形筋・肩甲挙筋
- 前鋸筋・広背筋
- 肩甲胸郭関節（肋骨のなだらかさ）
- 対象組織上の皮膚



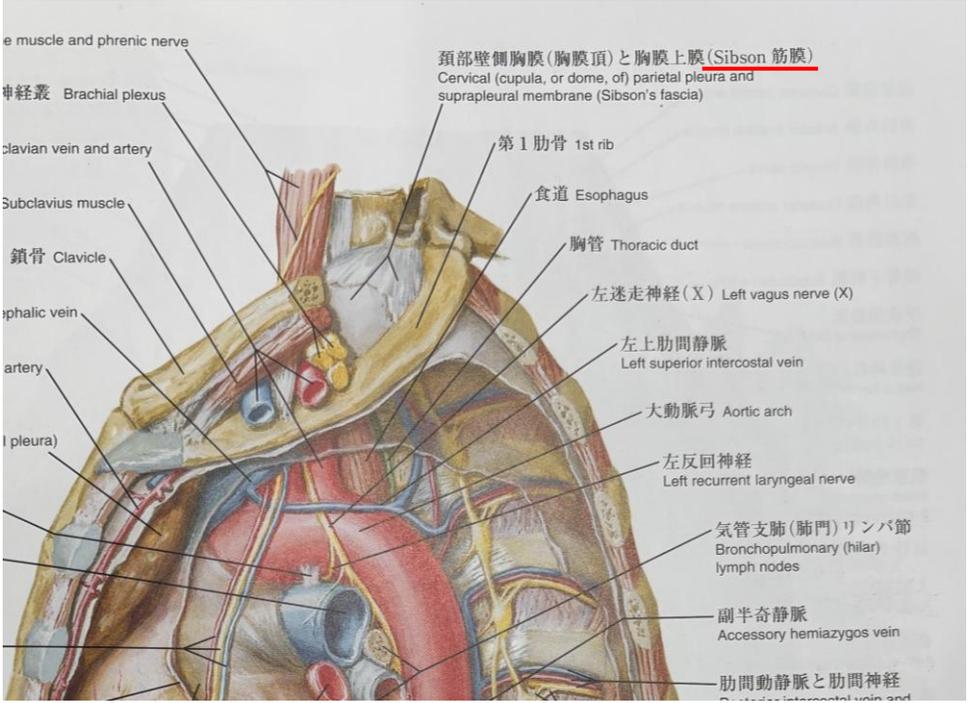
Visible bodyより引用

上肢とのつながり

- シブソン筋膜
- SFAL・DFAL・SBAL・DBAL
- 上肢経絡6本（肺・大腸・心包・三焦・小腸・心）
- GHからの運動か鎖骨からの運動か

シブソン筋膜

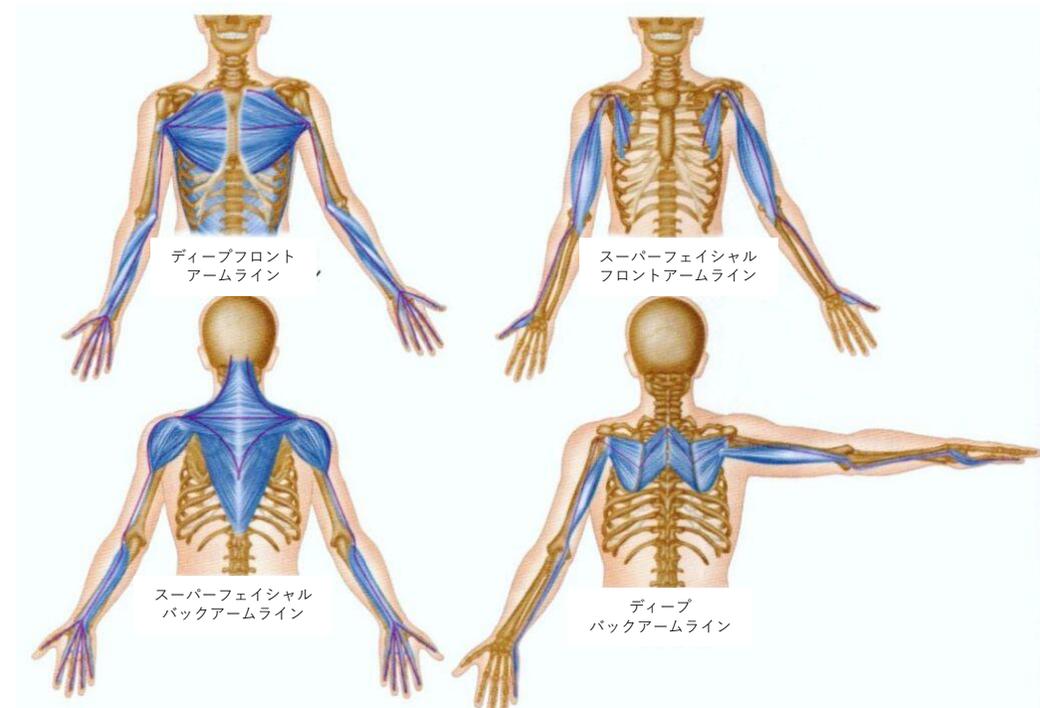
- 鎖骨・第1肋骨で囲まれた空間を埋める
- 肺の上端がかぶっている
- 圧迫して首Tレフ



ネッター解剖学より引用

アナトミートレイン

- SFAL ・ DFAL ・ SBAL ・ DBAL
- 肺経 ・ 大腸経 ・ 小腸経 ・ 三焦経
- 姿勢やアライメントから考察



アナトミートレインより引用

鎖骨からの運動

- 近位骨端線は25歳前後に閉鎖
- 木登り、雲梯動作は鎖骨の発達による
- 投的動作の主役

■ 鎖骨の機能特性

前肢の到達範囲を広げるために
自由肢の一部として機能するより可動性のある鎖骨が有利
つまり、前肢の動きの中心が肩関節から胸鎖関節に移される

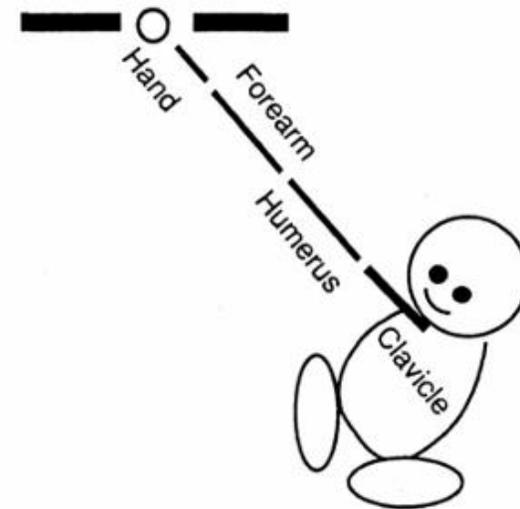


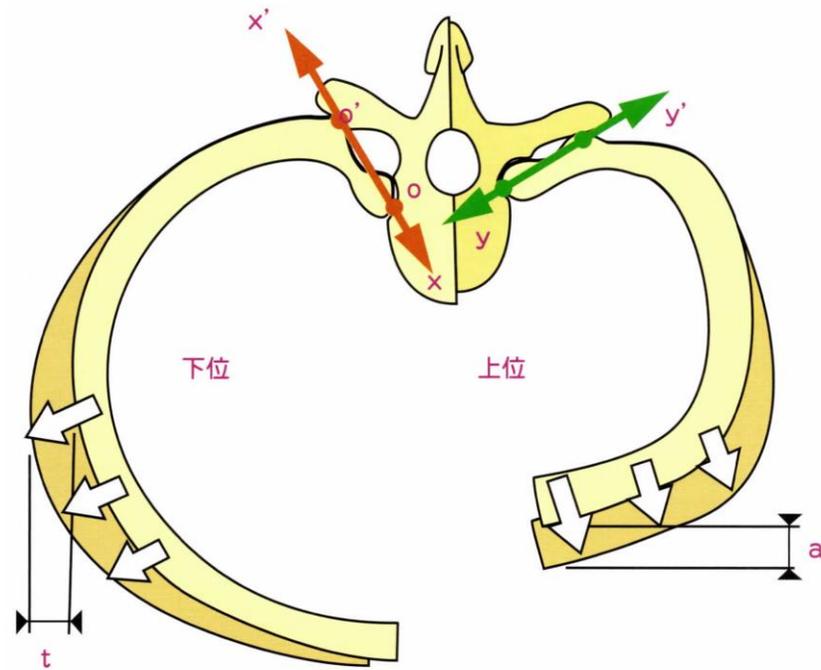
Fig. 6. "Freelimbization" of the clavicle in the brachiator.

