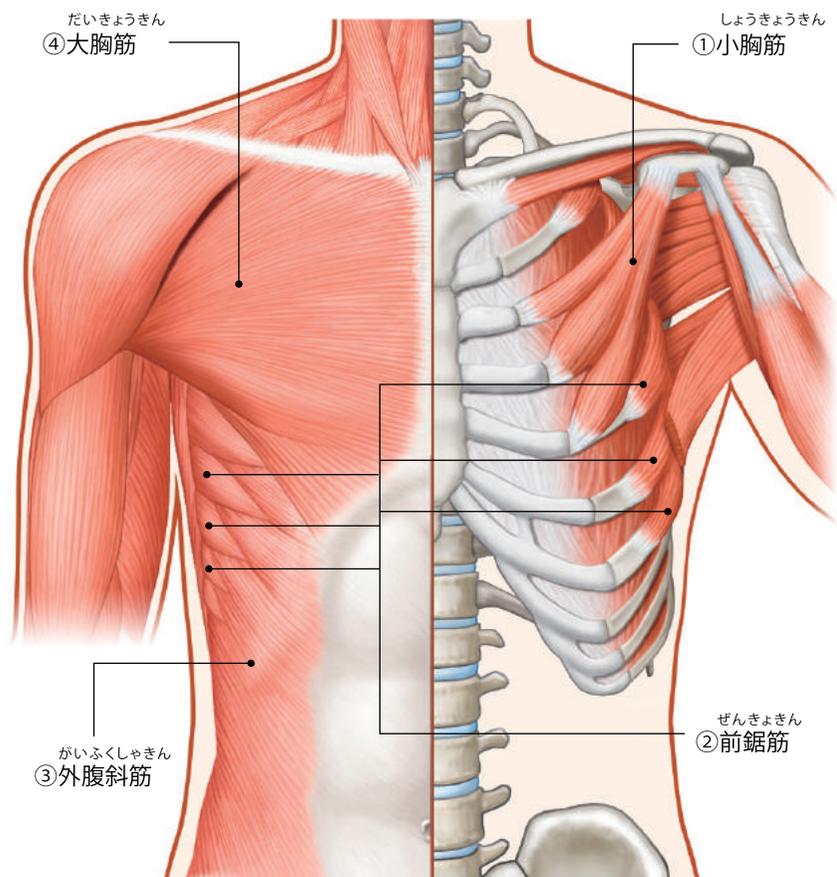


【胸部の筋】

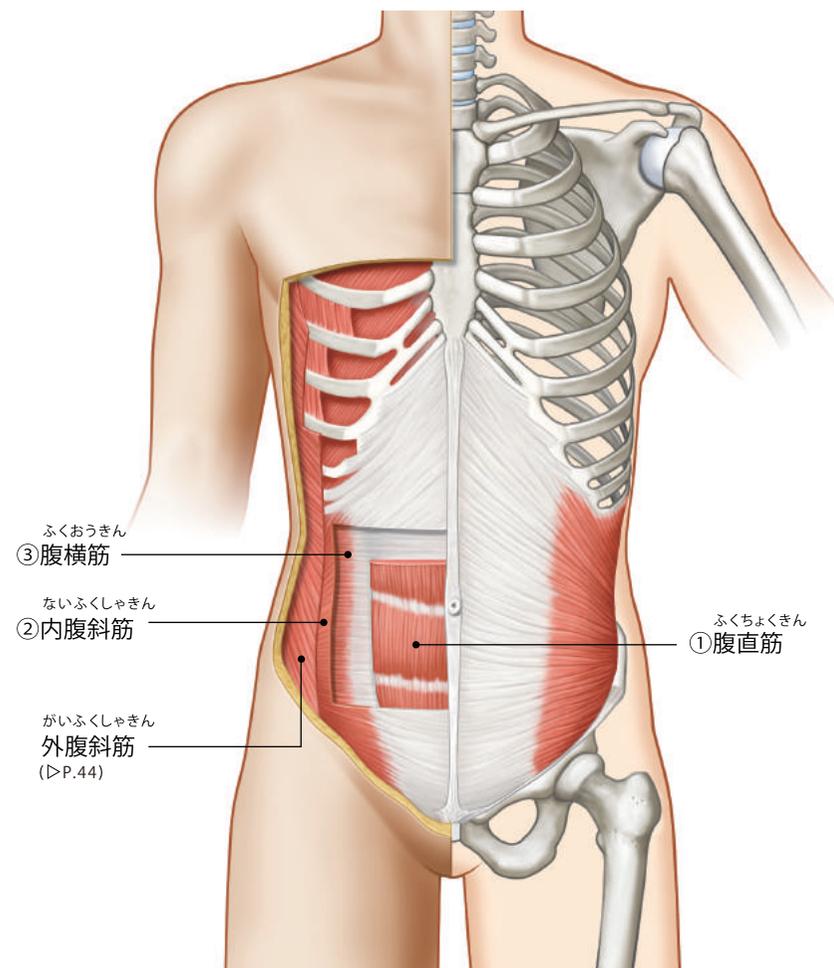
Memo



- ①小胸筋
 起始: 第2~5肋骨前 停止: 烏口突起 作用: 肩甲骨引き下げ、下方回旋、外転、呼吸の補助
- ②前鋸筋
 起始: 第1~8肋骨側面 停止: 肩甲骨内側縁全域
 作用: 肩甲骨を前に引き、下角を前に引いて肩甲骨を外転。上肢を90°以上挙上する時、肩甲骨を上方回旋する。
- ③外腹斜筋
 起始: 第6~12肋骨の外側面 停止: 腹直筋鞘、兎径靭帯、腸骨稜
 作用: 肋骨を引き下げ、脊柱を前屈させる。体幹を同側屈。反対側回旋。腹圧を高める。
- ④大胸筋
 起始: 鎖骨部: 内側2/3 胸肋部: 胸骨・肋軟骨・第1~6肋骨 腹部: 腹直筋鞘 停止: 上腕骨大結節稜
 作用: 上腕の水平屈曲、内転、内旋、深呼吸時の肋骨の引き上げ、吸息時両腕を広げて深呼吸

