年度

筋学ドリル（夏休み宿題）

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

※筋学とこのドリルの使い方について

- 筋学は細かい起始・停止から覚えてはだめ、付着する骨から覚えるべきです。
- 解剖問題以外で筋の問題って、場所（経穴）、作用（東臨）、支配神経（東臨）でも知識が問われる。
- ドリルの順番は、上記の理由から場所（どこにある筋か）→作用→支配神経→起始・停止の順に進めて下さい。

- ※表への空欄記入は赤字かオレンジ色でしてください（後に赤シートで隠せます）

- １日目～３日目までは、図を確認しながら表の筋の名称を記入してください。
  （分量が少ないので必ず１日で済ますようにしてください）
- ４日目の作用は表の（　　）内に作用や関節名を記入してください。
  （表の記入と課題を２日間に分割しても良いです）
- ５日目の支配神経は表に相当する支配神経を記入してください。
  （表の記入と課題を２日間に分割しても良いです）
- ６日目の体表解剖は必ず教科書や解剖書で確認してください（確認が作業です）。
- ６日目までの範囲は必ず覚えるまで繰り返し見返してください。

- ７日目以降に細かい起始・停止も入れましたが、正直ここまでですると時間が足りません。時間がなければ捨てても良いです。
  ※但し、骨名ぐらいまでは覚えてもらいたいところです。

１．上肢の筋名（筋学ドリル１日目）

Ⅰ．上肢の筋

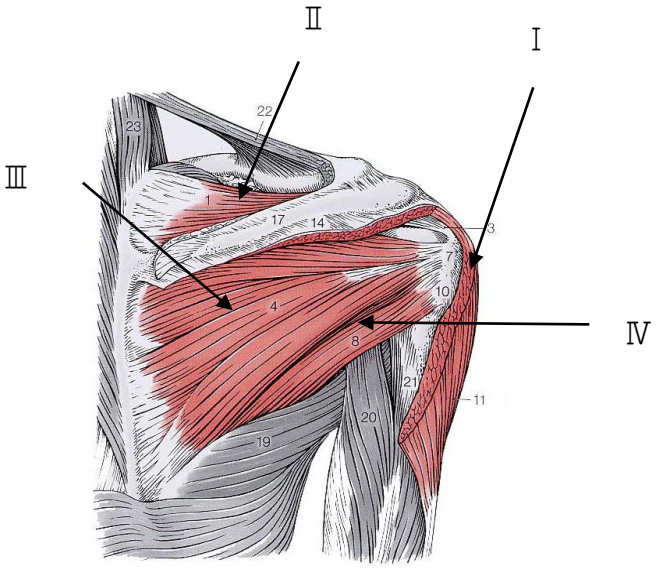
上肢の筋……（　上肢帯の筋　）（　上腕の筋　）（　前腕の筋　）（　手の筋　）

（1） 上肢帯の筋

上肢帯の筋は、上肢帯の骨（　鎖骨・肩甲骨　）からおこって（　上腕骨　）につき、主に肩関節の（　外転―内転　）と（　回旋　）を行って自由上肢を基部から動かす。

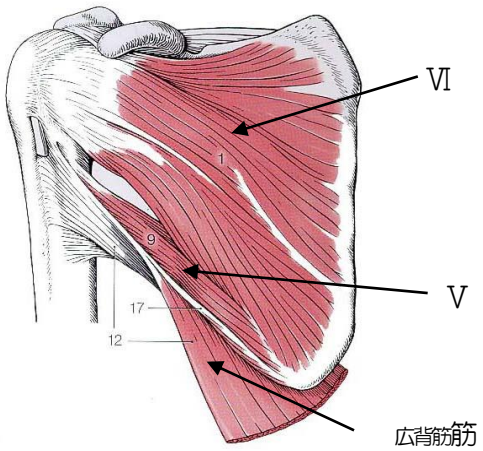
【背側筋群】

	筋名
Ⅰ	
Ⅱ	
Ⅲ	
Ⅳ	



【腹側筋群】

	筋名
Ⅴ	
Ⅵ	



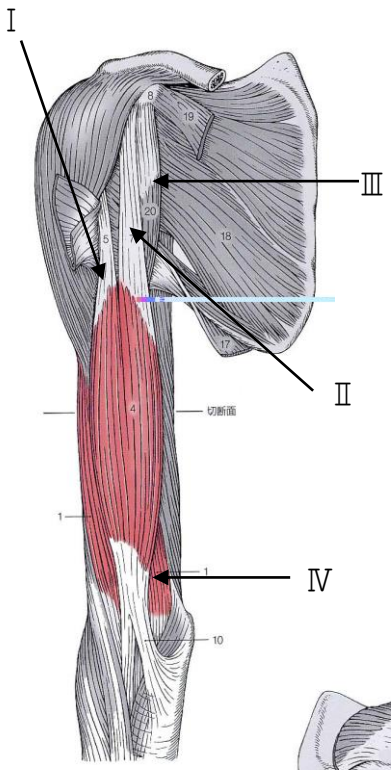
（2）上腕の筋

上腕部に筋腹をもつ上腕の筋は、おもに（　肩甲骨　）または（　上腕骨　）からおこり、前腕の（　頭骨　）・（　尺骨　）について肘関節の運動に関与する。ただし、（　烏口腕筋　）は肩甲骨と上腕骨を結ぶ筋であり、機能的には（　肩関節　）を動かす上肢帯筋の役割がある。上腕の前面には（　屈筋群　）が、後面には（　伸筋群　）が位置する。

屈筋群は（　筋皮神経　）、伸筋群は（　橈骨神経　）の支配である。

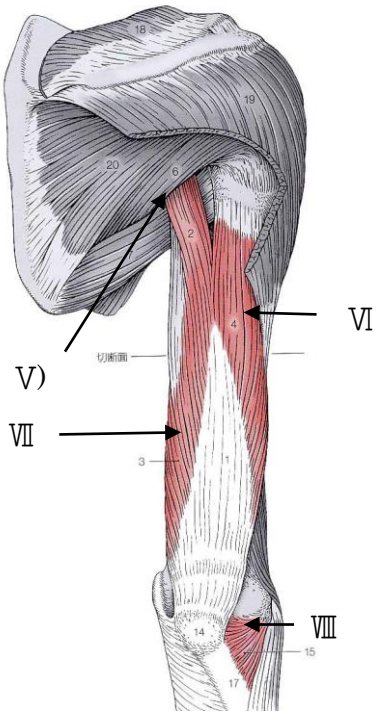
屈筋群

	筋名
Ⅰ	長頭
Ⅱ	
Ⅲ	
Ⅳ	



伸筋群：

	筋名
Ⅴ	長頭
Ⅵ	
Ⅶ	
Ⅷ	

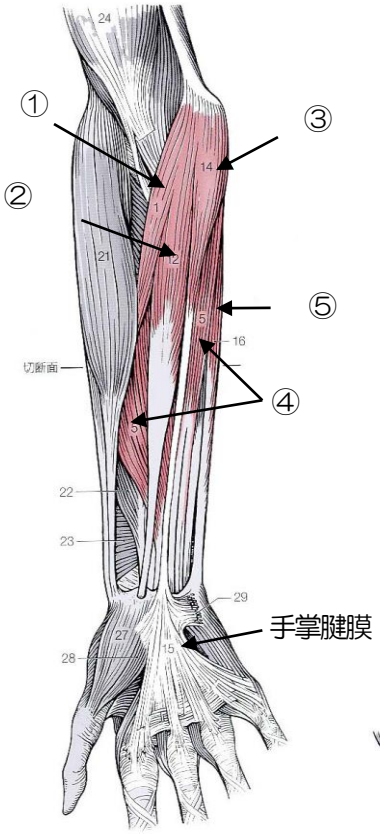


（3） 前腕の筋

前腕の筋は前腕前面にある（　屈筋群　）と、後面にある（　伸筋群　）に分けられる。上腕骨または橈骨・尺骨から起こり、主に手の骨に停止して手や指を動かす（一部の筋は橈骨に停止して肘関節を動かす）。手根部では、これらの筋は腱となり、腱鞘（　滑液鞘　）に包まれて手内に入る。屈筋群では、腱の多くが手根骨に張った（　屈筋支帯　）の下（　手根管　）を通って手掌に入る。伸筋群の腱も同様に、前腕骨の遠位端にできた（　伸筋支帯　）の下を通って手背に入る。