上肢運動における上位胸郭

- 上位胸郭が固定されていればGHへの負荷が集中する
- 肩甲帯・上肢の運動前には身体環境づくりとして上位胸郭の可動性獲得は必須

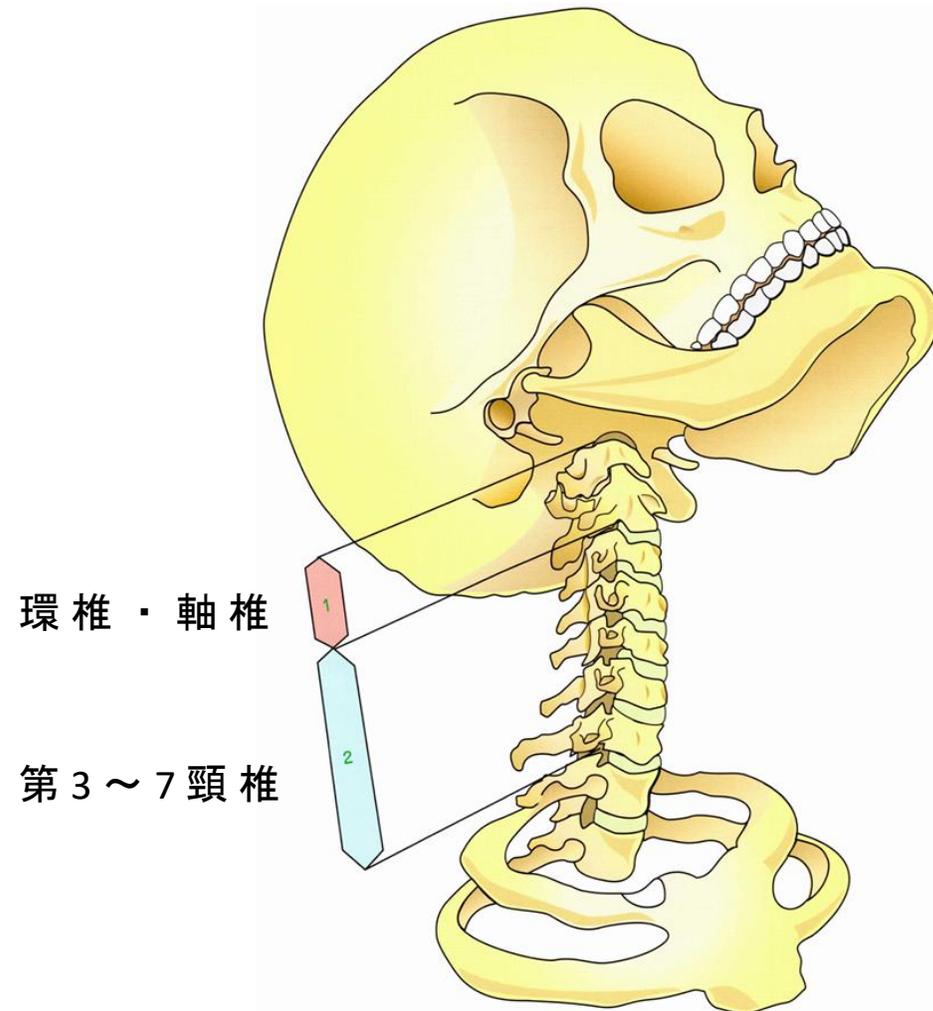


肋椎関節

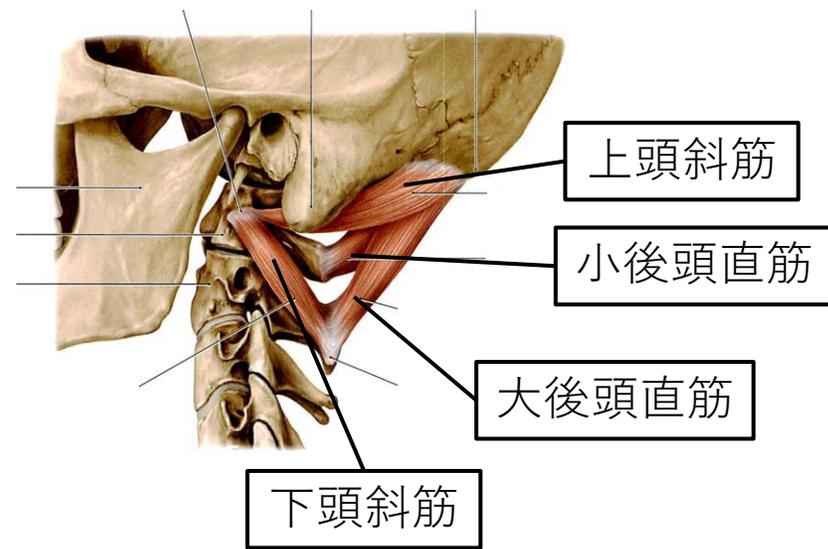
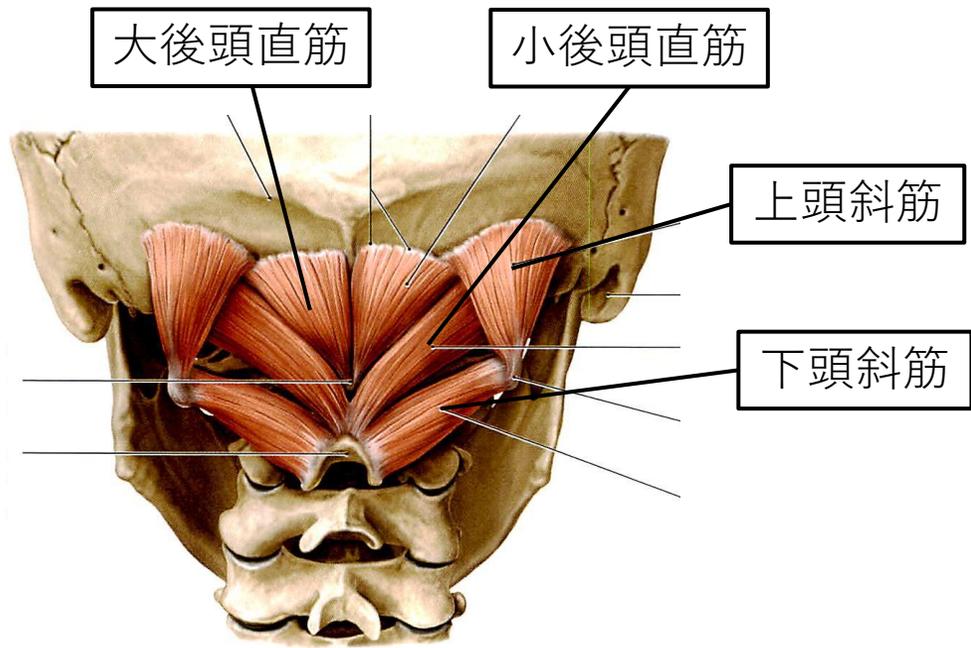


