

## 【主動作筋】 起始・停止

### 肩甲骨

#### 外転と上方回旋

筋肉	起始	停止
前鋸筋	第 1~8(9)肋骨外側面中央部	肩甲骨内側縁肋骨面

#### 挙上

筋肉	起始	停止
僧帽筋上部線維	後頭骨, C7 棘突起	鎖骨外側 1/3 後縁
肩甲挙筋	C1~4 横突起	肩甲骨

#### 内転

筋肉	起始	停止
僧帽筋中部線維	T1~5 棘突起	肩甲骨肩甲棘
大菱形筋	T2~5 棘突起	肩甲骨肩甲棘

#### 下制と内転

筋肉	起始	停止
僧帽筋中部線維	T1~5 棘突起	肩甲骨肩甲棘
僧帽筋下部線維	T6~12 棘突起	肩甲骨肩甲棘

#### 内転と下方回旋

筋肉	起始	停止
大菱形筋	T2~5 棘突起	肩甲骨肩甲棘
小菱形筋	C7.T1 棘突起	肩甲骨肩甲棘

## 【主動作筋】 起始・停止

### 肩関節

#### 屈曲

筋肉	起始	停止
三角筋前部線維	鎖骨外側 1/3 の前上側縁	上腕骨三角筋粗面
烏口腕筋	肩甲骨烏口突起	上腕骨骨幹中央 1/3 内側面

#### 伸展

筋肉	起始	停止
広背筋	T6(7)~L5 棘突起, 仙椎, 第 9~12 肋骨, 腸骨稜後方	上腕骨結節間溝
三角筋後部線維	肩甲骨肩甲棘下縁	上腕骨三角筋粗面
大円筋	肩甲骨下角の背側面	上腕骨結節間溝

#### 外転

筋肉	起始	停止
三角筋中部線維	肩甲骨肩峰	上腕骨三角筋粗面
棘上筋	肩甲骨棘上窩	上腕骨大結節

#### 水平外転

筋肉	起始	停止
三角筋後部線維	肩甲骨肩甲棘下縁	上腕骨三角筋粗面

#### 水平内転

筋肉	起始	停止
大胸筋鎖骨部	鎖骨内側 1/2	上腕骨大結節稜, 結節間溝
大胸筋胸骨部	胸骨, 第 1~6 肋軟骨	上腕骨大結節稜, 結節間溝

#### 外旋

筋肉	起始	停止
棘下筋	肩甲骨棘下窩, 内側 2/3	上腕骨大結節
小円筋	肩甲骨外側縁, 上 2/3	上腕骨大結節, 骨幹

#### 内旋

筋肉	起始	停止
肩甲下筋	肩甲骨肩甲下窩	上腕骨小結節
大胸筋鎖骨部	鎖骨内側 1/2	上腕骨大結節稜, 結節間溝
大胸筋胸骨部	胸骨, 第 1~6 肋軟骨	上腕骨大結節稜, 結節間溝
広背筋	T6(7)~L5 棘突起, 仙椎, 第 9~12 肋骨, 腸骨稜後方	上腕骨結節間溝
大円筋	肩甲骨下角外側縁	上腕骨結節間溝

## 【主動作筋】 起始・停止

### 肘関節

#### 屈曲

筋肉	起始	停止
上腕二頭筋長頭	肩甲骨関節上結節	橈骨粗面
上腕二頭筋短頭	肩甲骨烏口突起	橈骨粗面
上腕筋	上腕骨遠位 1/2 前面	尺骨粗面
腕撓骨筋	上腕骨外側上顆	橈骨茎状突起の近位

#### 伸展

筋肉	起始	停止
上腕三頭筋長頭	肩甲骨関節下結節	尺骨肘頭
上腕三頭筋外側頭	上腕骨骨幹後面	
上腕三頭筋内側頭	上腕骨骨幹後面	

### 前腕

#### 回外

筋肉	起始	停止
回外筋	上腕骨外側上顆, 尺骨	橈骨近位 1/3 外側
上腕二頭筋長頭	肩甲骨関節上結節	橈骨粗面
上腕二頭筋短頭	肩甲骨烏口突起	橈骨粗面

#### 回内

筋肉	起始	停止
円回内筋上腕骨頭	上腕骨内側上顆より近位の骨幹	橈骨骨幹中央外側面
円回内筋尺骨頭	尺骨鈎状突起	

## 【主動作筋】 起始・停止

### 手関節

#### 掌屈

筋肉	起始	停止
橈側手根屈筋	上腕骨内側上顆	第 2・3 中手骨掌側面
尺側手根屈筋上腕骨頭	上腕骨内側上顆	豆状骨, 有鉤骨, 第 5 中手骨底
尺側手根屈筋尺骨頭	尺骨肘頭	

#### 背屈

筋肉	起始	停止
長橈側手根伸筋	上腕骨外側上顆	第 2 中手骨橈側背面
短橈側手根伸筋	上腕骨外側上顆	第 3 中手骨橈側背面, まれに第 2 中手骨
尺側手根伸筋	上腕骨外側上顆, 尺骨	第 5 中手骨