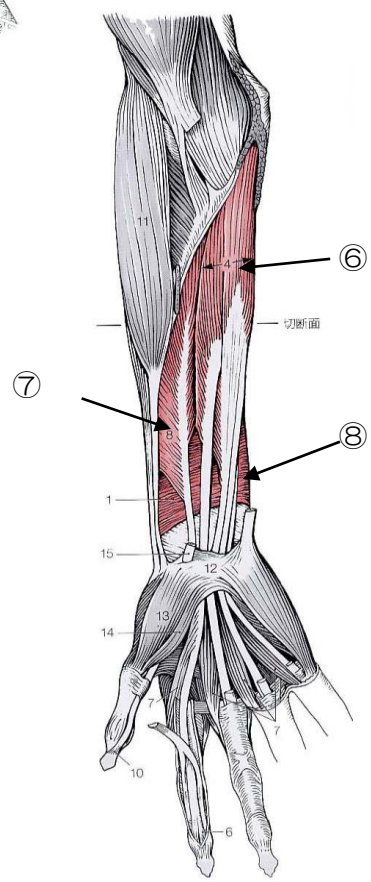
屈筋群（浅層）：

	筋名
①	上腕頭
	尺骨頭
②	
③	
④	上腕尺骨頭
	橈骨頭
⑤	上腕頭



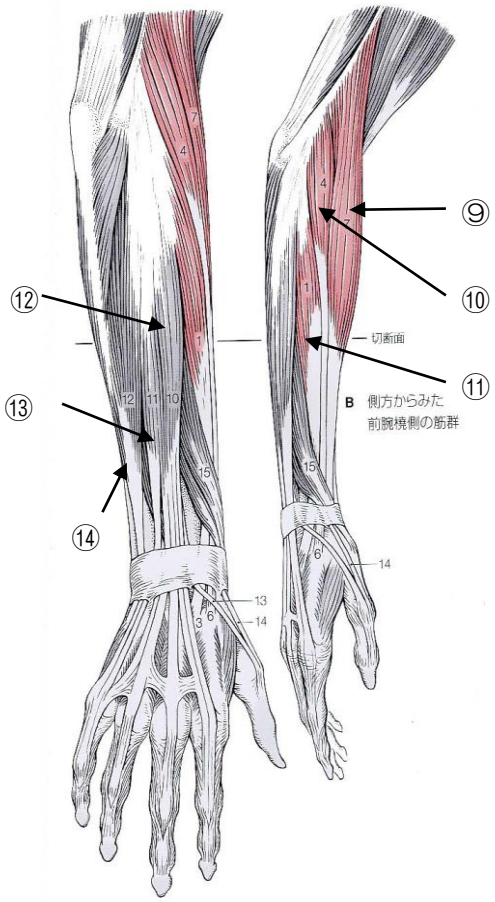
屈筋群（深層）：

	筋名
⑥	
⑦	
⑧	



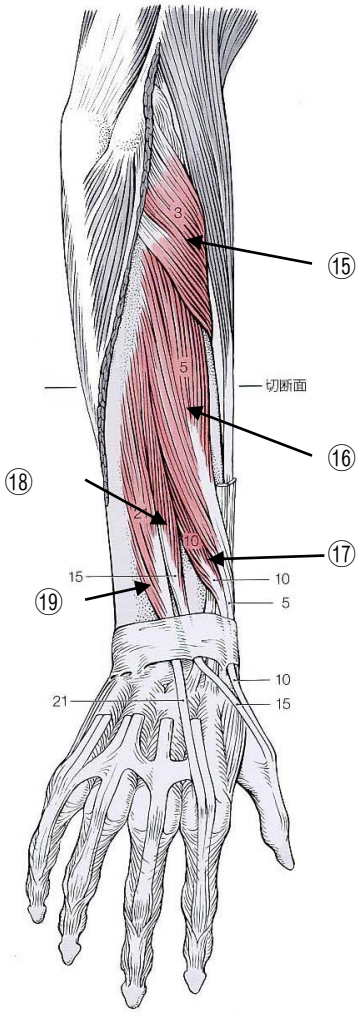
伸筋群（浅層）：

	筋名
⑨	
⑩	
⑪	
⑫	
⑬	
⑭	



伸筋群（深層）：

	筋名
⑮	
⑯	
⑰	
⑱	
⑲	



（4） 手の筋

指を動かす筋には、前腕の筋のほかにも、手内に起始する小さい筋がある。これを手の筋（手内筋）という

（1） 母指のつけ根にあって母指を動かす母指球筋

（2） 小指のつけ根にあって小指を動かす小指球筋

（3） 主に手掌の深部で中手骨の間を埋める中手筋

母指球筋

	筋名
①	短母指外転筋
②	母指対立筋
③	短母指屈筋 浅頭
④	深頭
⑤	母指内転筋 横頭
⑥	斜頭

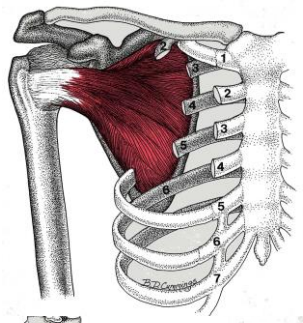
中手筋

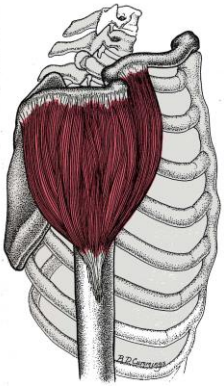
	筋名
⑪	虫様筋
⑫	掌側骨間筋
⑬	背側骨間筋

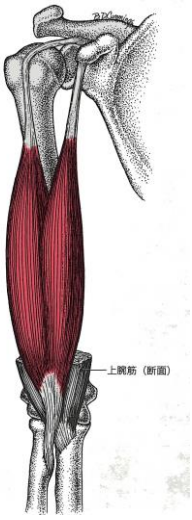
小指球筋

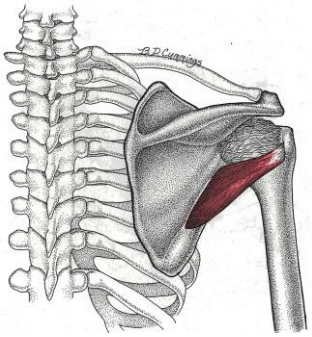
	筋名
⑦	短掌筋
⑧	小指外転筋
⑨	短小指屈筋
⑩	小指対立筋

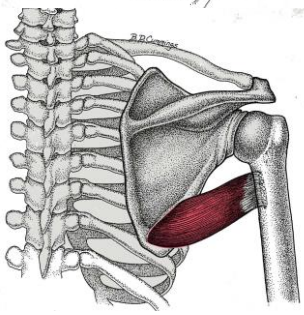
何筋？

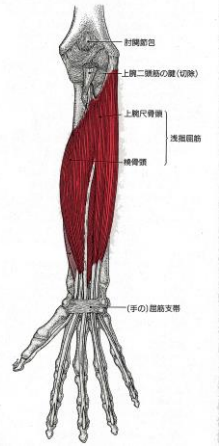

1
2
3
4
5
6
7

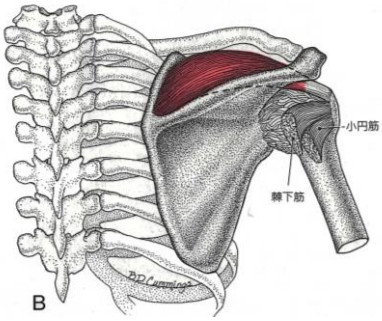


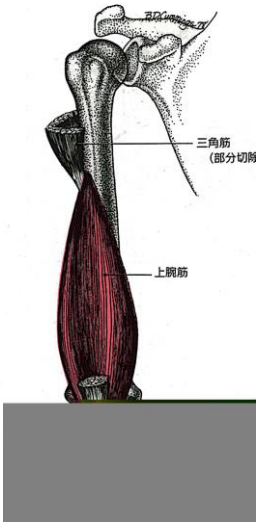

上腕筋（断面）