上位: ポンプハンドルモーション
下位: バケツハンドルモーション

頭頸部



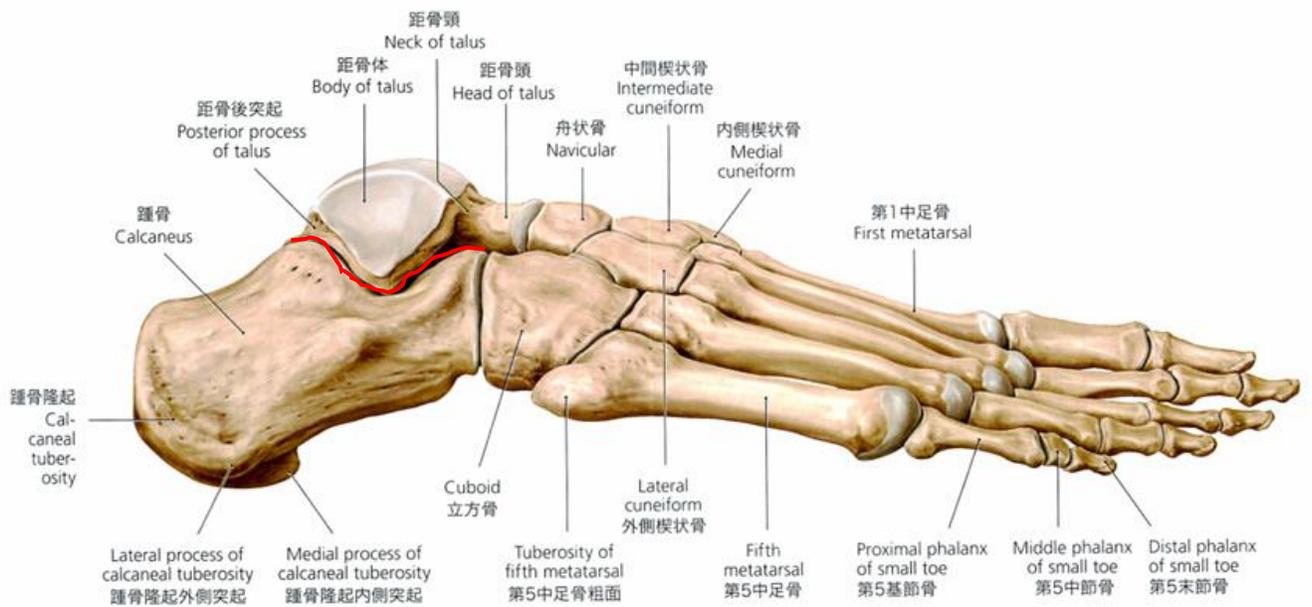
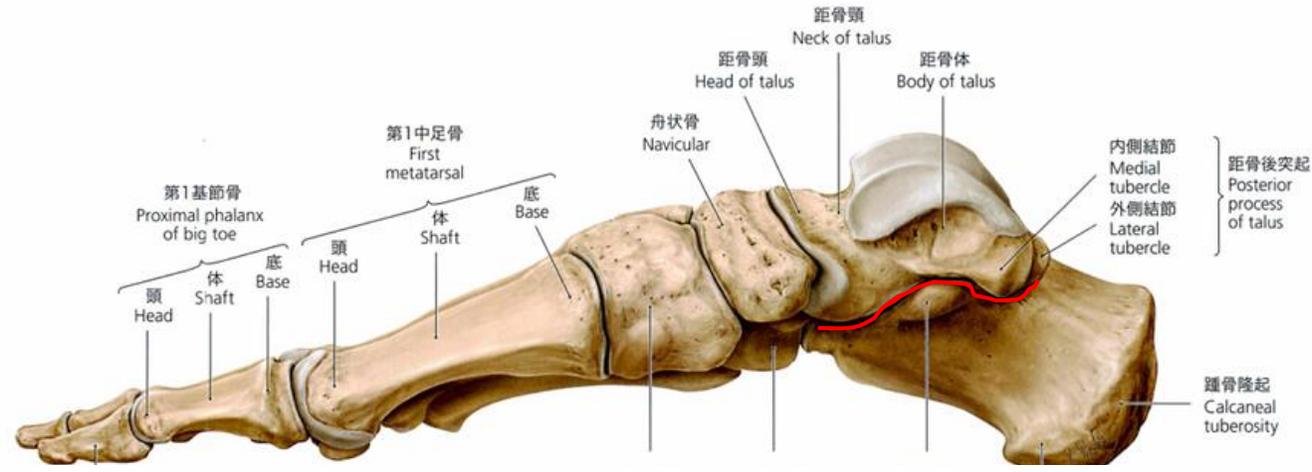
後頭下筋群



第1肋骨をゆるめるために視点を広げる

- 目的は上位胸郭を解放すること（さらに上位の目的も意識）
- そのために視点を広げる
- 1つの部位を触れながら意識する幅を広げる

距骨下關節

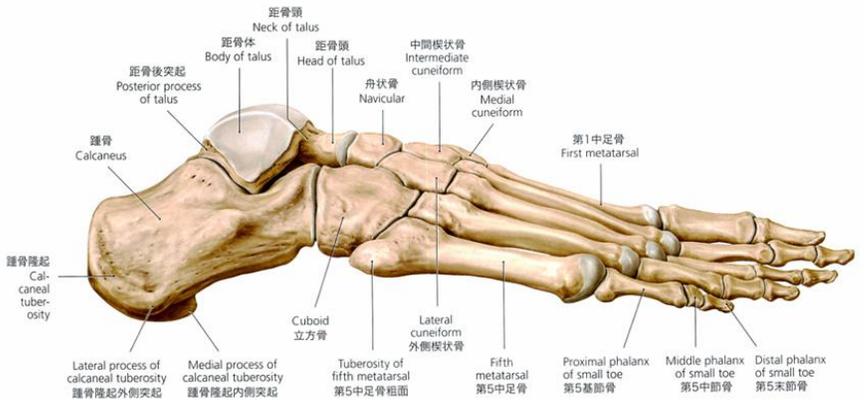
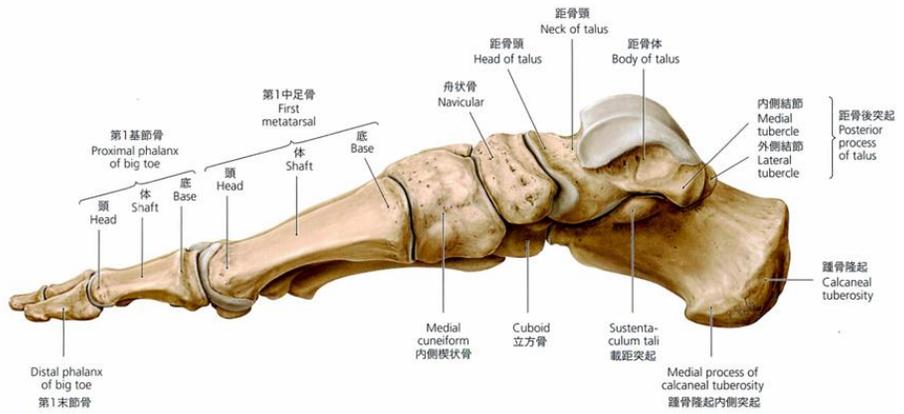