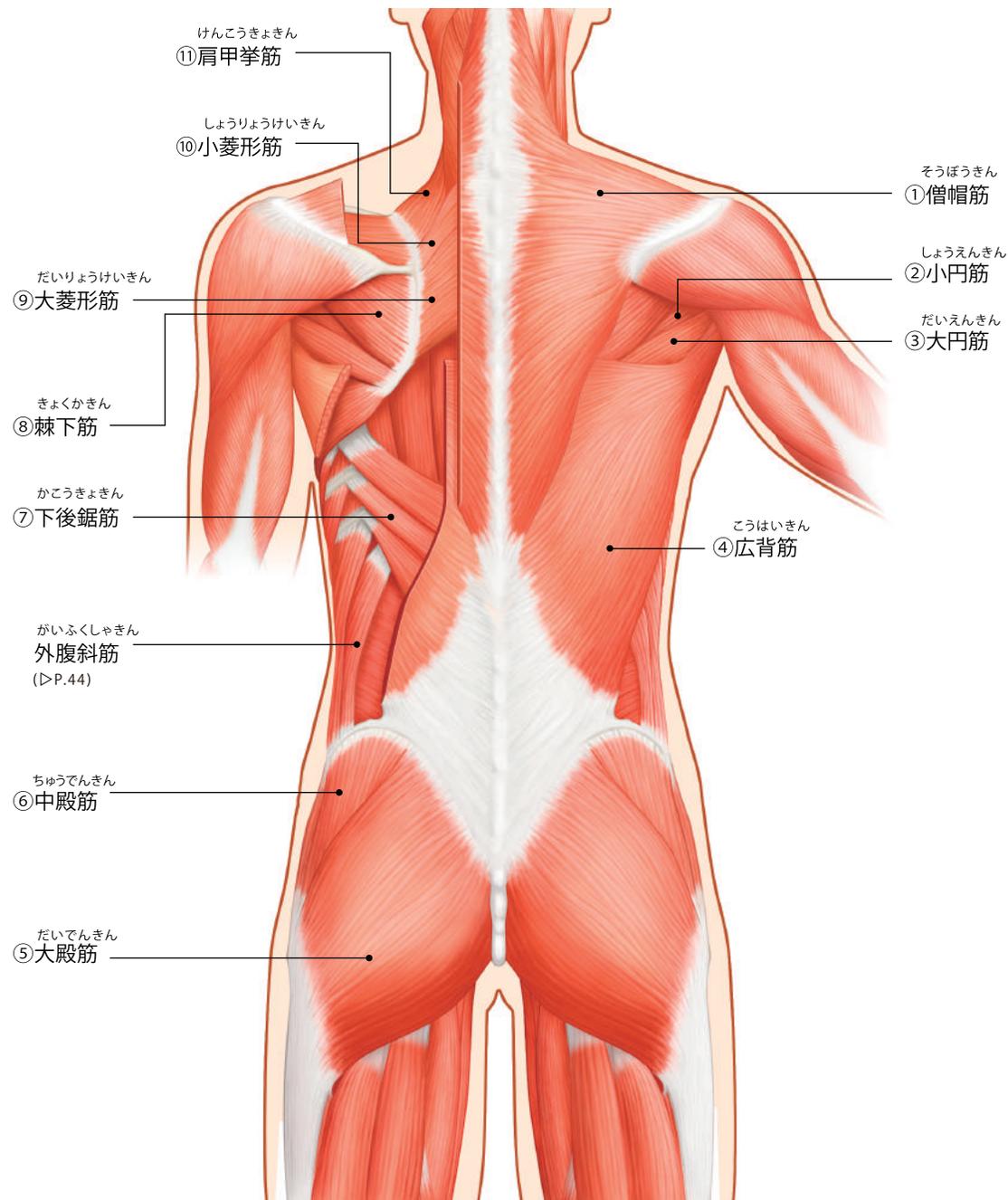
【腹部の筋】

Memo



- ①腹直筋
 起始: 恥骨結合、恥骨結節 停止: 第5~7肋軟骨前面、剣状突起前面 作用: 脊柱の屈曲(体幹を前屈させる。)
- ②内腹斜筋
 起始: 胸腰筋膜、腸骨稜、兎径靭帯 停止: 第10~12肋骨下縁、腹直筋鞘
 作用: 肋骨を引き下げ、脊柱を前屈させる。体幹を同側回旋、同側、側屈する。腹圧を高める。
- ③腹横筋
 起始: 第7~12肋軟骨の内面、胸腰筋膜、腸骨稜、兎径靭帯 停止: 腹直筋鞘
 作用: 肋骨を引き下げ、脊柱を前屈させる。体幹を回し、側屈する。腹圧を高める。