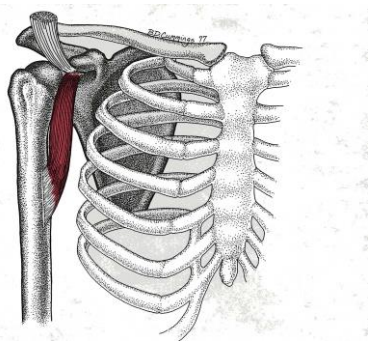


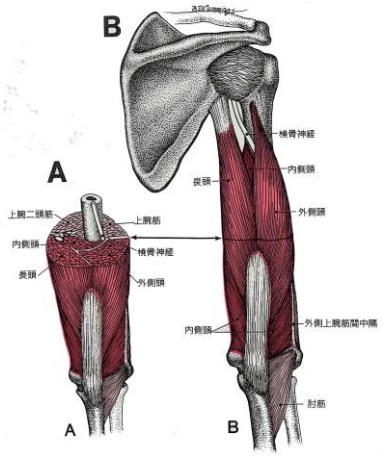


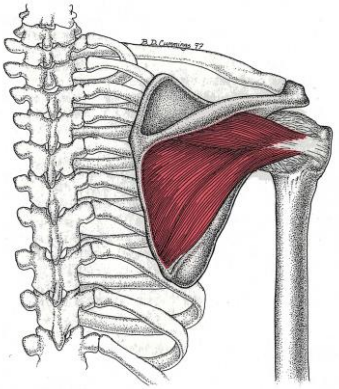

肘関節包
上腕二頭筋の腱(切除)
上腕尺骨頭
浅指屈筋
橈骨頭
(手の)屈筋支帯

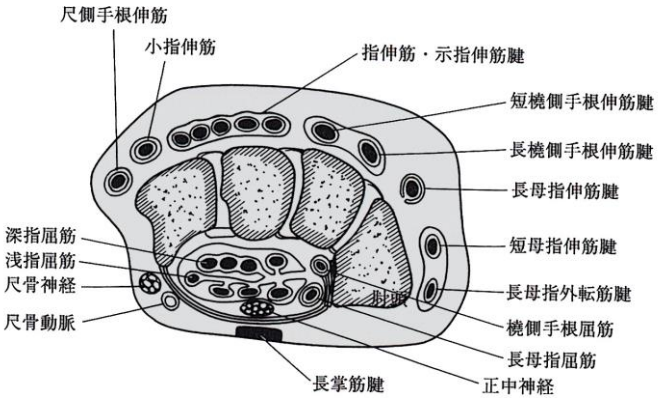

小円筋
棘下筋
B

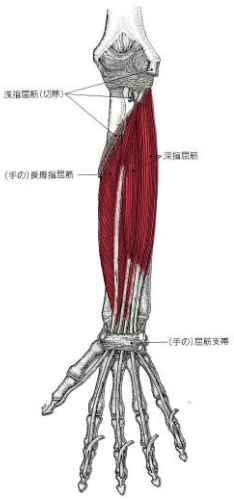

三角筋
(部分切除)
上腕筋




B
A
橈骨神経
内側頭
長頭
外側頭
上腕二頭筋
上腕筋
内側頭
橈骨神経
長頭
外側頭
外側上腕筋間中隔
内側頭
肘筋
A
B




尺側手根伸筋
小指伸筋
指伸筋・示指伸筋腱
短橈側手根伸筋腱
長橈側手根伸筋腱
長母指伸筋腱
短母指伸筋腱
長母指外転筋腱
橈側手根屈筋
長母指屈筋
正中神経
長掌筋腱
尺骨動脈
尺骨神経
浅指屈筋
深指屈筋
肘頭


浅指屈筋(切除)
深指屈筋
(手の)長母指屈筋
(手の)屈筋支帯

２．下肢の筋名（筋学ドリル２日目）

Ⅱ．下肢の筋

下肢の筋……（　下肢帯の筋＜寛骨筋＞　）・（　大腿の筋　）・（　下腿の筋　）・（　足の筋　）

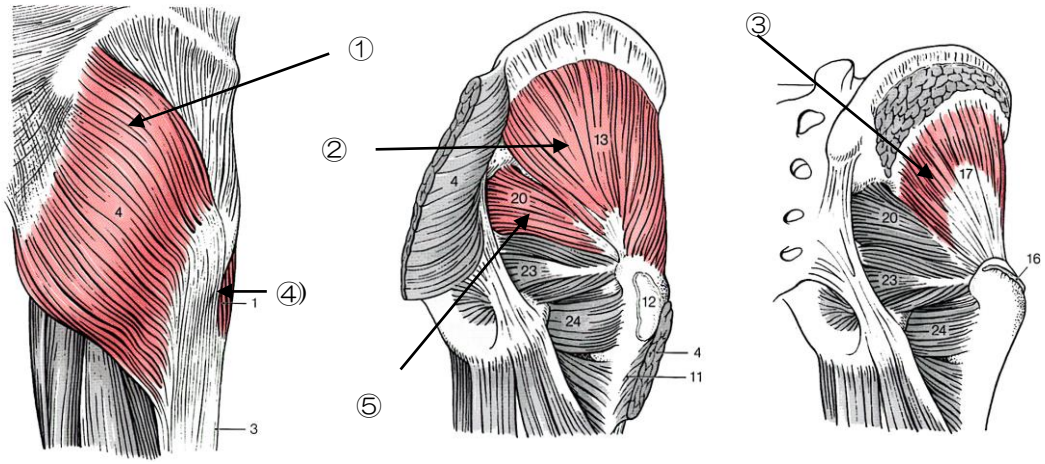
（1）　下肢帯の筋

下肢帯筋は寛骨筋または骨盤筋とも呼ばれ、骨盤（一部は脊柱）から起こって大腿骨につき、股関節の運動にあずかる。支配神経は、腰神経叢や仙骨神経叢から枝を受ける。

下肢帯筋は、骨盤腔内にある（　内寛骨筋　）と、骨盤外側にある（　外寛骨筋　）に分けられる。

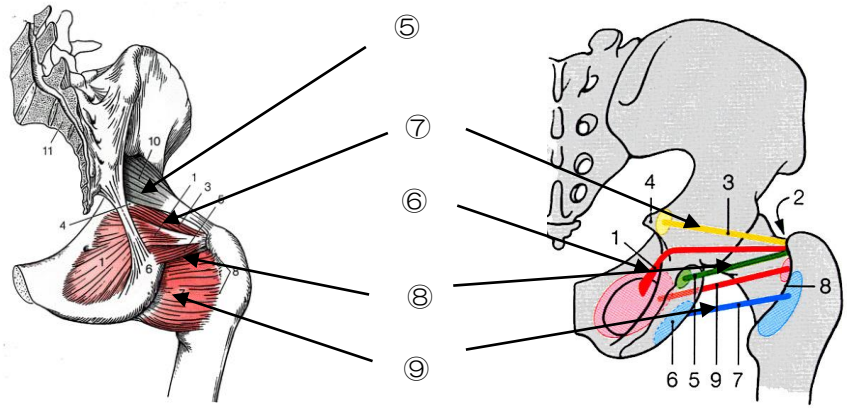
外寛骨筋：

	筋名
①	
②	
③	
④	



外寛骨筋Ⅱ

	筋名
⑤	
⑥	
⑦	
⑧	下双子筋
⑨	



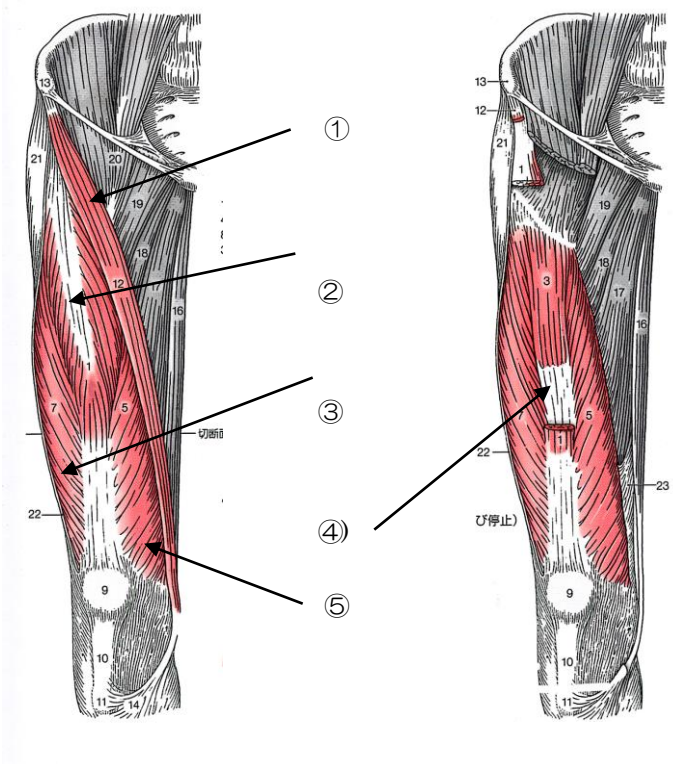
※中殿筋・小殿筋が麻痺すると、（　トレンデレンブルグ徴候　）が陽性であるという。