セルフケア一例

- 踵骨内側ほぐし
- 踵回し

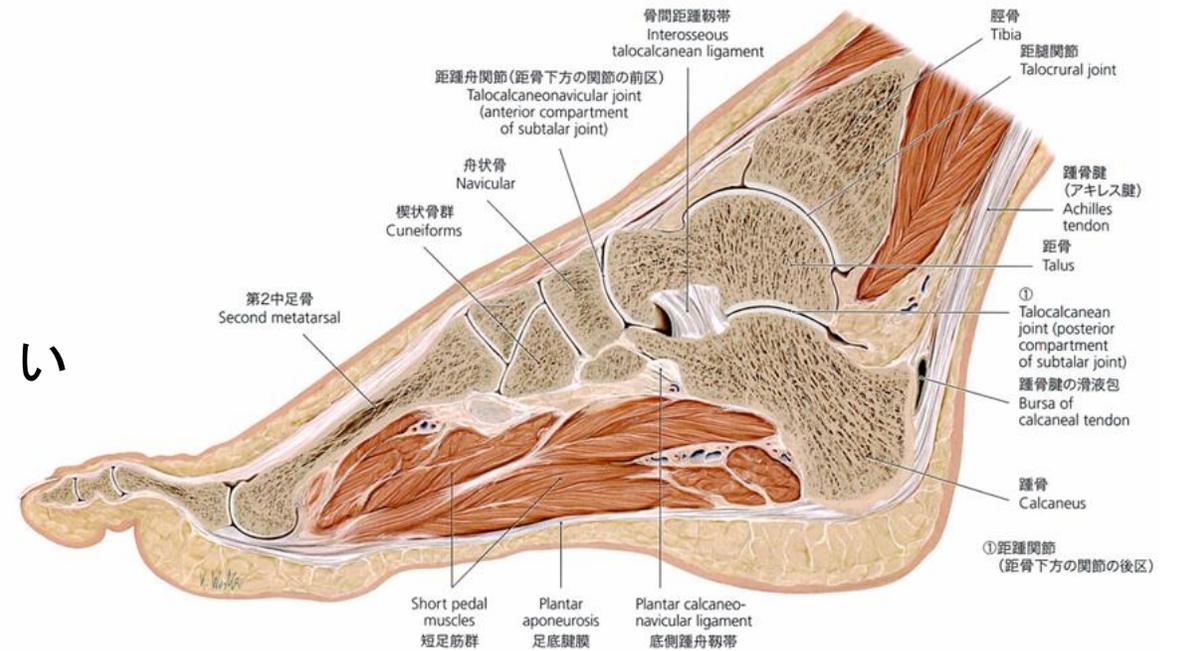
距骨下関節

- 足部における必須ポイントの1つ
- アキレス腱・足底腱膜の緊張調整
- 矢状面に関節面を持つ（衝撃吸収能）
- 地面反力の接地点
- 捻挫既往の影響
- 距骨を介して下腿への影響
- 腎経



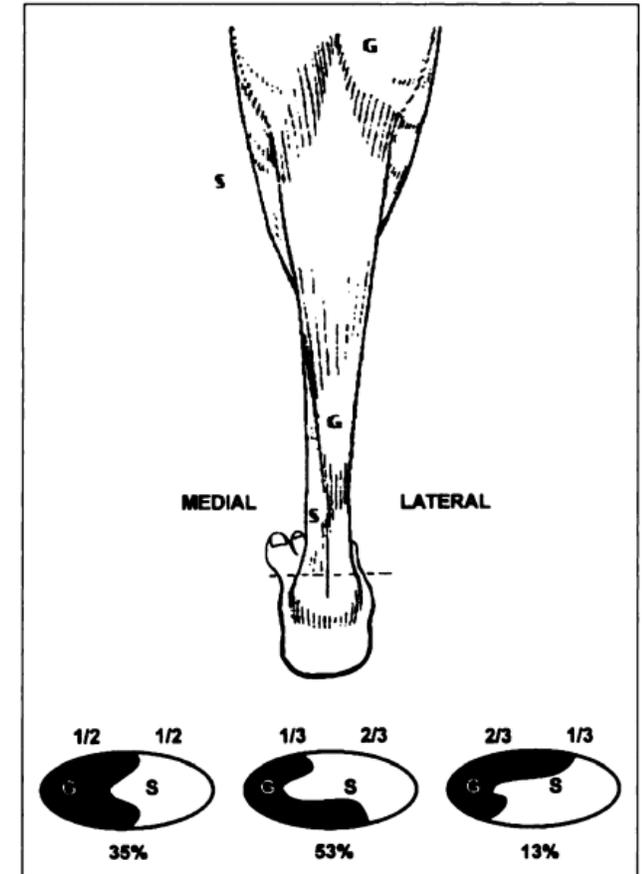
アキレス腱・足底腱膜の緊張調整

- 踵骨を介して付着する両者
- アキレス腱の緊張が高まれば足底腱膜を引っ張る（逆も）
- 踵骨の底背屈制限は意外と多い



アキレス腱の踵骨付着部

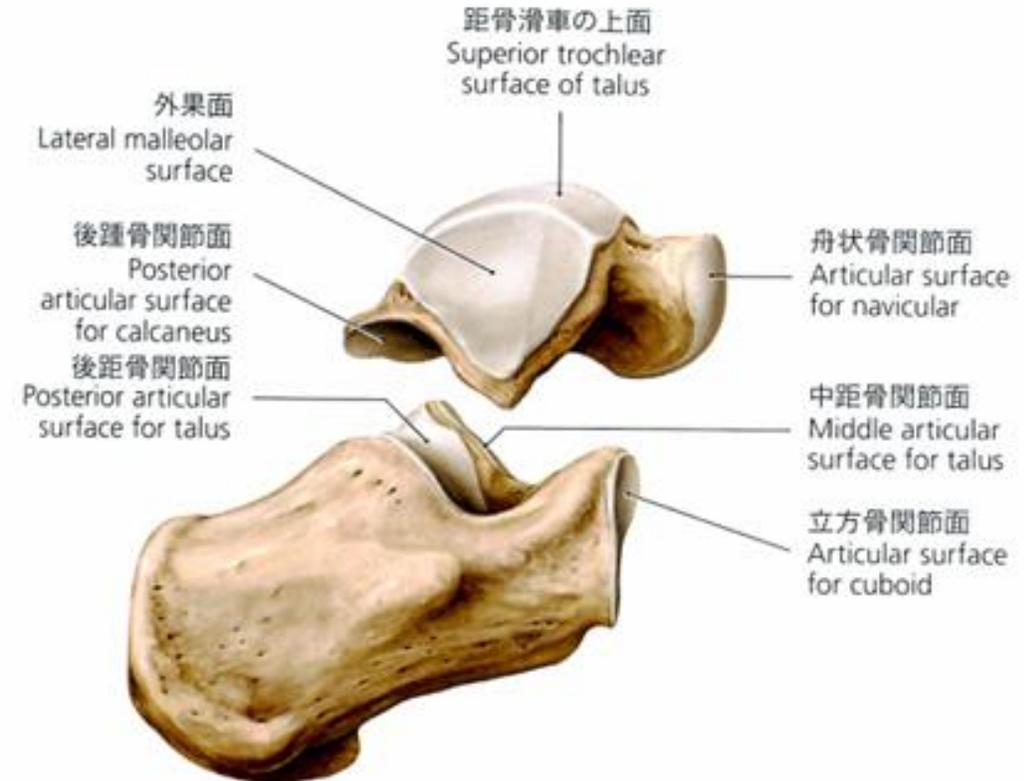
- 内側は腓腹筋、外側はヒラメ筋の割合高い
- 踵骨のアライメント不良はそれぞれの筋緊張へ影響を与える



