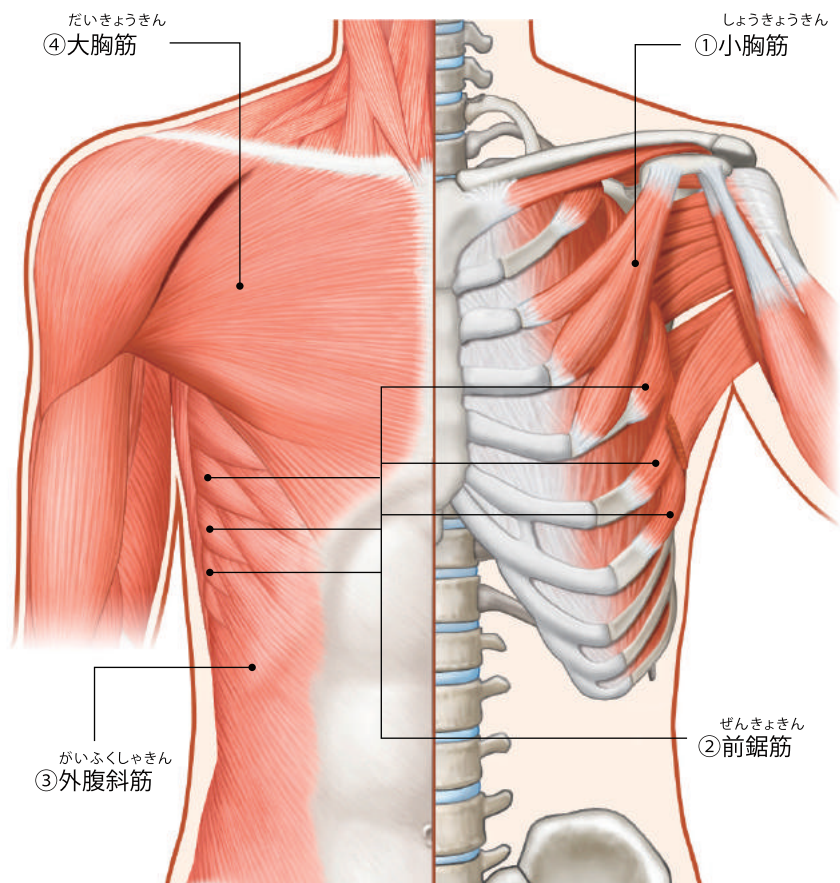


【胸部の筋】

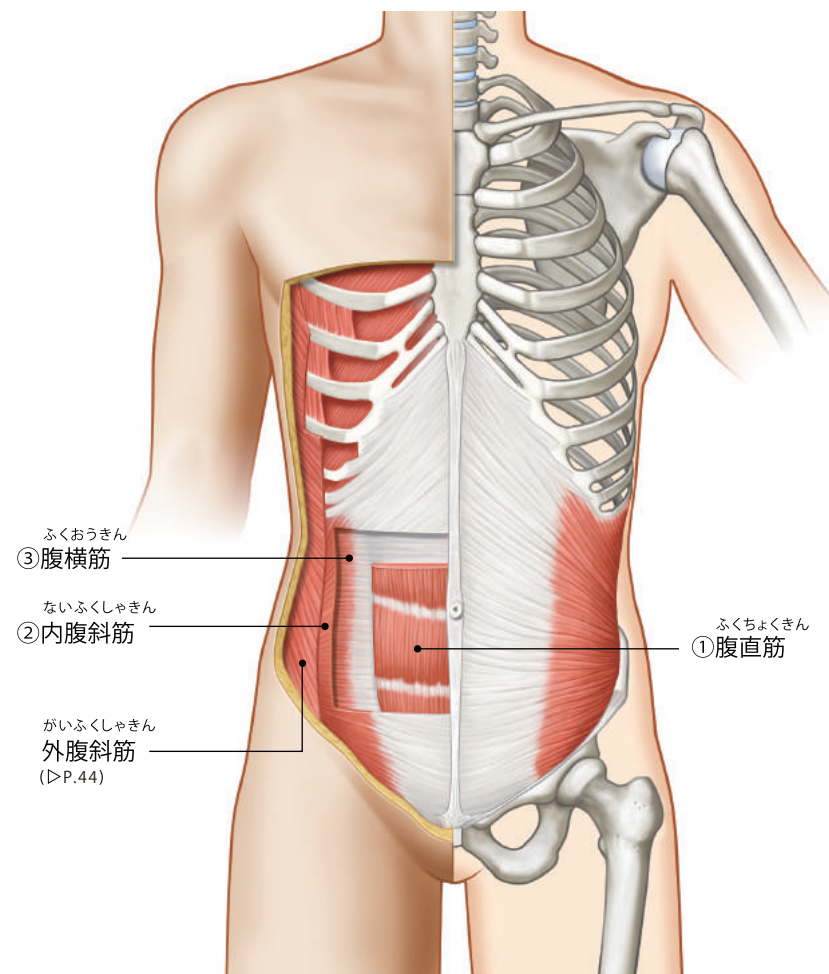
Memo



- 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

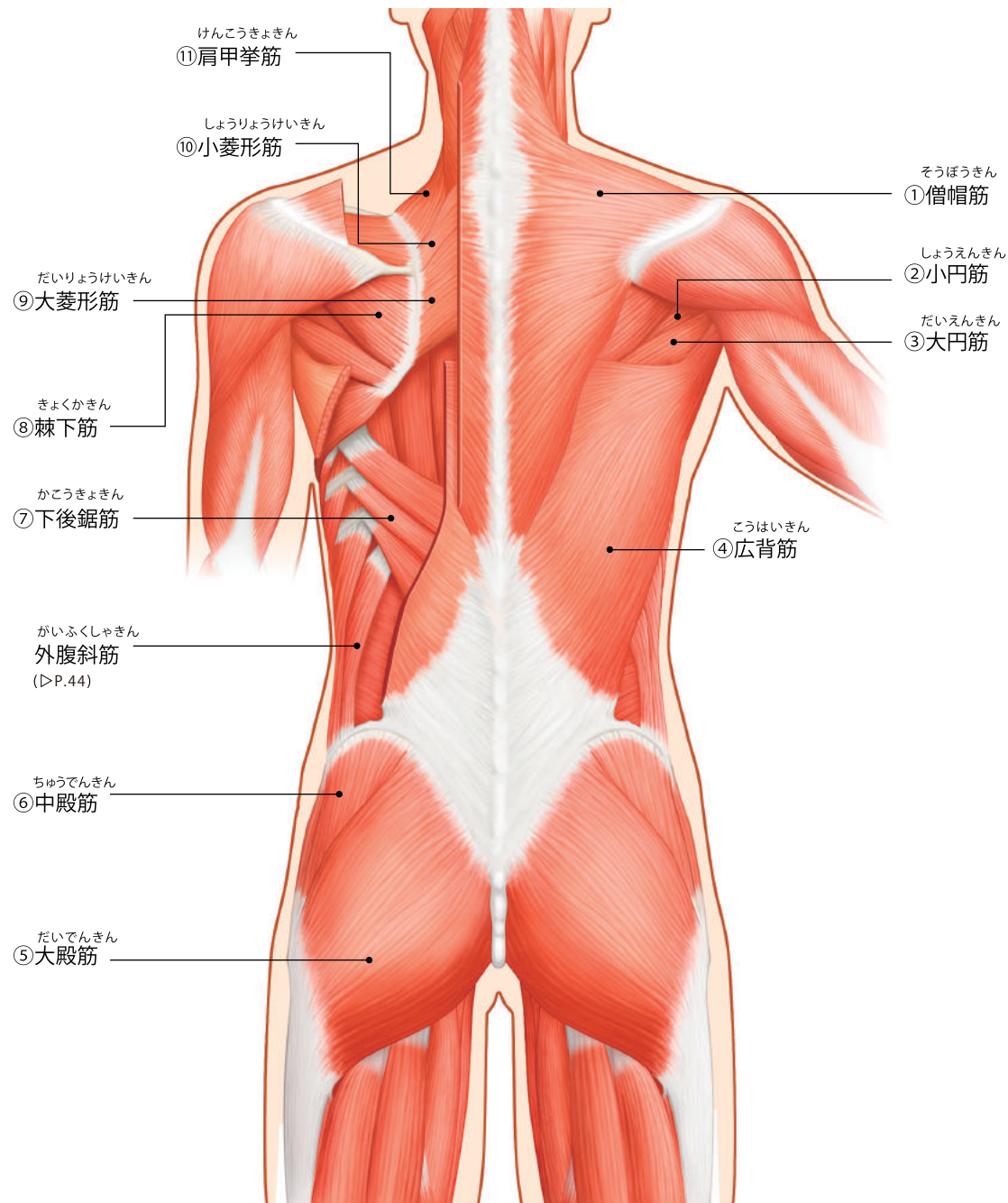
【腹部の筋】

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。

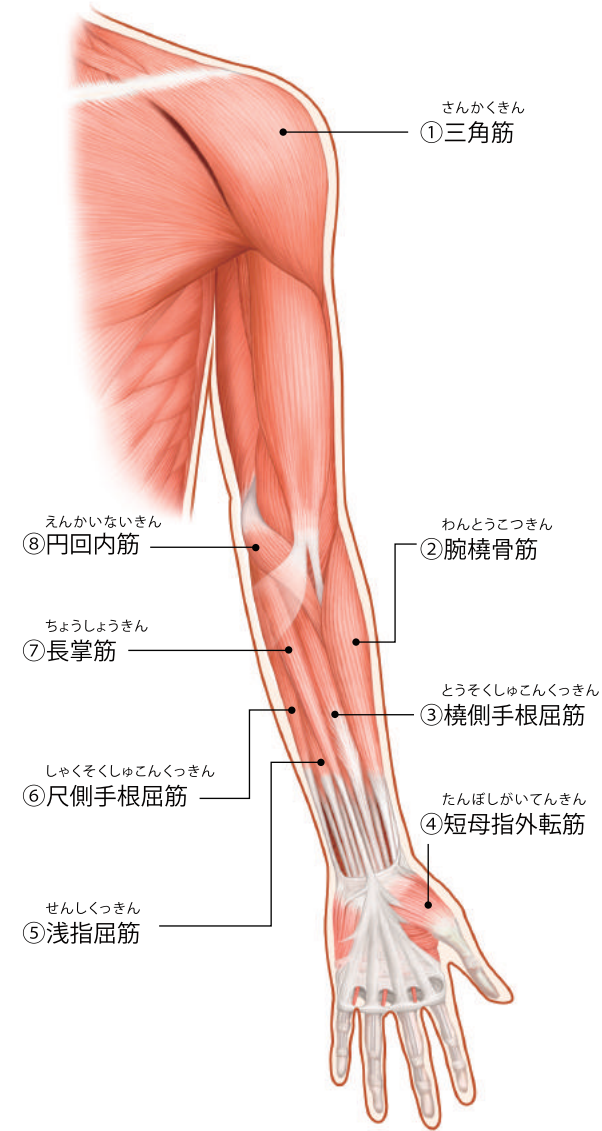
【背部の筋】



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 さこつ きよじょう
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 さこつ きよじょう
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 さこつ きよじょう
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
ちようこつがいかく ぜんでんきんせん せんとつ びごつ せんけつせつじんたい だいたいこつでんきんそめん ちようけいじんたい
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
ちようこつがいかく ぜんでんきんせん ちゆうでんきんせん だいたいこつだいてんし
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
きょうつう けいこうこつがいかく けんこうこつ さこつ きよじょう
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
きよつかか けんこうこつがいかく けんこうこつ さこつ きよじょう
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 さこつ きよじょう
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 さこつ きよじょう
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 さこつ きよじょう
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