（2） 大腿の筋

大腿の筋には大腿の前面にある伸筋群、内側にある内転筋群、後面にある屈筋群の3群に分けられる。伸筋群と屈筋群は、寛骨または大腿骨から起こり、下腿骨につき、主として下腿を動かす。内転筋群は、主として大腿骨に付いて大腿を動かす。支配神経は、伸筋群は大腿神経、内転筋群はおもに閉鎖神経、屈筋群は坐骨神経である。

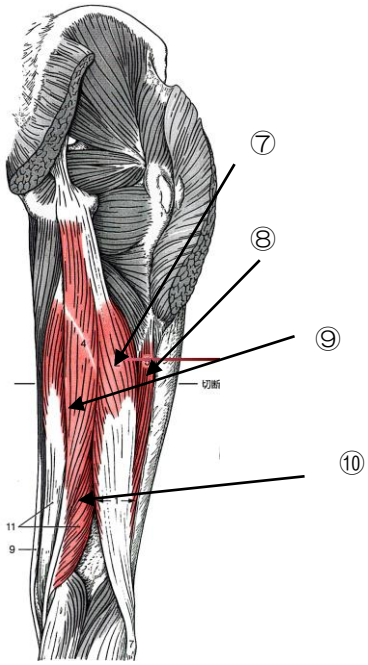
深筋群：

	筋名
①	
②	大腿直筋
③	
④	
⑤	
⑥	



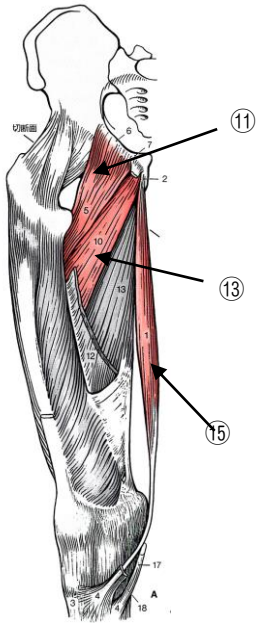
屈筋群：

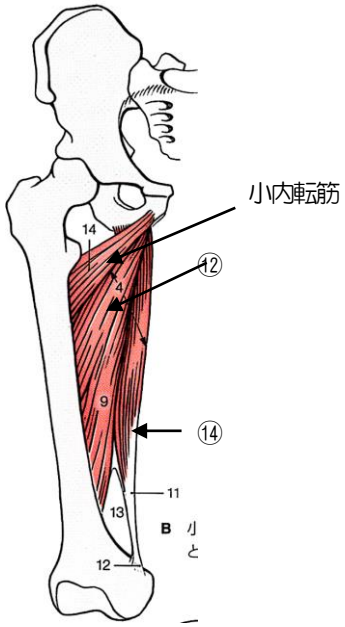
	筋名
⑦	長頭
⑧	
⑨	
⑩	



内転筋群：

	筋名
⑪	
⑫	
⑬	
⑭	
⑮	
⑯	





※　鵞足（教科書 p.269）

（　縫工筋　・　薄筋　・　半腱様筋　）の3筋は、ともに脛骨粗面の内側部に停止する。これら3筋の腱は腱膜様に広がり、互いに癒合して終わる。その停止腱の形が水かきをもったガチョウの足に似ているところから、（　鵞足　）と呼ばれる。鵞足は膝関節の関節包を、内側より補強する。また鵞足を形成する3筋は共通して細く長くベルトのような形をした筋で、縫工筋は骨盤の外側縁（　上前腸骨棘　）に、薄筋は前縁（　恥骨　）に、半腱様筋は後縁（　坐骨結節　）に起始をもち、これらの3筋は骨盤を、逆さにした三脚で支えているように見える。3筋はまた、大腿の伸筋群、内転筋群、屈筋群をおもに支配する（　大腿神経・　閉鎖神経・　坐骨神経＜脛骨神経＞）により別々に支配されている。骨盤の外側には、（　骨盤　）を固定するために発達した強力な（　腸脛靭帯　）とともに鵞足を形成して終わる3筋は、一致して骨盤の安定に微妙な調節を行っているものと考えられる。

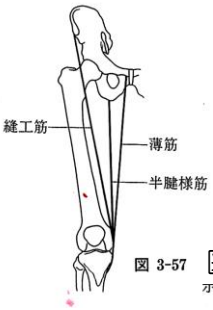


図 3-57　図7－36　鵞足を構成する筋

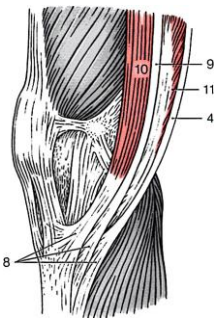


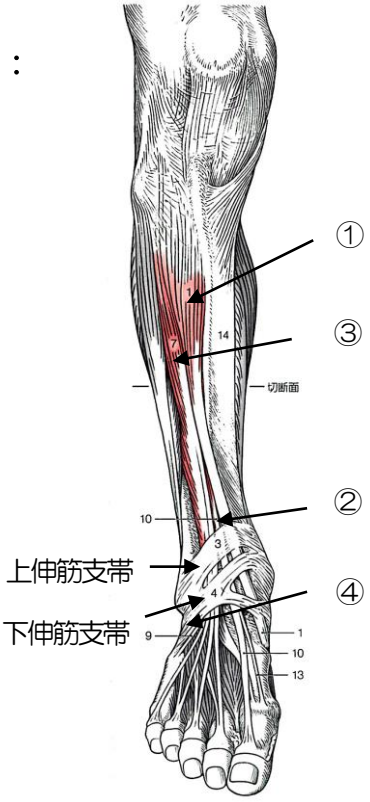
図7－37　鵞足

（3）下腿筋

下腿筋は下腿の前面にある伸筋群と、外側にある腓骨筋群、後面にある屈筋群に分けられる。後面の屈筋群は浅層の筋群と深層の筋群に分けられる。下腿の筋は、大腿骨または下腿骨から起こって足に至る。（膝窩筋だけは脛骨に終わる。）伸筋群は足関節の背屈と足指の伸展を、屈筋群は主に足関節の底屈と足指の屈曲を、腓骨筋群は足関節の底屈と外反を行う。内反は足の内側に停止する伸筋と屈筋が行う。腓骨筋群は浅腓骨神経、伸筋群は深腓骨神経、屈筋群は脛骨神経に支配される。