Solia, 1999

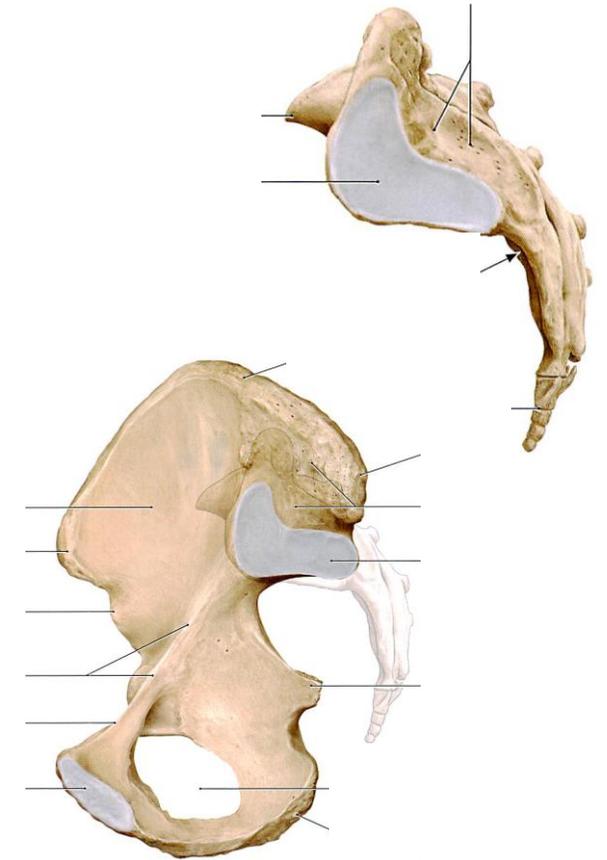
矢状面に関節面を持つ

- 衝撃吸収における最初の関所
- 距骨下関節がロックしていると衝撃を筋や腱だけで受ける
⇒ 筋炎・腱炎
- 他には仙腸関節や胸郭など

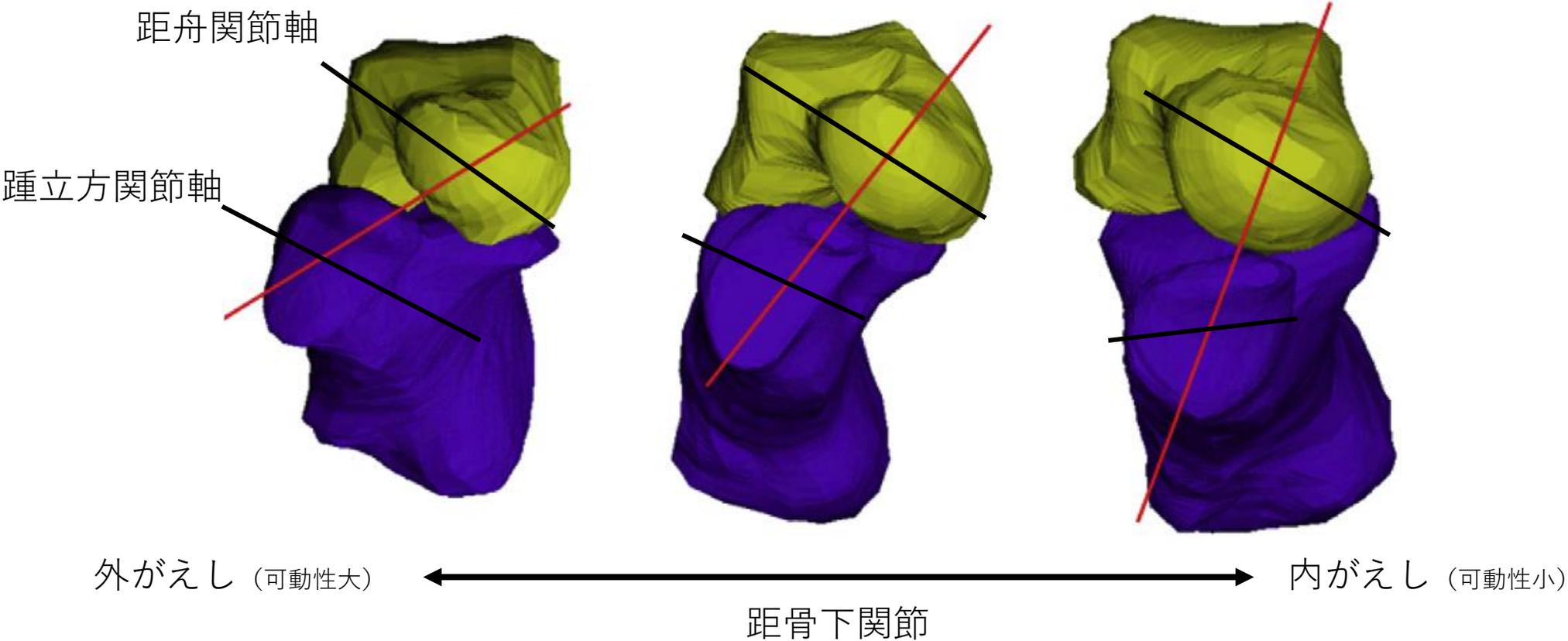


仙腸関節との関連

- 関節面が矢状面にある関節同士
- どちらも衝撃吸収機能を持つ
- 互いに関係しあっていることを念頭に



距骨下関節と周囲関節



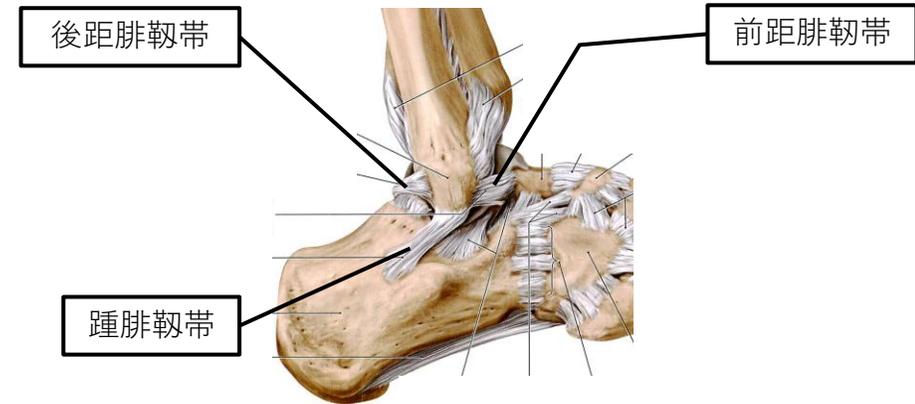
地面反力の接地点

- 主に歩行時の最初の接地点
- 施術後は良いが歩くと戻る、の一因
- 距骨下関節のアライメント不良で荷重すると中枢部のアライメント不良を惹起する



捻挫既往の影響

- 捻挫による靭帯損傷によって踵骨や距骨のアライメントが崩れる