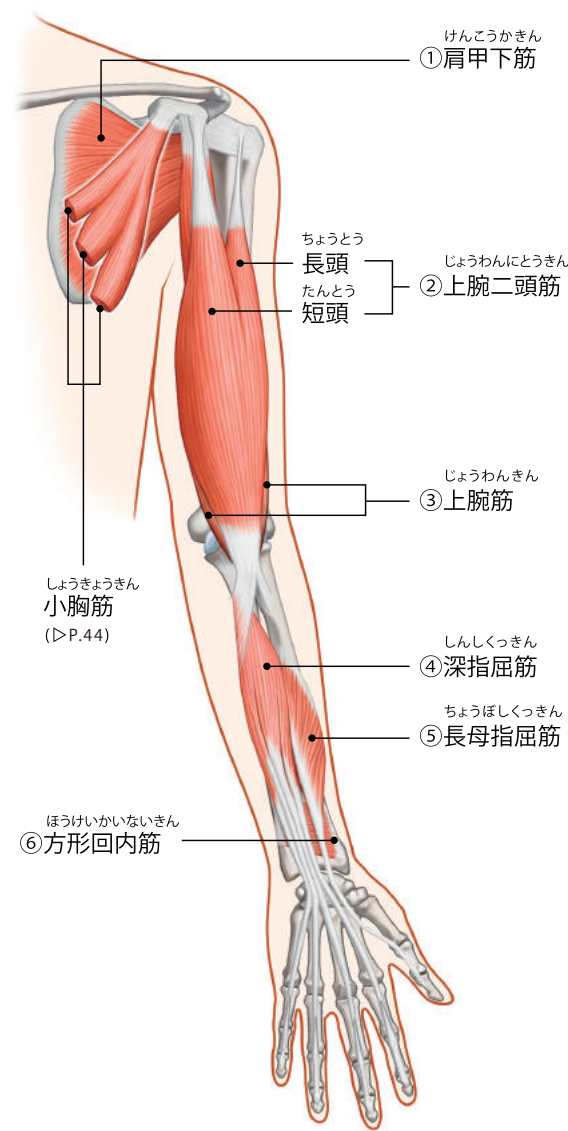
【上肢（左前面・浅層）】



*Memo

- ① **三角筋**
けんこうかきん
起始: 肩甲骨の肩峰・肩甲棘・鎖骨の外側1/3
停止: 三角筋粗面
作用: 上腕(肩関節)の外転(側方挙上)・屈曲(前方挙上)・伸展(後方挙上)
- ② **腕橈骨筋**
わんとうこつきん
起始: 上腕骨下部外側縁
停止: 橈骨茎状突起 **作用:** 肘関節の屈曲
- ③ **橈側手根屈筋**
とうそくしゅこんくつきん
起始: 上腕骨内側上顆
停止: 第2中手骨底 第3中手骨底
作用: 手関節の屈曲と外転(橈屈)、前腕回内
- ④ **短母指外転筋**
たんぼしがいてんきん
起始: 尺骨、舟状骨、屈筋支帯
停止: 母指基節骨底 **作用:** 母指の橈側外転
- ⑤ **浅指屈筋**
せんしゅくつきん
起始: 上腕尺骨頭: 内側上顆(上腕骨)、尺骨粗面(尺骨)
しやくこつしゅこんくつきん
橈骨頭: 橈骨上部の前面
停止: 第2~5中節骨底 **作用:** 第2~5指中節を屈曲
- ⑥ **尺側手根屈筋**
しやくそくしゅこんくつきん
起始: 上腕頭: 内側上顆(上腕骨)
しやくこつとう
尺骨頭: 尺骨上半分の後縁
停止: 豆状骨、第5中手骨底
作用: 手関節の屈曲・内転(尺屈)
- ⑦ **長掌筋**
ちやうしようきん
起始: 内側上顆(上腕骨)
停止: 手掌腱膜
作用: 手関節の屈曲
- ⑧ **円回内筋**
えんかいなきん
起始: 上腕頭: 内側上顆(上腕骨)、尺骨頭: 鈎状突起(尺骨)
停止: 円回内筋粗面(橈骨)
作用: 前腕の回内と屈曲