### PIP 関節

#### 屈曲

筋肉	起始	停止
浅指屈筋上腕尺骨頭	上腕骨内側上顆, 内側側副靭帯, 尺骨鉤状突起内側, 筋間中隔	第 2~5 中節骨両側
浅指屈筋橈骨頭	橈骨骨幹	

### DIP 関節

#### 屈曲

筋肉	起始	停止
深指屈筋	尺骨骨幹近位 3/4 前面, 内側, 鉤状突起, 内側	第 2~5 末節骨底

## 【主動作筋】 起始・停止

### 体幹

#### 伸展

筋肉	起始	停止
胸腸肋筋	第 7~12 肋骨	C7 横突起
腰腸肋筋	脊柱起立筋腱, 腸骨稜, 仙骨	第 6~12 肋骨
胸最長筋	脊柱起立筋腱, L1~5 横突起	T1~12, 第 2~12 肋骨
胸棘筋	T11~L2 横突起	T1~4 棘突起

#### 屈曲

筋肉	起始	停止
腹直筋	恥骨	第 5~7 肋骨・肋軟骨, 胸骨

#### 回旋

筋肉	起始	停止
外腹斜筋	第 5~12 肋骨	腸骨稜外側縁, 白線, 恥骨結合
内腹斜筋	腸骨稜, 鼠径靱帯	第 7~12 肋骨, 白線

## 【主動作筋】 起始・停止

### 股関節

#### 屈曲

筋肉	起始	停止
大腰筋	T12 椎体, L1~5 椎体, 横突起	大腿骨小転子
腸骨筋	腸骨窩	大腿骨小転子

#### 伸展

筋肉	起始	停止
大殿筋	腸骨後殿筋線, 仙骨・尾骨, 仙結節靭帯	大腿筋膜腸脛靭帯, 大腿骨殿筋粗面
半腱様筋	坐骨結節	脛骨上部内側面: 鷲足
半膜様筋	坐骨結節	脛骨内側顆
大腿二頭筋長頭	坐骨結節	腓骨頭

#### 外転

筋肉	起始	停止
中殿筋	腸骨前殿筋線と後殿筋線の間	大腿骨大転子外側面
小殿筋	腸骨前殿筋線または後殿筋線と下殿筋線の間	大腿骨大転子

#### 内転

筋肉	起始	停止
大内転筋	坐骨結節, 恥骨下枝	大腿骨粗線, 内転筋結節
短内転筋	恥骨結合と恥骨結節の間	大腿骨粗線内側唇
長内転筋	大腿骨結合, 恥骨稜	大腿骨粗線内側唇
恥骨筋	恥骨櫛	大腿骨恥骨筋線
薄筋	恥骨結合外側縁	脛骨上部内側面: 鷲足

## 【主動作筋】 起始・停止

### 外旋

筋肉	起始	停止
外閉鎖筋	恥骨閉鎖孔縁下部，閉鎖膜外面	大腿骨転子窩
内閉鎖筋	恥骨閉鎖孔縁，閉鎖膜内面	大腿骨大転子または転子窩
大腿方形筋	坐骨結節	大腿骨転子間稜
梨状筋	仙骨前面，腸骨大坐骨切痕	大腿骨大転子
上双子筋	坐骨棘，小坐骨切痕	大腿骨大転子
下双子筋	坐骨結節	大腿骨大転子
大殿筋	腸骨後殿筋線，仙骨・尾骨，仙結節靭帯	大腿筋膜腸脛靭帯，大腿骨殿筋粗面

### 内旋

筋肉	起始	停止
小殿筋前部線維	腸骨前殿筋線または後殿筋線と下殿筋線の間	大腿骨大転子
大腿筋膜張筋	上前腸骨棘，腸骨稜	脛骨外側
中殿筋	腸骨前殿筋線と後殿筋線の間	大腿骨大転子外側面

## 膝関節

### 屈曲

筋肉	起始	停止
大腿二頭筋長頭	坐骨結節	腓骨頭
大腿二頭筋短頭	大腿骨粗線外側唇	腓骨頭，脛骨外側顆
半腱様筋	坐骨結節	脛骨上部内側面：鶯足
半膜様筋	坐骨結節	脛骨内側顆，大腿骨内側顆

### 伸展

筋肉	起始	停止
大腿直筋	腸骨下前腸骨棘・寛骨臼上縁	脛骨粗面
中間広筋	大腿骨上部 3/4	脛骨粗面
外側広筋	大腿骨大転子・粗線外側唇	脛骨粗面
長内側広筋	大腿骨粗線内側唇	脛骨粗面
斜内側広筋	大腿骨粗線内側唇	脛骨粗面

## 【主動作筋】 起始・停止

### 足関節

#### 底屈

筋肉	起始	停止
腓腹筋内側頭	大腿骨内側顆	踵骨隆起
腓腹筋外側頭	大腿骨外側顆	
ヒラメ筋	脛骨ヒラメ筋線, 腓骨頭・骨幹上部	踵骨隆起

#### 背屈

筋肉	起始	停止
前頸骨筋	脛骨外側面, 骨間膜	内側楔状骨, 第 1 中足骨基部

#### 内がえし

筋肉	起始	停止
後頸骨筋	脛骨後外側面, 骨間膜後部, 腓骨	楔状骨, 第 2~4 中足骨基部, 舟状骨, 立方骨

#### 外がえし

筋肉	起始	停止
長腓骨筋	腓骨上部外側面, 腓骨頭, 脛骨外側顆	内側楔状骨, 第 1 中足骨基部
短腓骨筋	腓骨下部外側面	第 5 中足骨基部