- 靭帯損傷の程度も重要な指標
- 二次的な不安定性も評価



距骨を介して下腿への影響

- 内反捻挫時、距骨は急激に内旋する
- 距骨の内旋偏位、
下腿の相対的外旋はセット
- 下腿外旋症候群を膝だけで思考しない



腎経

- 踵骨内側を腎経が通る
- 湧泉（足底方形筋等）も重要
- 兪府との関係性も考慮



ツボ単より引用

KL（くるぶしライン）

- 基本立位でも重要なKL
- 踵骨を立たせて脛骨直下の感覚を育てる
- 回内足や開帳足も距骨下関節からの影響は大きい



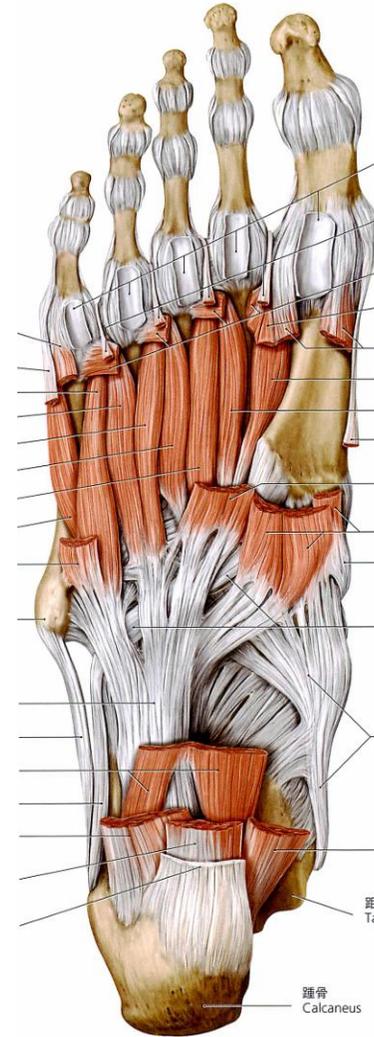
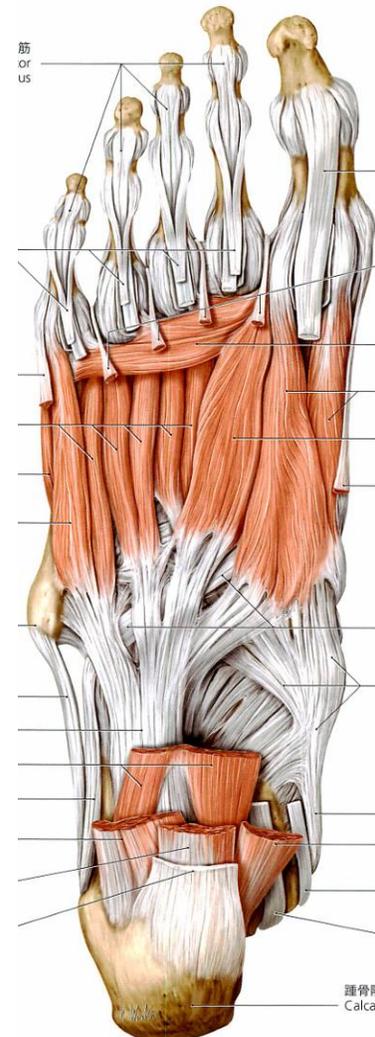
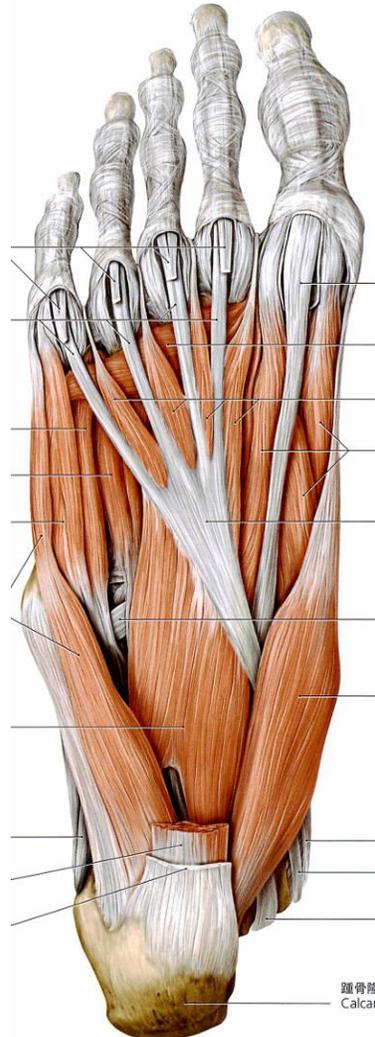
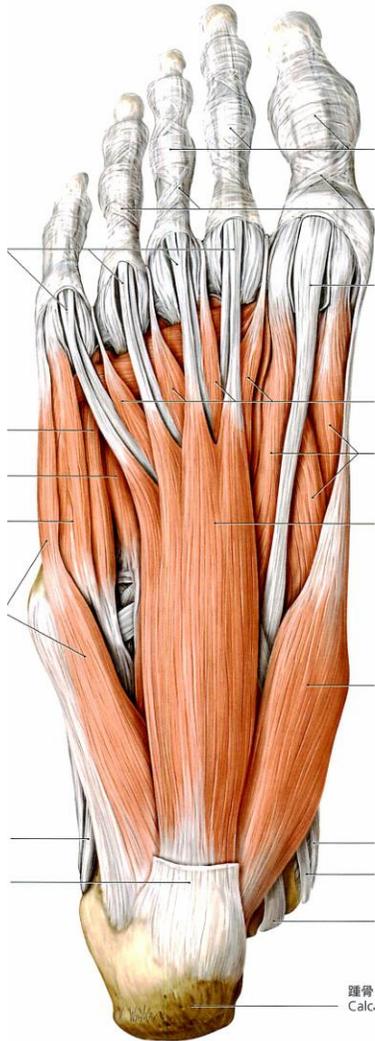
■方法