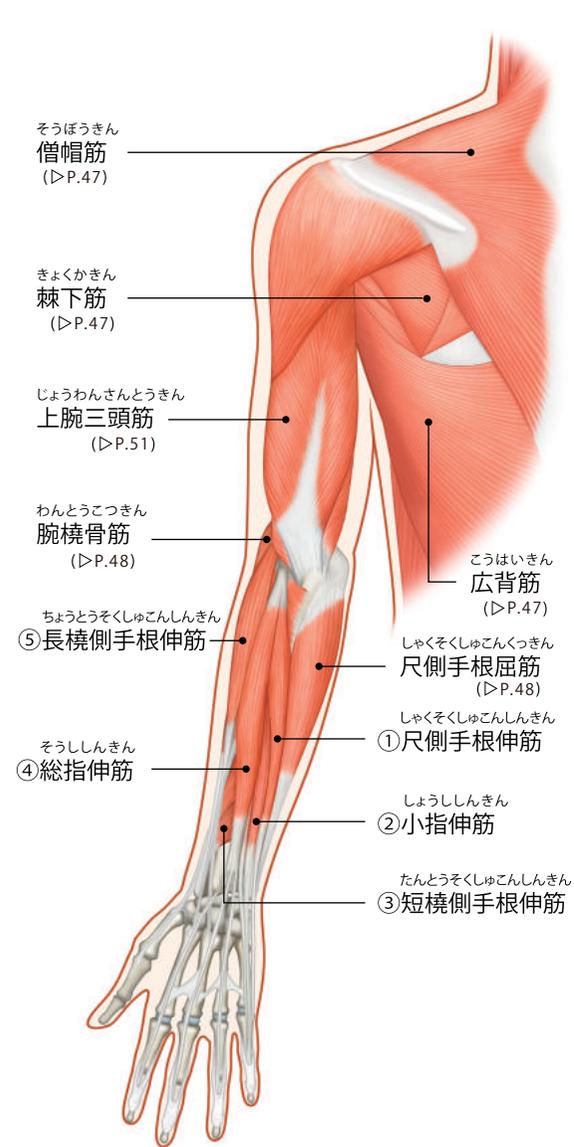
【背部の筋】



Memo

- ①僧帽筋
けいこうとうりゆうき ころじんたい けいつい きょうつう きよくとつき けんこうきよく けんぼう さこつ
起始: 外後頭隆起・項靱帯・第7頸椎と全胸椎の棘突起 **停止:** 肩甲棘・肩峰・鎖骨外側1/3
作用: 上部: 肩甲骨と鎖骨の挙上(肩をすくめる)
 中部: 肩甲骨を内方に引き固定する(「気をつけ」で肩を後に引く)
 下部: 肩甲骨を上方回旋、内転、上腕の挙上を助ける(上肢の挙上)
- ②小円筋
けんこうこつがいかく けんこうこつ けんこうこつ
起始: 肩甲骨外側縁 **停止:** 大結節 **作用:** 上腕(肩関節)の外旋
- ③大円筋
けんこうこつがいかく けんこうこつがいかく けんこうこつがいかく
起始: 肩甲骨下角 **停止:** 小結節稜 **作用:** 上腕(肩関節)の内旋・内転
- ④広背筋
けんこうこつがいかく けんこうこつがいかく けんこうこつがいかく
起始: 胸椎(第5~12)、全腰椎の棘突起、正中仙骨稜、腸骨稜、下位(9~12)肋骨 **停止:** 小結節稜(上腕骨)
作用: 上腕の内転、内旋さらに背部へ回る様に働く(お尻を拭く)
- ⑤大殿筋
けんこうこつがいかく けんこうこつがいかく けんこうこつがいかく
起始: 腸骨外面(後殿筋線の後方領域)、仙骨、尾骨の後面、仙結節靱帯 **停止:** 大腿骨殿筋粗面、腸脛靱帯
作用: 大腿、股関節の伸展(大腿を後方に引く)腸脛靱帯の緊張により膝関節を伸展し直立姿勢を保つ
 腸脛靱帯を緊張させる
- ⑥中殿筋
けんこうこつがいかく けんこうこつがいかく けんこうこつがいかく
起始: 腸骨外面(前殿筋線と後殿筋線の間) **停止:** 大腿骨大転子
作用: 大腿の外転(側方挙上) 歩行: 左右の中・小殿筋が交互に働く
- ⑦下後鋸筋
けんこうこつがいかく けんこうこつがいかく けんこうこつがいかく
起始: 第10胸椎~第2腰椎の棘突起 **停止:** 第9~12肋骨 **作用:** 肋骨を引き下げる(呼吸の補助筋)
- ⑧棘下筋
けんこうこつがいかく けんこうこつがいかく けんこうこつがいかく
起始: 棘下窩 **停止:** 大結節 **作用:** 上腕(肩関節)の外旋、水平伸展
- ⑨大菱形筋
けんこうこつがいかく けんこうこつがいかく けんこうこつがいかく
起始: 第1~4胸椎棘突起 **停止:** 肩甲骨内側縁 **作用:** 肩甲骨を内上方に引く、肩甲骨挙上、内転、下方回旋
- ⑩小菱形筋
けんこうこつがいかく けんこうこつがいかく けんこうこつがいかく
起始: 第6、7頸椎棘突起 **停止:** 肩甲骨内側縁上部 **作用:** 肩甲骨を内上方に引く、肩甲骨挙上、内転、下方回旋
- ⑪肩甲挙筋
けんこうこつがいかく けんこうこつがいかく けんこうこつがいかく
起始: 第1~4頸椎横突起 **停止:** 肩甲骨上角 **作用:** 肩甲骨を内上方に引く、肩甲骨挙上