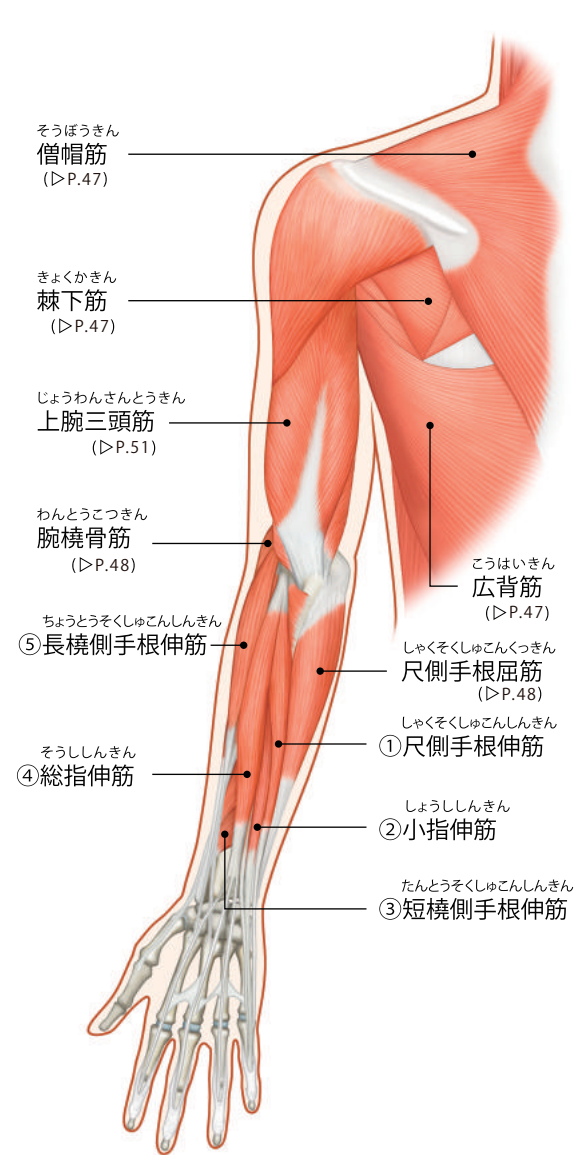
【上肢（左前面・深層）】



*Memo

- ① **肩甲下筋**
けんこうかきん
起始: 肩甲下窩
停止: 小結節
作用: 上腕(肩関節)の内旋
- ② **上腕二頭筋**
じやうわんにとうきん
起始: 長頭: 関節上結節(肩甲骨)
かんせつじやうけつせつ
短頭: 烏口突起(肩甲骨)
停止: 橈骨粗面(橈骨)
作用: 前腕の屈曲・回外
- ③ **上腕筋**
じやうわんきん
起始: 上腕骨体前面の下半部
停止: 尺骨粗面(尺骨)と肘関節包
作用: 前腕の屈曲
- ④ **深指屈筋**
しんしゅくつきん
起始: 尺骨体前面・前腕骨間膜
停止: 第2~5指末節骨底
作用: 第2~5指末節を屈曲
- ⑤ **長母指屈筋**
ちやうぼしゅくつきん
起始: 橈骨体前面・前腕骨間膜
停止: 母指末節骨底
作用: 母指末節を屈曲
- ⑥ **方形回内筋**
ほうけいかいなきん
起始: 尺骨下部前面
停止: 橈骨下端前面
作用: 前腕の回内

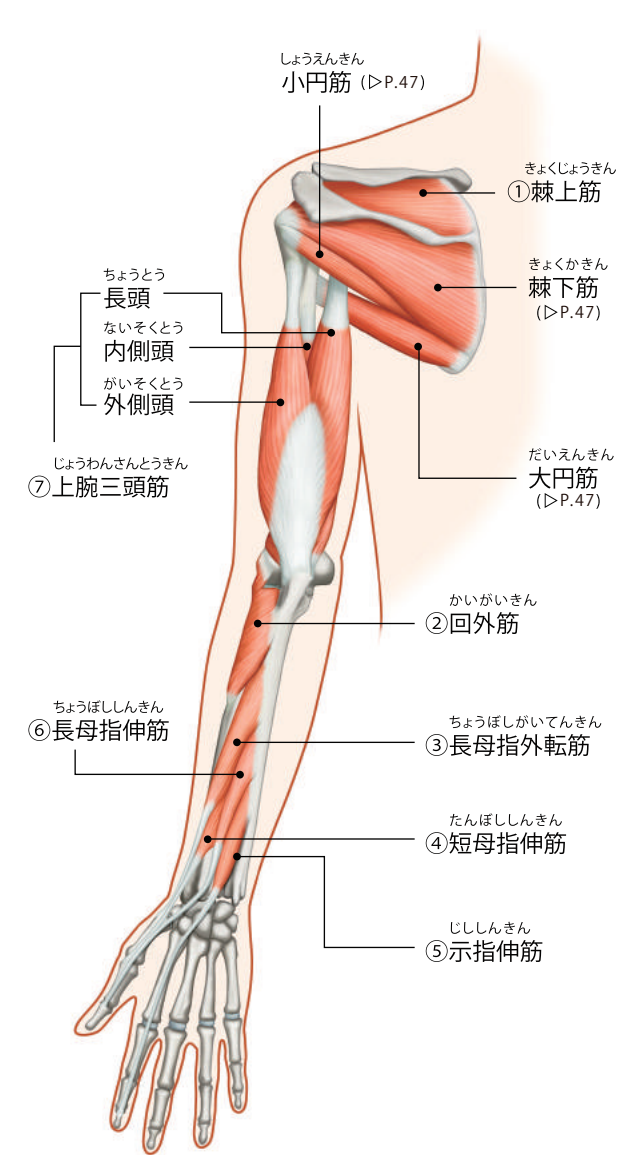
【上肢（左背面・浅層）】



*Memo

- ①尺側手根伸筋
しゃくそくしゅこんしんきん
 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
たんとくそくしゅこんしんきん
 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
ちやうたうそくしゅこんしんきん
 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)