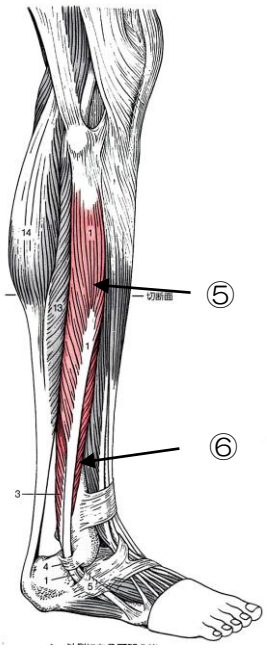
下腿前面の筋（伸筋群）：

	筋名
①	
②	
③	
④	



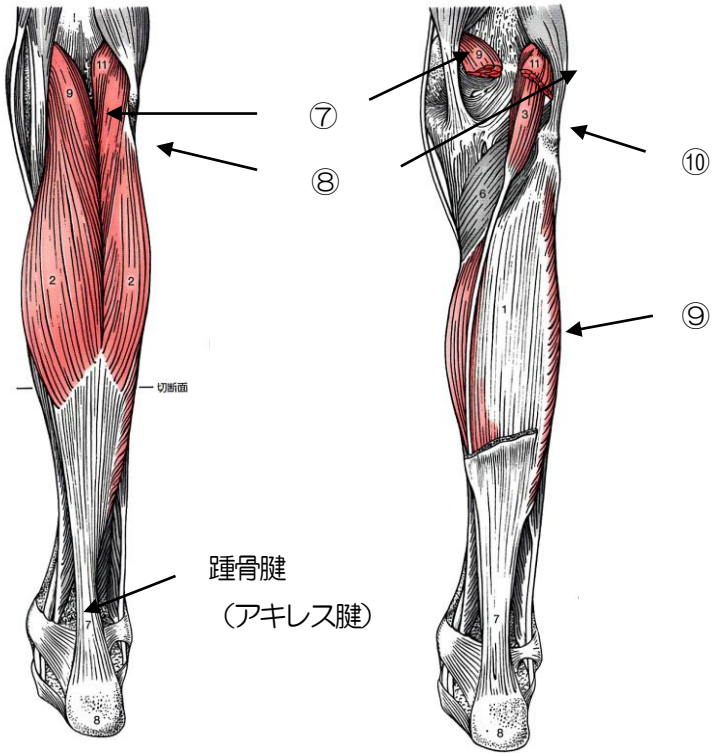
下腿外側面の筋（腓骨筋群）：

	筋名
⑤	
⑥	



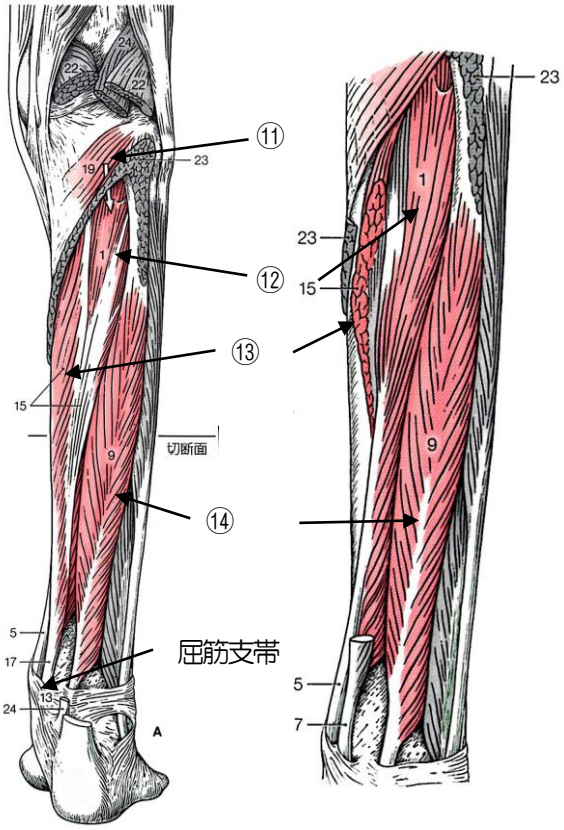
下腿後面の筋（屈筋群）（浅層）：

	筋名
下腿三頭筋	
⑦	内側頭
⑧	
⑨	
⑩	



筋群（深層）：

	筋名
⑪	
⑫	
⑬	
⑭	



（4） 足の筋

足の筋は（　足背筋　）と（　足底筋　）に分けられる。足底筋はさらに、母指球筋・小指球筋・中足筋に分けられる。足背の筋は伸筋群に属し、深腓骨神経の支配を受ける。足底の筋は屈筋群に属し、脛骨神経の最終枝である内側および外側足底神経の支配を受ける。