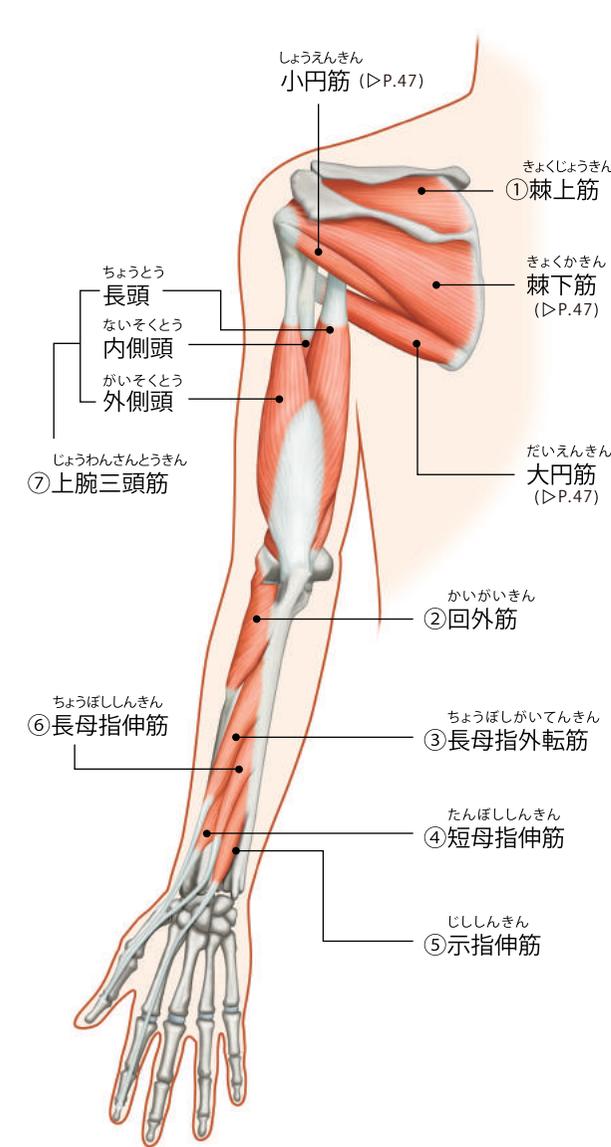
【上肢（左背面・浅層）】



*Memo

- ①尺側手根伸筋
しゃくそくしゆこんしんきん
 起始: 上腕骨外側上顆
 停止: 第5中手骨底
 作用: 手関節の伸展(背屈)と内転(尺屈)
- ②小指伸筋
しょうしんきん
 起始: 上腕骨外側上顆
 停止: 第5指の指背腱膜
 作用: 第5指の伸展
- ③短橈側手根伸筋
たんとうそくしゆこんしんきん
 起始: 上腕骨外側上顆
 停止: 第3中手骨底背側
 作用: 手関節の伸展(背屈)と外転(橈屈)
- ④総指伸筋
そうしんきん
 起始: 上腕骨外側上顆
 停止: 第2~5指の中節骨底と末節骨底背側
 作用: 手関節の伸展(背屈)と示指~小指の伸展
- ⑤長橈側手根伸筋
ちやうとうそくしゆこんしんきん
 起始: 上腕骨外側上顆
 停止: 第2中手骨底背側
 作用: 手関節の伸展(背屈)と外転(橈屈)