- ①KLのサモン
- ②立位となり少しフラフラする位置を探す
- ③小さく上下に揺すりKLに刺激を入れる

関連組織

- 足底
- 足部ア一手
- 足趾機能
- 下腿遠位後面
- 脛腓関節

足底



足部アーチ

内側縦アーチ

踵骨, 距骨, 舟状骨,
楔状骨, 第1~3中足骨

外側縦アーチ

踵骨, 立方骨,
第4~5中足骨

前方横アーチ

第1~5中足骨

後方横アーチ

3つの楔状骨,
立方骨



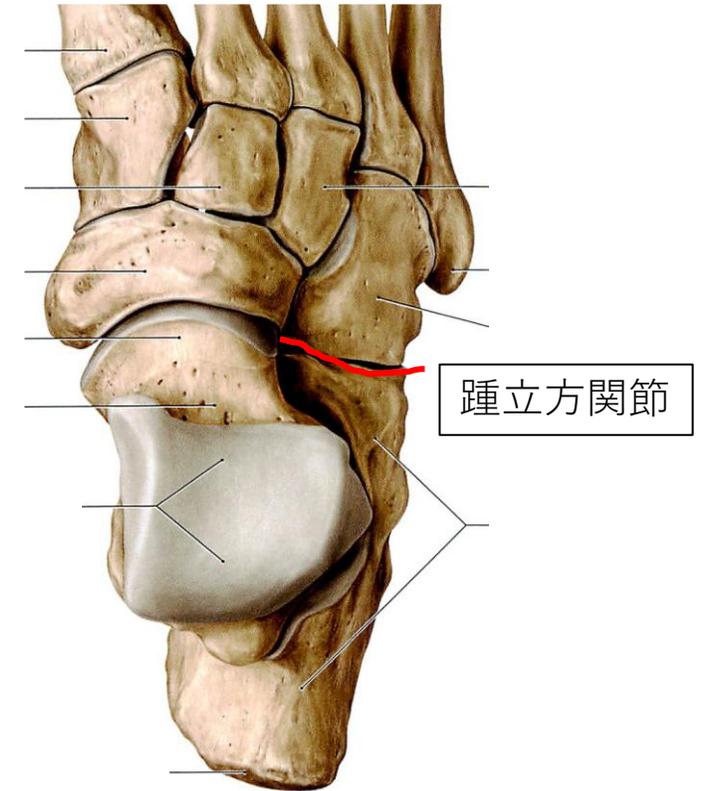
内側縦アーチ

- 距舟関節
- 第1列の背屈可動域
- 母趾MP屈曲・伸展



外側縦ア一子

- 踵立方関節
- 立方骨の落ち込み
- 小趾外転筋と骨間筋の筋間

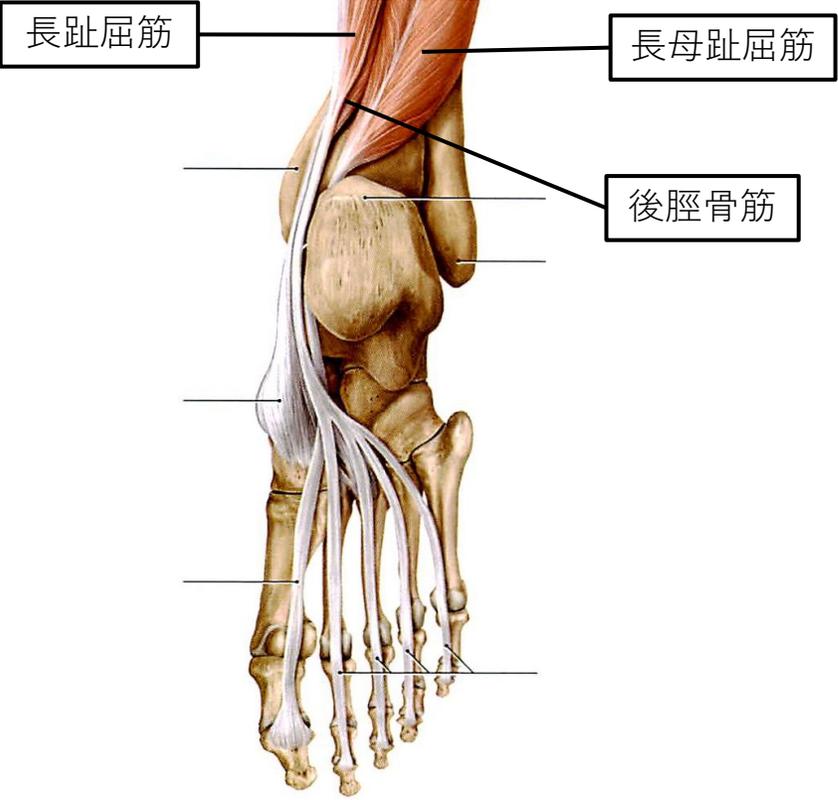
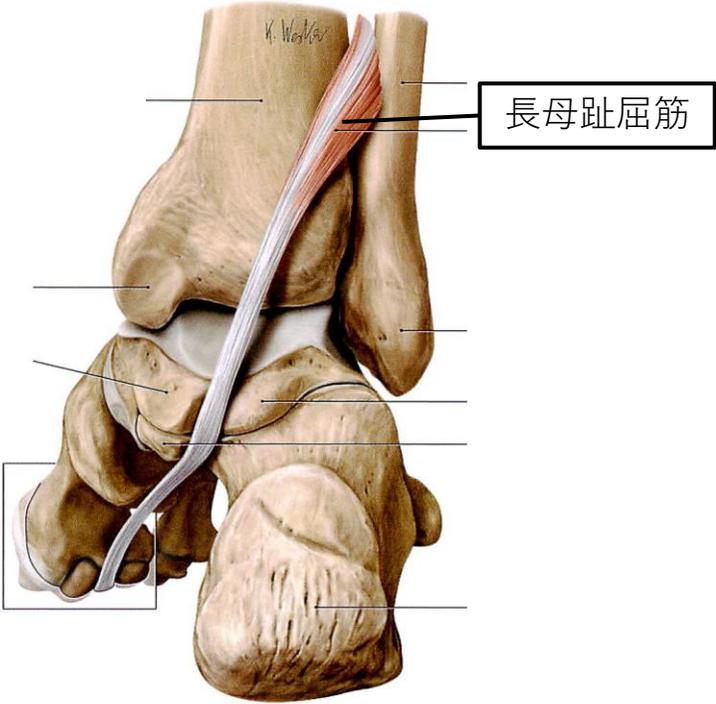


足趾機能

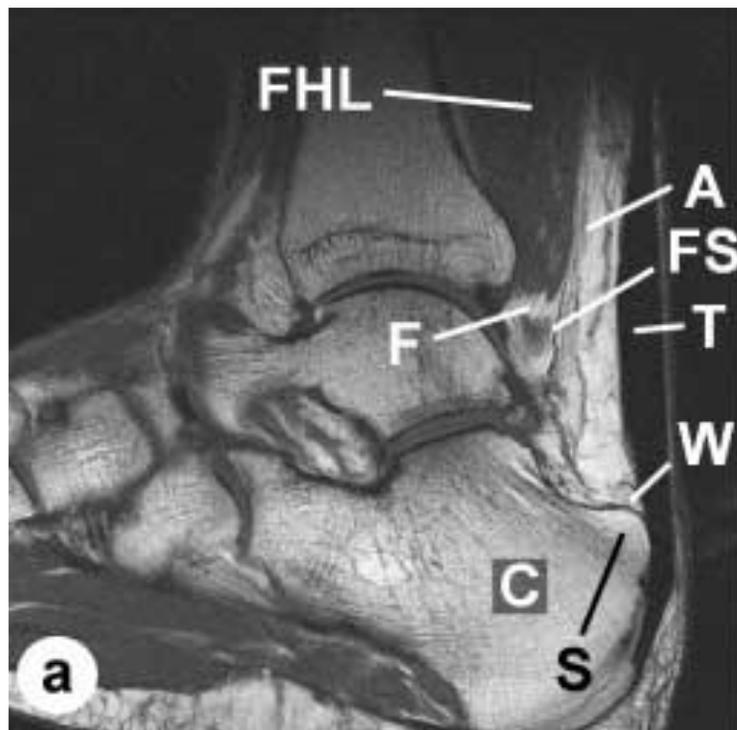
- 虫様筋握り
- 骨間筋・虫様筋（みずかき）
- 外傷による変形・拘縮
- 経絡との関連