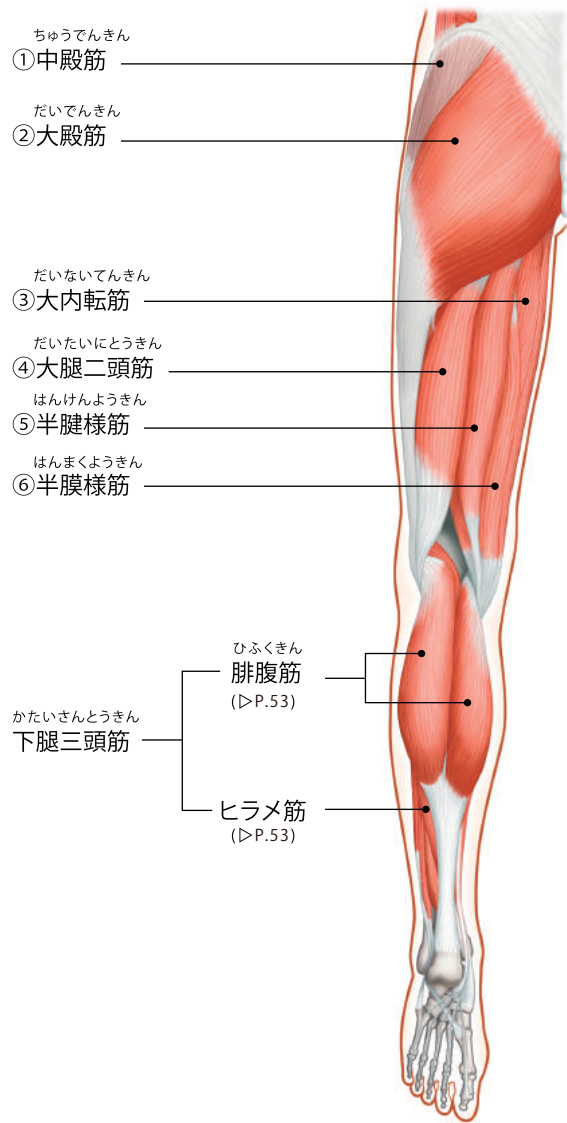
【上肢（左背面・深層）】



*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)

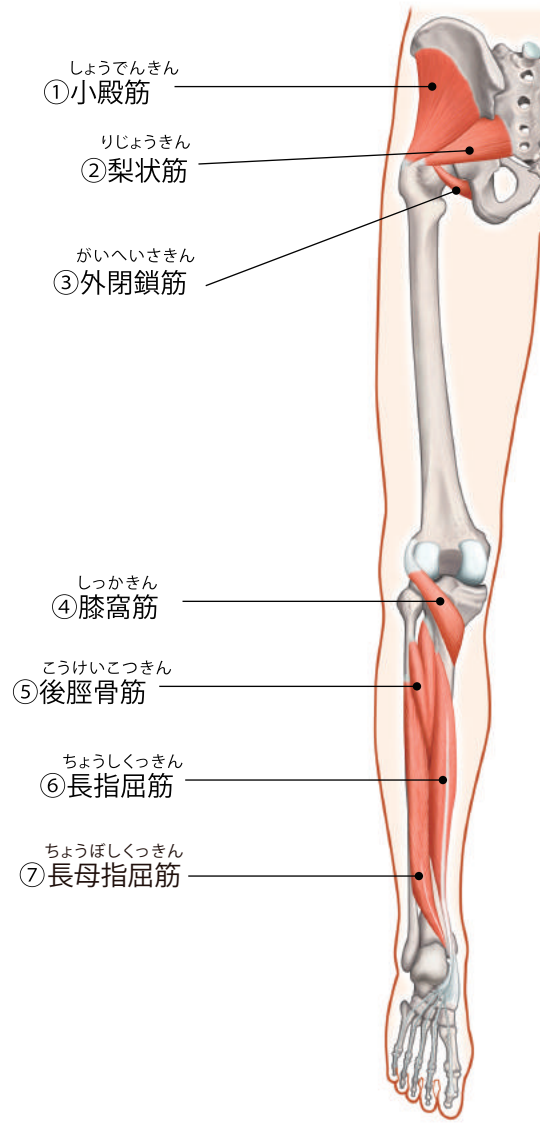
【下肢（左背面・浅層）】



- ①中殿筋
 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

*Memo

【下肢（左背面・深層）】



- 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: 大腿の外転
- ③外閉鎖筋
 起始: 閉鎖膜の外面
 停止: 大腿骨転子窩
 作用: 大腿の外転・内旋
- 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

*Memo