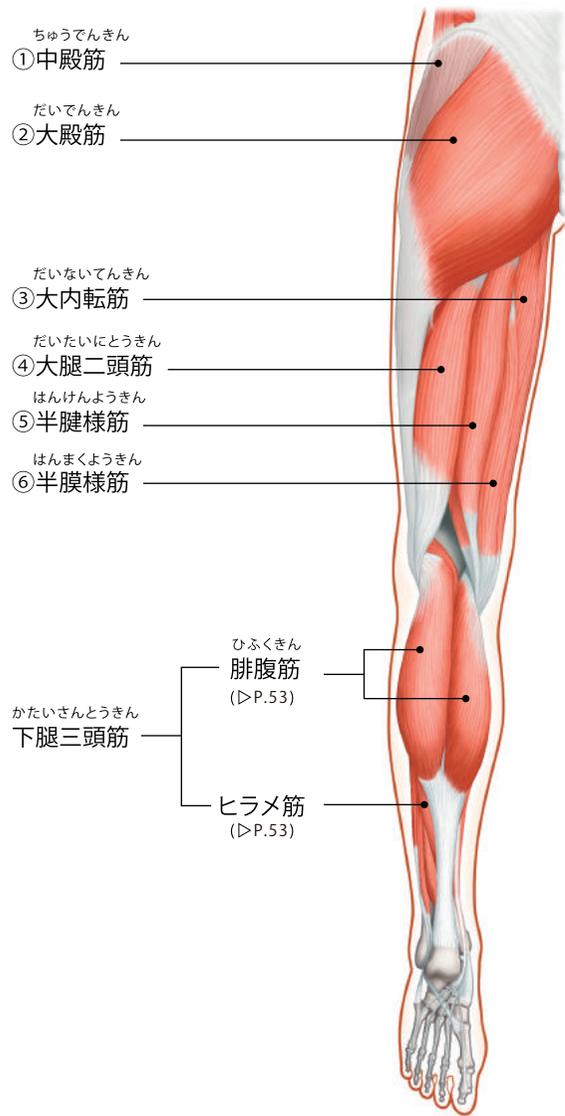
【上肢（左背面・深層）】



*Memo

- ①棘上筋
きよくじやうきん
 起始: 棘上窩
 停止: 大結節
 作用: 上腕(肩関節)の外転の始動
- ②回外筋
かいがいきん
 起始: 上腕骨外側上顆・尺骨回外筋稜
 停止: 橈骨上部外側面
 作用: 前腕の回外
- ③長母指外転筋
ちやうぼしがいてんきん
 起始: 橈骨および尺骨体背面・前腕骨間膜
 停止: 第1中手骨底
 作用: 母指の橈側外転、手関節屈
- ④短母指伸筋
たんぼしんきん
 起始: 橈骨体下部背面・前腕骨間膜
 停止: 母指基節骨底背側
 作用: 母指基節骨の伸展、母指外転
- ⑤示指伸筋
じしんきん
 起始: 尺骨体下部背面・前腕骨間膜
 停止: 第2指の背側腱膜
 作用: 示指の伸展
- ⑥長母指伸筋
ちやうぼしんきん
 起始: 尺骨体後面・前腕骨間膜
 停止: 母指末節骨底
 作用: 母指末節骨の伸展、橈側外転、掌側内転
- ⑦上腕三頭筋
じやうわんさんとうきん
 起始: 長頭…関節下結節(肩甲骨)
 内側頭…上腕骨体後面
 外側頭…上腕骨体外側面
 停止: 肘頭
 作用: 前腕の伸展(肘関節の伸展)