下腿遠位後面



Kager's Fat Pad



アキレス腱部分

⇒背屈で遠位、底屈で近位へ

FHL部分

⇒Aと相対的に逆方向へ

ウェッジ部分

⇒底屈でアキレス腱と踵骨の間に侵入

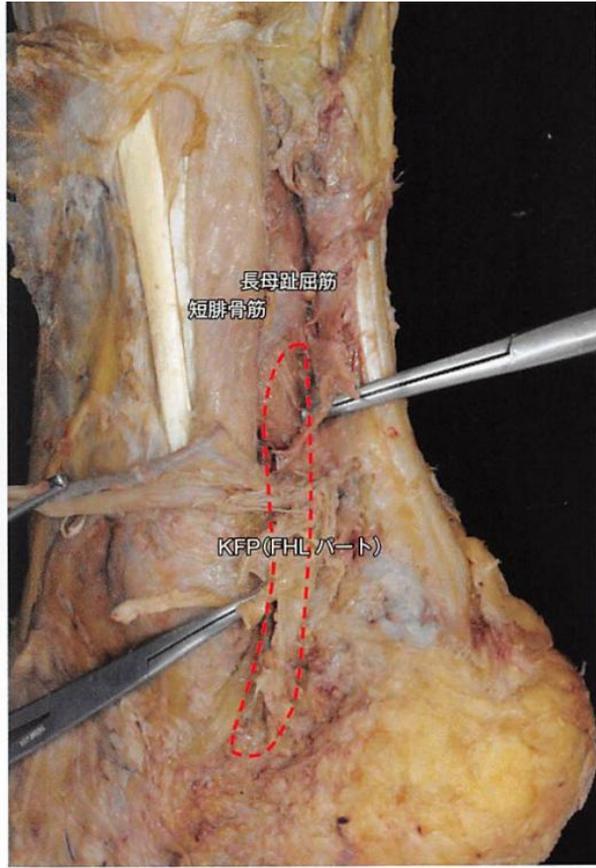
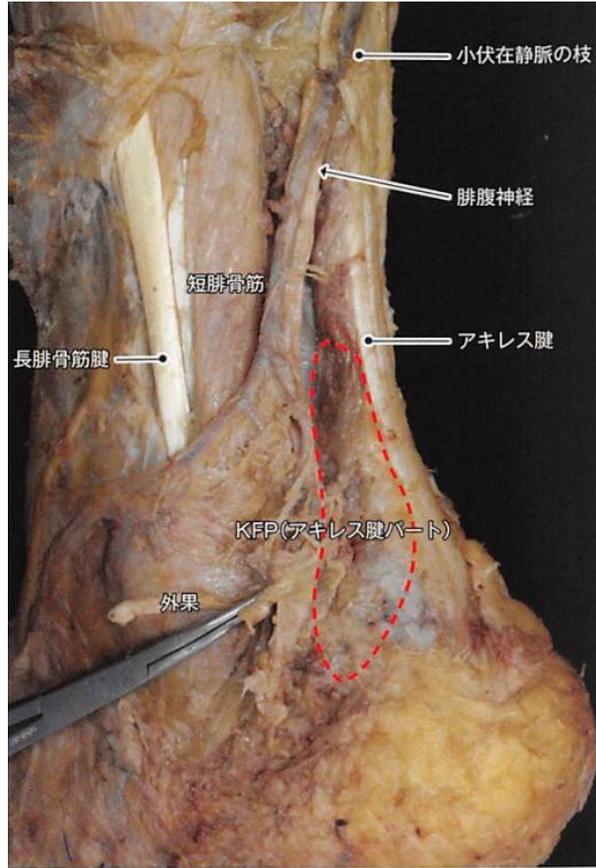
Theobald, 2006

A : アキレス腱部分

F : FHL部分

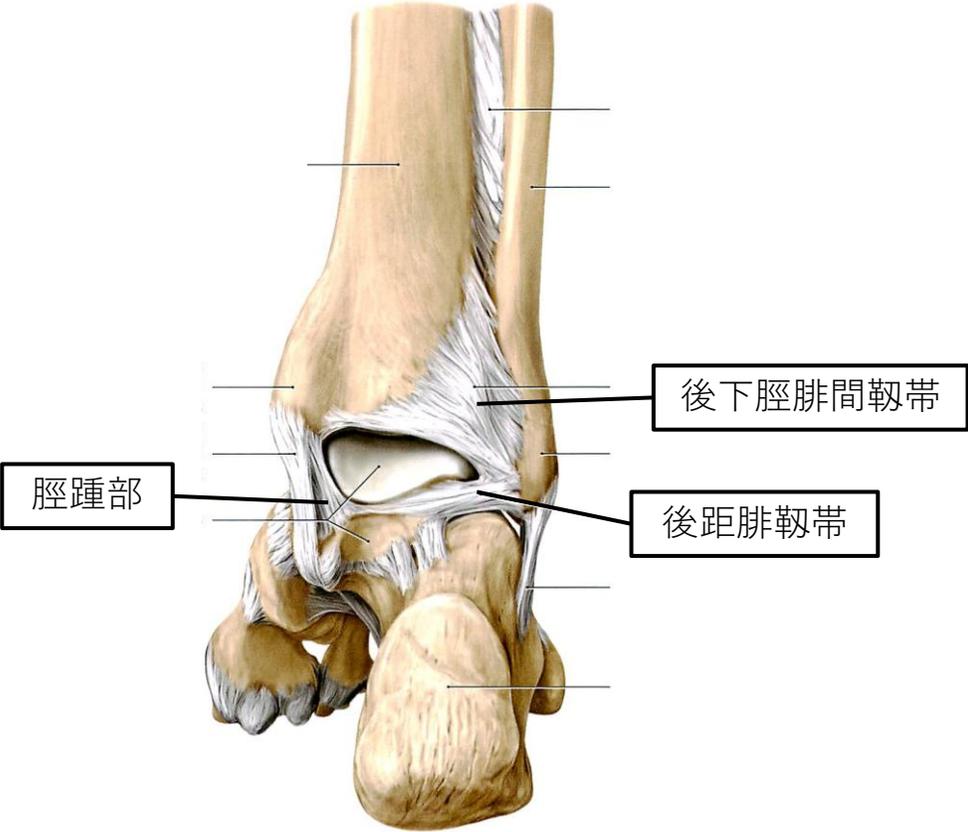
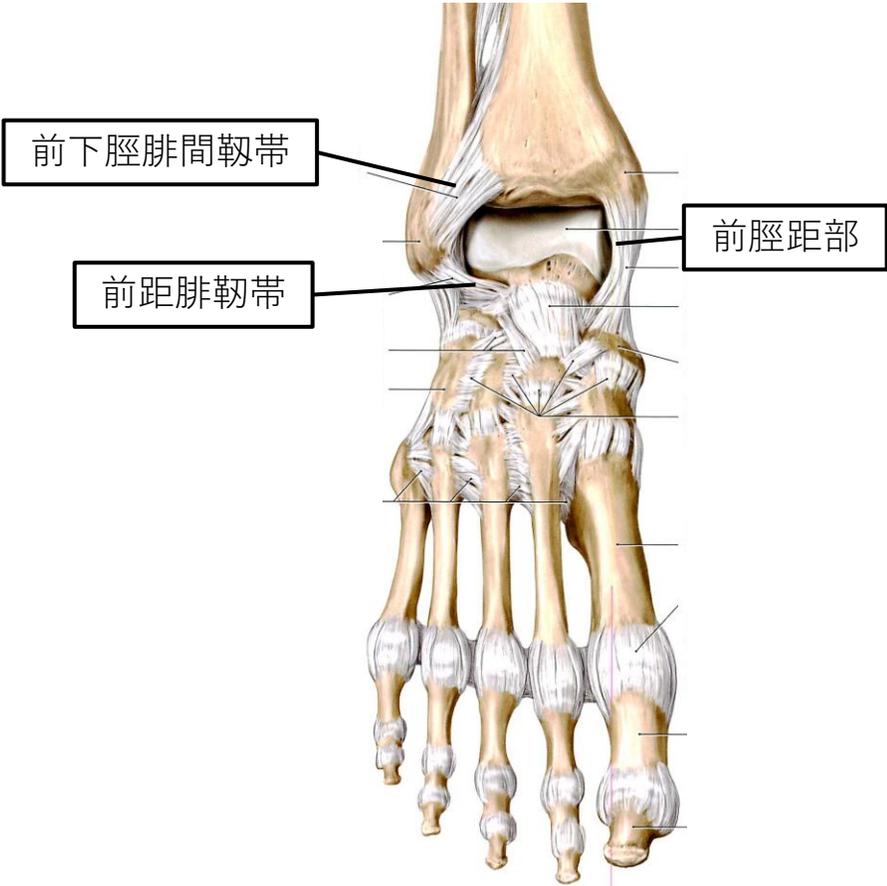
W : ウェッジ部分

Kager's Fat Padの周辺組織



運動器の臨床解剖アトラス

遠位脛腓關節



調和のクオリティを上げる

認識している関係性を広げる

- 触れている部位と関係している要素を無限に増やしていく
- 同じ手技の中で複数の効果を得る
- トレーニングでも同じ

認識する階層を増やす

- 筋肉
- 骨・関節
- 靭帯・関節包・滑液包...
- 経絡
- 内臓 など

自身の心身を整える

- 自分が良くなったプロセスを活かせる
- 施術者の状態が影響される
- 解決できない課題には認識していない階層が含まれる

みんなで成長しましょう！

- 第八回JARTA合宿2026
- すでに動き出しています！

