

タイトル『上位胸郭と距骨下関節を深める』

JARTA 合宿 2025 では施術練習として上位胸郭と距骨下関節に対してのアプローチを行いました。今回の必須研修では座学レベルでこの 2 部位がなぜ重要か、スポーツパフォーマンスにおいてどのような意味を持つかについてお伝えします。

上位胸郭は呼吸、自律神経、循環、腎経、上肢運動、脊柱運動など抽象度の高い（より多くの要素に影響を与える）部位であり、一般的にアプローチされにくい部位ではないでしょうか。距骨下関節も同様に捻挫既往における CAI（慢性足関節不安定症）や下腿後面筋、荷重応答、仙腸関節との関係など多岐に影響を及ぼす部位となっています。

オンラインとなるので実際に施術練習はできませんが、知識ベースの整理、触れる際の下地となる構造の理解を進めて明日から使える内容です。