【下肢（左背面・浅層）】

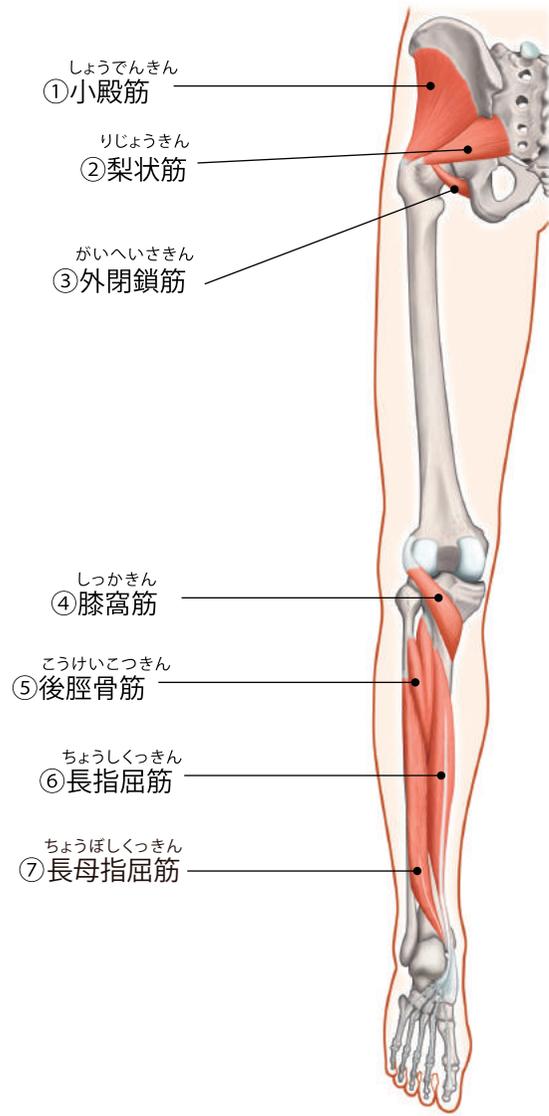


- ①中殿筋
- ②大殿筋
- ③大内転筋
- ④大腿二頭筋
- ⑤半腱様筋
- ⑥半膜様筋
- 腓腹筋 (▷P.53)
- ヒラメ筋 (▷P.53)

*Memo

- ①中殿筋
 起始: 腸骨外面 (前殿筋線と後殿筋線の間)
 停止: 大腿骨大転子
 作用: 大腿の外転(側方拳上)、歩行: 左右の中・小殿筋が交互に働く
- ②大殿筋
 起始: 腸骨外面 (後殿筋線の後方領域)、仙骨・尾骨の後面、仙結節靭帯
 停止: 大腿骨殿筋粗面、腸脛靭帯
 作用: 大腿・股関節の伸展(大腿を後方に引く)、腸脛靭帯の緊張により膝関節を伸展し、直立姿勢を保つ、腸脛靭帯を緊張させる
- ③大内転筋
 起始: 坐骨結節・坐骨下枝および恥骨下枝前面
 停止: 大腿骨粗線内側唇
 作用: 大腿の内転
- ④大腿二頭筋
 起始: 長頭…坐骨結節、短頭…大腿骨粗線外側唇
 停止: 腓骨頭
 作用: 股関節の伸展(大腿の後方拳上)、外転、膝関節における下腿の屈曲と外旋
- ⑤半腱様筋
 起始: 坐骨結節
 停止: 脛骨粗面内側部(驚足の形成)
 作用: 股関節の伸展、膝関節における下腿の屈曲と内旋
- ⑥半膜様筋
 起始: 坐骨結節
 停止: 脛骨内側顆の後面
 作用: 股関節の伸展、膝関節における下腿の屈曲と内旋

【下肢（左背面・深層）】



- ①小殿筋
- ②梨状筋
- ③外閉鎖筋
- ④膝窩筋
- ⑤後脛骨筋
- ⑥長指屈筋
- ⑦長母指屈筋

*Memo

- ①小殿筋
 起始: 腸骨外面 (前殿筋線と下殿筋線の間)
 停止: 大腿骨大転子
 作用: 大腿の外転、内旋
- ②梨状筋
 起始: 仙骨前面
 停止: 大腿骨大転子
 作用: 大腿の外旋
- ③外閉鎖筋
 起始: 閉鎖膜の外面
 停止: 大腿骨転子窩
 作用: 大腿の外旋・内転
- ④膝窩筋
 起始: 大腿骨外側上顆
 停止: 脛骨上部後面
 作用: 膝関節の屈曲、脛骨(下腿)の内旋
- ⑤後脛骨筋
 起始: 下腿骨間膜の後面
 停止: 舟状骨、内側楔状骨
 作用: 足を底屈、内転、内がえし
- ⑥長指屈筋
 起始: 脛骨中央後面
 停止: 第2～5指末節骨底
 作用: 足指の屈曲、足の底屈、内がえし
- ⑦長母指屈筋
 起始: 腓骨体下部後面
 停止: 母指末節骨底
 作用: 母指の屈曲、足の底屈、内がえし