足背筋：

	筋名
①	短母指伸筋
②	短 指 伸 筋

母指球筋：

	筋名
③	母指外転筋
④	短母指屈筋
⑤	母指内転筋 斜頭
⑥	横頭

中足筋：

	筋名
⑨	短 指 屈 筋
⑩	足底方形筋
⑪	虫　様　筋
⑫	底側骨間筋
⑬	背側骨間筋

小指球筋：

	筋名
⑦	小指外転筋
⑧	短小指屈筋

＜メ　モ＞

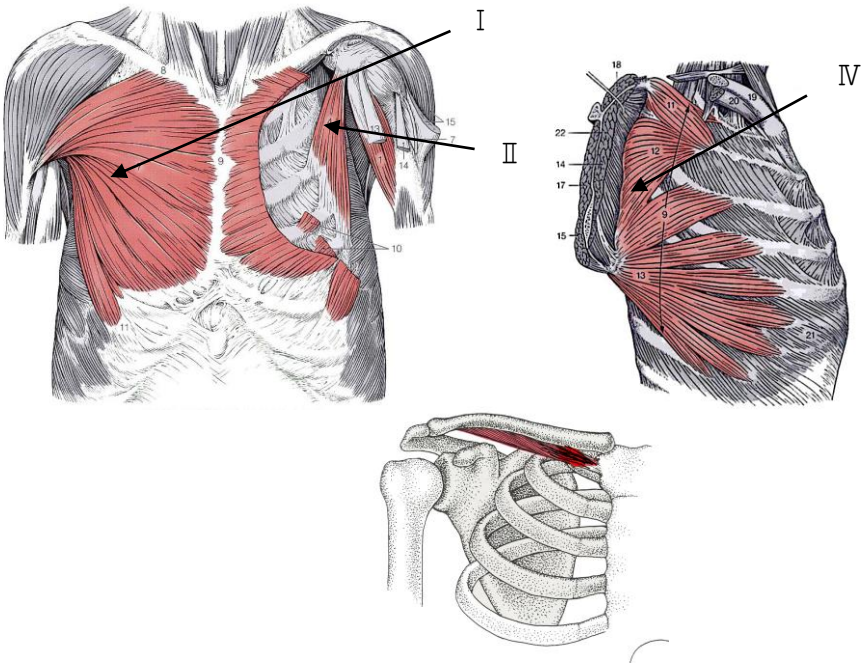
２．体幹・頭部の筋名（筋学ドリル３日目）

Ⅰ．体幹の筋

１）胸部の筋は、（　浅胸筋　）、（　深胸筋　）、（　横隔膜　）の3群に大別される。

（1）　浅胸筋

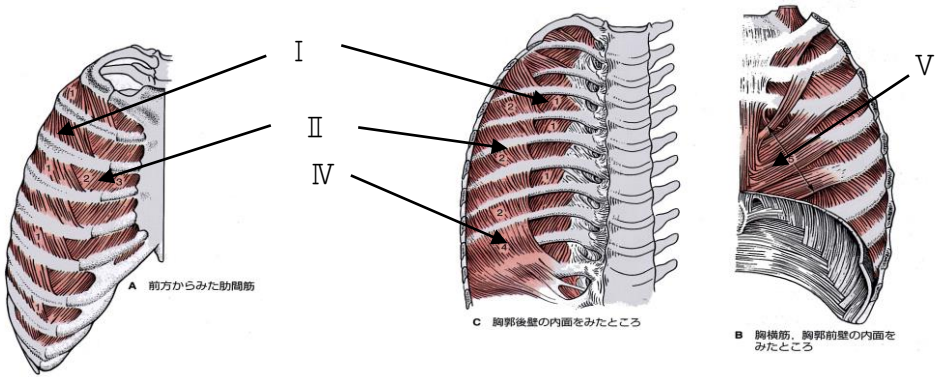
	筋名
Ⅰ	
Ⅱ	
Ⅲ	
Ⅳ	



（2）　深胸筋

胸郭に起始と停止をもつ固有の胸筋で、すべて（　呼吸作用　）に関係する。肋骨挙筋のほかはすべて（　肋間神経　）の支配を受ける。

	筋名
Ⅰ	
Ⅱ	
Ⅲ	最内肋間筋
Ⅳ	
Ⅴ	
Ⅵ	肋 骨 挙 筋

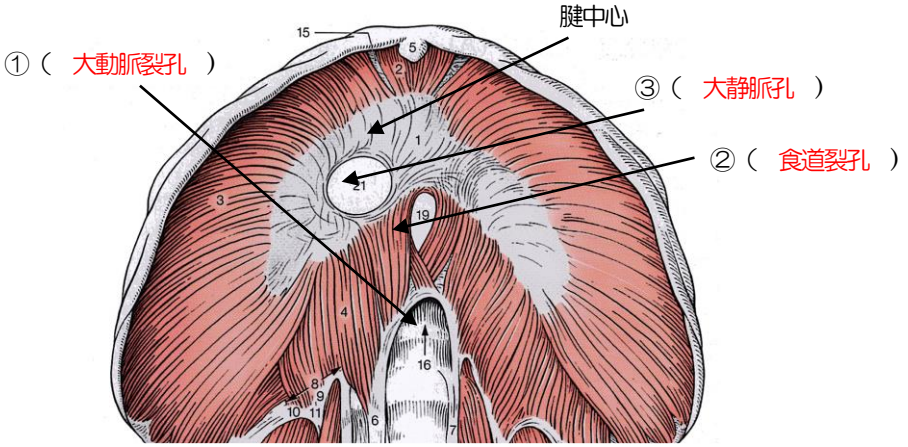


※　吸気筋：外肋間筋・肋骨挙筋

※　呼気筋：内肋間筋・最内肋間筋・肋下筋・胸横筋

（3） 横隔膜

横隔膜は、胸腔と腹腔をへだてる（　横紋筋　）でできた膜状の隔壁である。



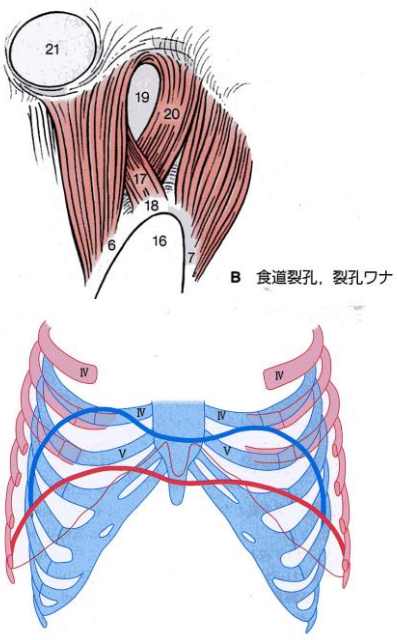


図３－１７　横隔膜

【大動脈裂孔】：第１２胸椎の椎体前面にあり、（　下行大動脈　）と動脈周囲交感神経叢（大・小内臓神経など）、奇静脈、（　胸管　）などが通る。

【食道裂孔】：　第１０胸椎の高さで大動脈裂孔の左前上方にあり、（　食道　）と、左右の（　迷走神経　）が通る。

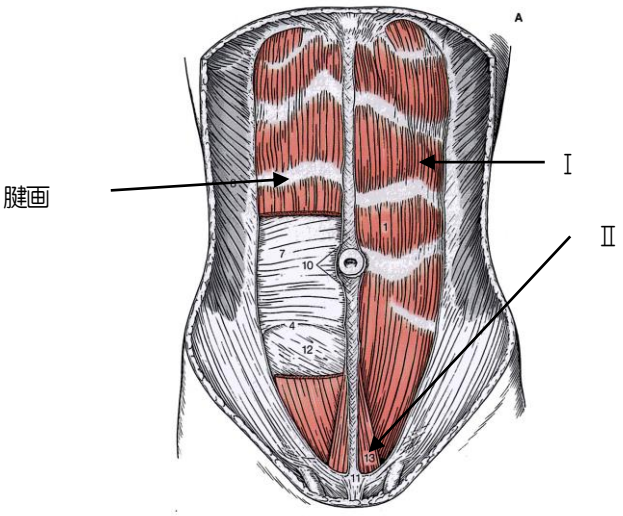
【大静脈孔】：　第8胸椎の高さで（　腱中心　）にあり、右よりに位置する。（　下大静脈　）が通る。

４）腹筋

腹筋は、肋骨弓および第１２肋骨下縁と、骨盤上縁との間に張って、腹腔の周りの壁をつくる。腹筋には（　前腹筋　）・（　側腹筋　）・（　後腹筋　）の3群である。

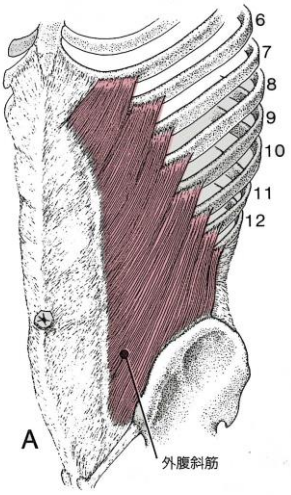
（2） 前腹筋

	筋名
Ⅰ	
Ⅱ	

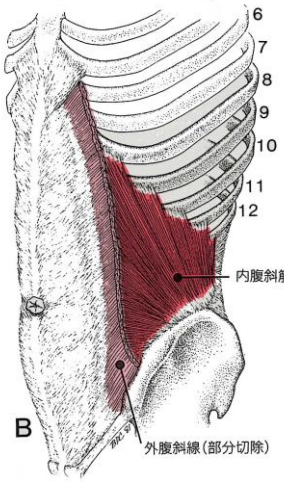


（2） 側腹筋

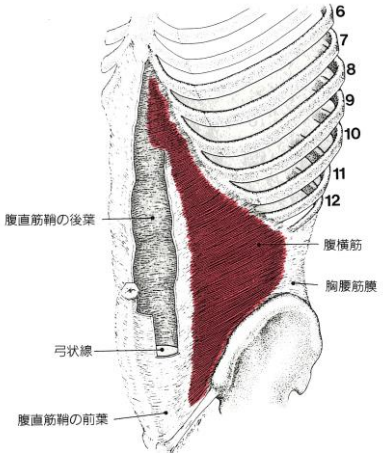
	筋名
Ⅲ	
Ⅳ	
Ⅴ	



Ⅲ



Ⅳ

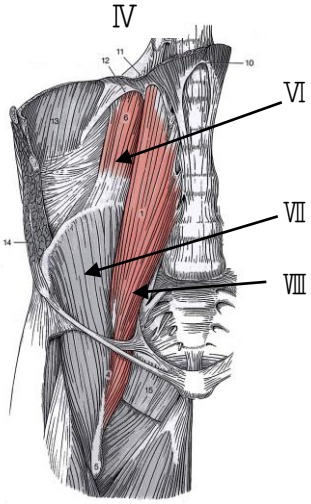


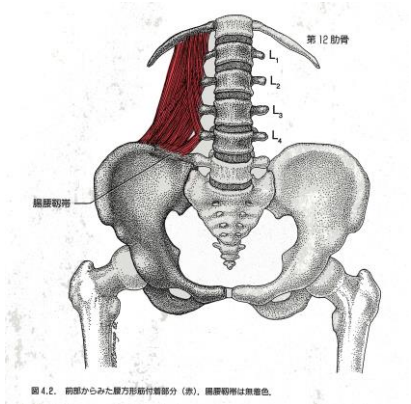
Ⅴ

（3） 後腹筋

後腹筋は腰椎の両側にある。

	筋名
Ⅵ	
Ⅶ	腸骨筋
Ⅷ	





Ⅶ

４）背筋

（1）浅背筋

背部の表層を覆う筋群である。主として脊柱から起こり、上肢帯または上肢の骨（　肩甲骨・　鎖骨・上腕骨　）に停止する4筋が属し、上肢帯筋として上肢の運動に関与する。

	筋名
①	
②	
③	
④	
⑤	

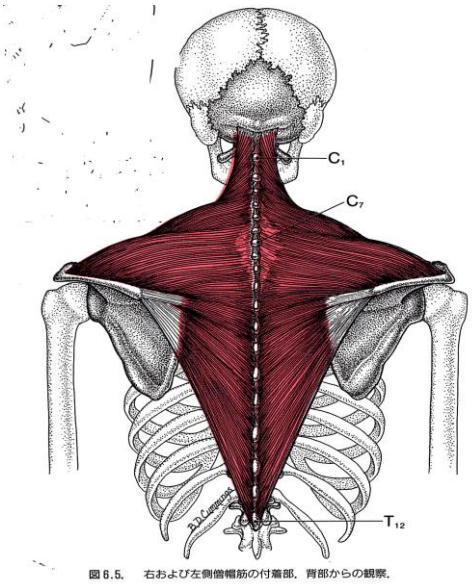
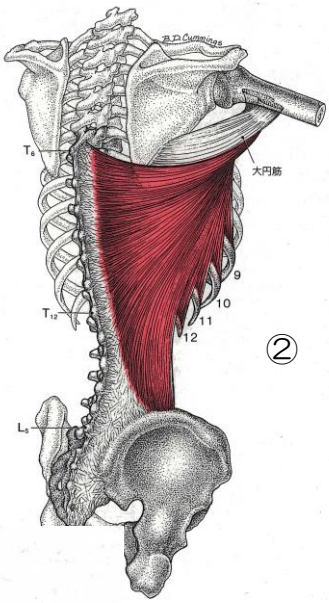
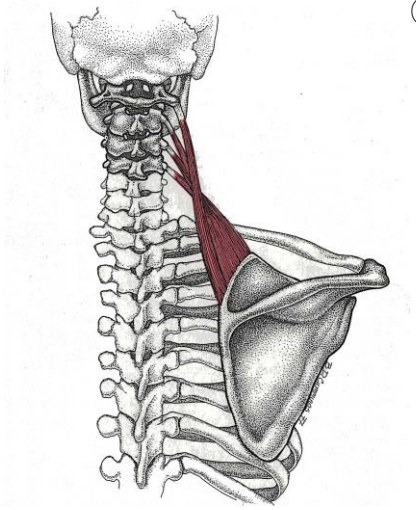


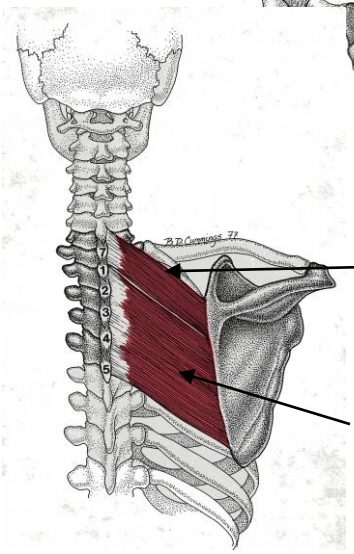
図 6.5.　右および左側僧帽筋の付着部，背部からの観察．

①



②


③

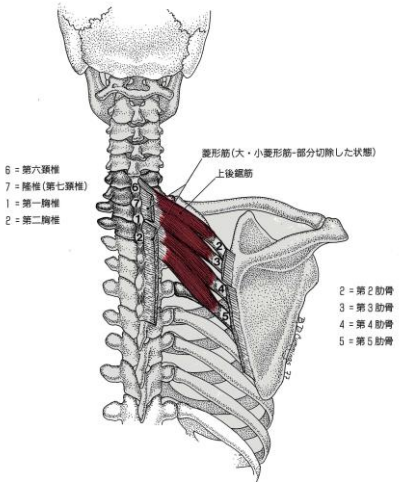


（2）深背筋

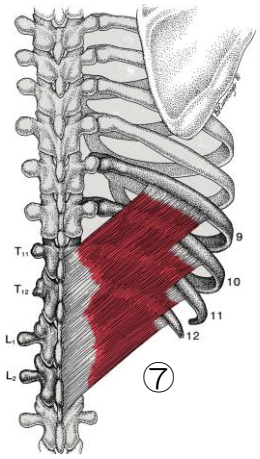
深背筋は、上肢の運動とは関係がなく、
さらに由来と機能の異なる２層の筋群に分けられる。

第１層（棘肋骨）

	筋名
⑥	
⑦	



⑥

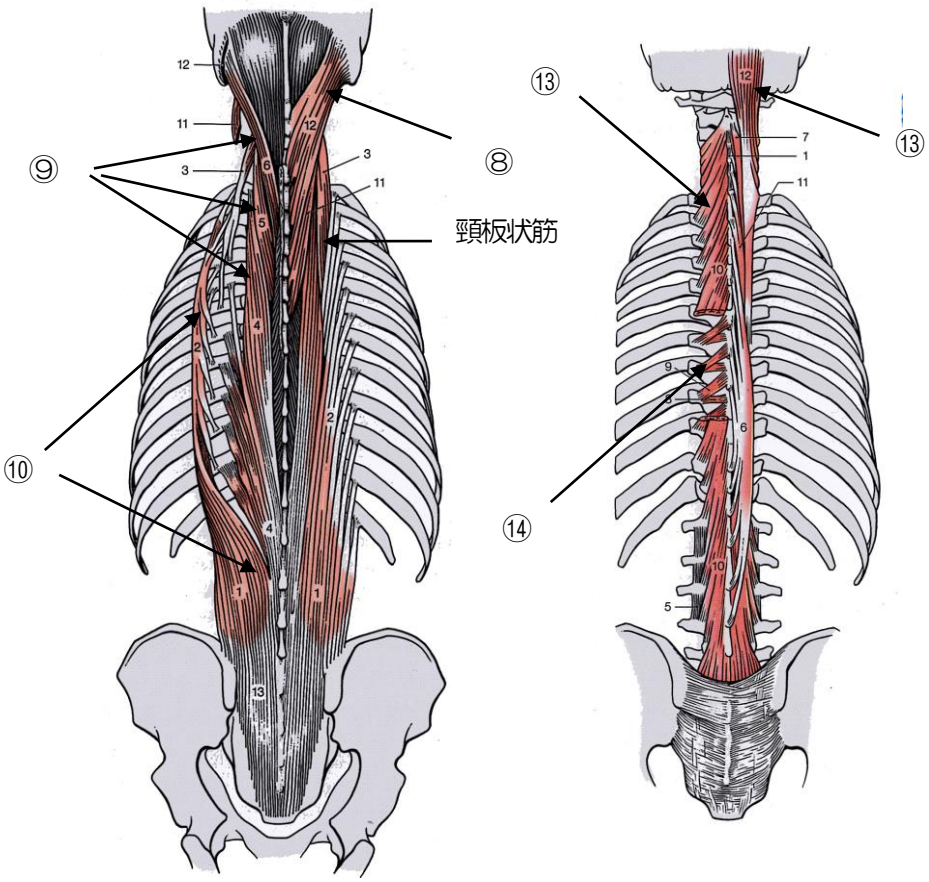


⑦

第2層（固有背筋）

本来の背筋であって、（　背髄神経後枝　）に支配される。多数の筋からなり、しばしばまとめて固有背筋と総称される。脊柱の両側にあり、仙骨から後頭部まで縦走する筋群で脊柱と頭を動かし、全体としては脊柱を直立させる。胸・腰部では厚い（　胸腰筋膜　）に包まれるので、浅背筋とは明らかに区別される。

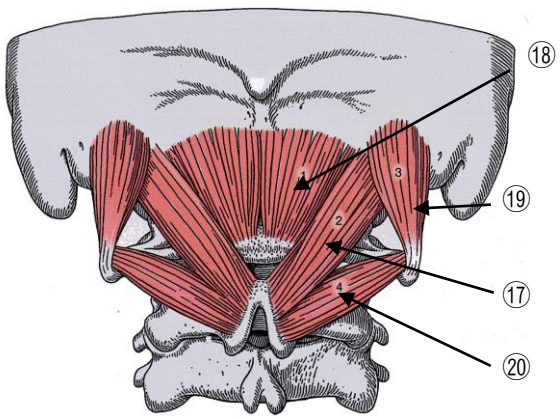
	筋名
⑧	
脊柱起立筋	⑨
	⑩　最長筋
	⑪棘筋
横突棘筋	⑫
	⑬多裂筋
	⑭



第3層（後頭下筋群）

後頭下筋は、項部の最深層にある筋群で、後頭骨から第２頸椎にわたってみられる４対の小筋からなり、頭の後屈と回転作用に関与する。大後頭直筋と上および下頭斜筋によって囲まれる（　後頭下三角　）から出現する第１頚神経後枝（　後頭下神経　）の支配を受ける。

	筋名
⑰	
⑱	
⑲	
⑳	



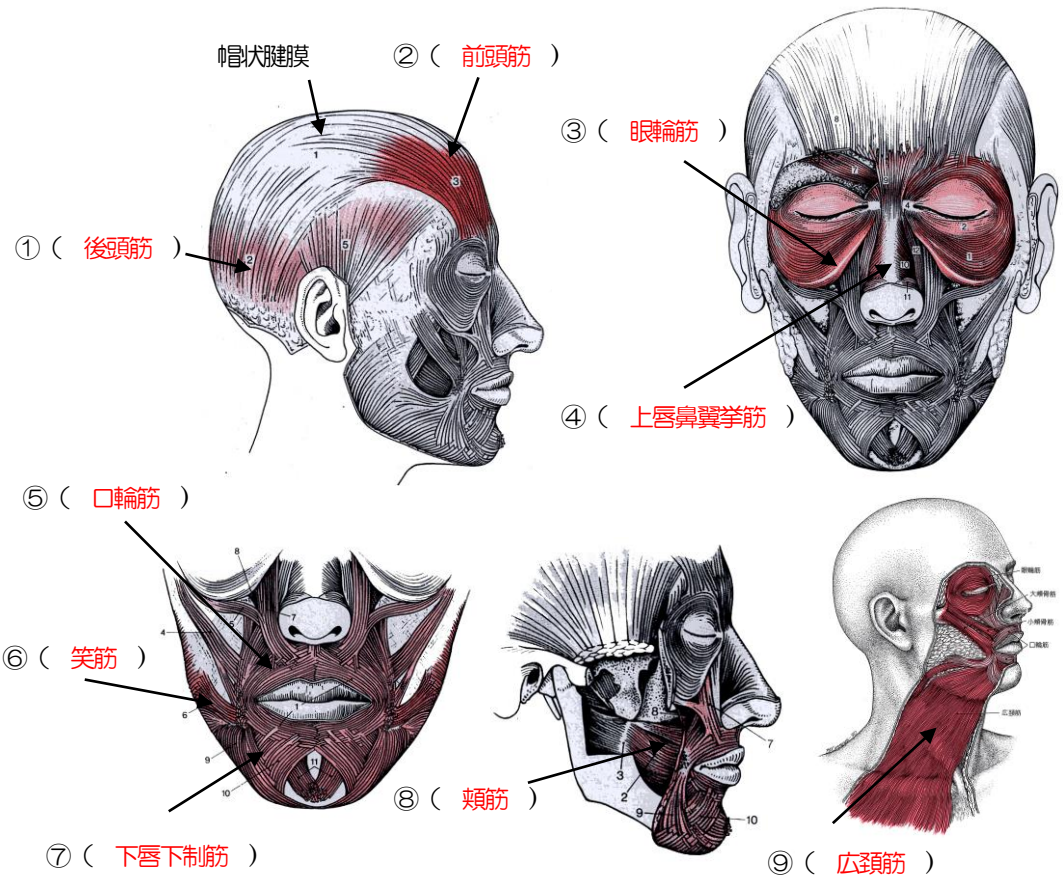
Ⅱ．頭頚部の筋

１）頭部の筋

頭部には視覚器などの感覚器が集中し、食物を摂取する口と呼吸器の入口である鼻がそなわる。これらの開口部を開閉する（表情筋）に加えて眼球を動かす外眼筋、食物の摂取に関わる舌筋や（咀嚼筋）などがある。

（1）表情筋

	筋名
①	
②	
③	
④	
⑤	
⑥	
⑦	
⑧	
⑨	



※　顔面神経麻痺

②前頭筋　→　麻痺側のみ額に横じわを作れない。

③眼輪筋　→　完全に閉眼できない。（ ベル現象 ）

④上唇鼻翼挙筋　→　鼻唇溝の消失

⑤口輪筋　→　口角が下垂し、涎がこぼれる

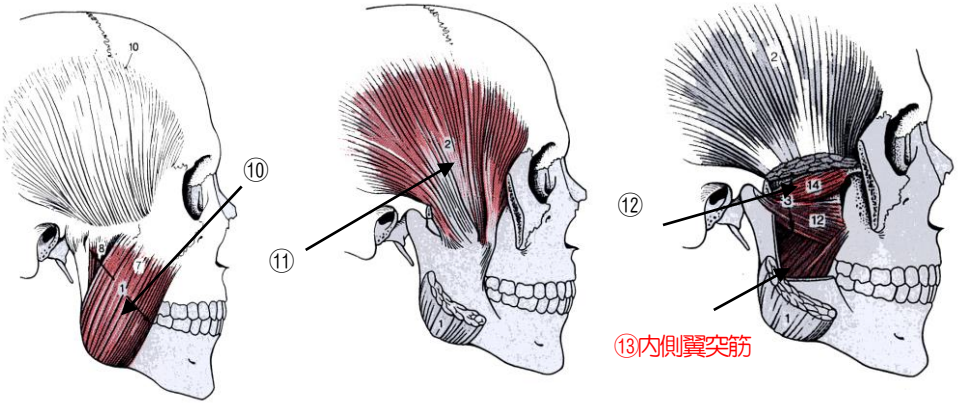
⑧頬筋　→　食物が頬と歯列の間にたまる。

・口周囲の筋すべて　→　歯列を見せられない。

（2）嚼筋

頭蓋の側面および底面から起こり、下顎骨につく４対の筋で、顎関節の運動すなわち咀嚼を行う。すべて三叉神経の第３枝（ 下顎神経 ）により支配される。

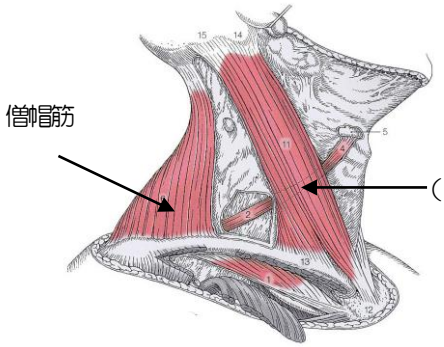
	筋名
⑩	
⑪	
⑫	
⑬	内側翼突筋



２）頸部の筋

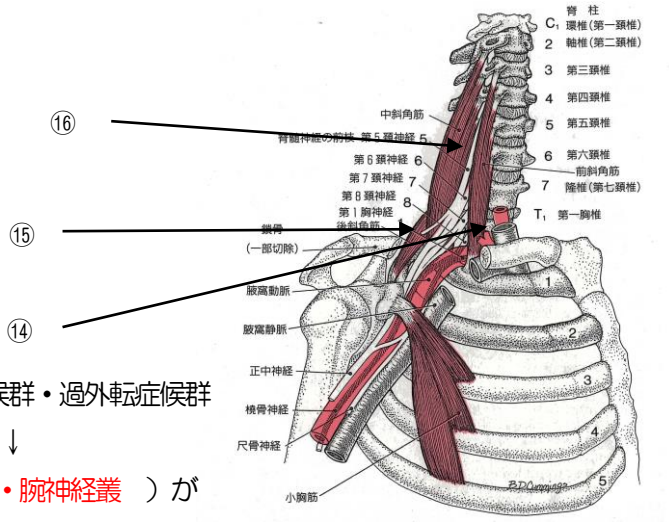
（１） 胸鎖乳突筋

筋名



（２） 斜角筋

	筋名
⑭	
⑮	
⑯	後斜角筋



※　胸郭出口症候群：頚肋症候群・斜角筋症候群・肋鎖症候群・過外転症候群

前斜角筋と中斜角筋の間　（　斜角筋隙　）　↓

上肢を栄養する重要な神経血管束（　鎖骨下動脈・腕神経叢　）が通過する。

斜角筋隙を通る神経血管束が前斜角筋により圧迫

胸郭出口症候群（斜角筋症候群）　→　（　手の痛み・知覚異常　）　（　筋の萎縮　）　（　手指のチアノーゼ　）

＜メ　モ＞

Ⅰ．筋の作用（筋学ドリル４日目）

１．上肢の筋

（1） 上肢帯筋

【背側筋群】

	筋名	作用
Ⅰ	三角筋	肩関節の（　　・　　・　　）3つ
Ⅱ	棘上筋	肩関節の（　　）
Ⅲ	棘下筋	肩関節の（　　）
Ⅳ	小円筋	肩関節の（　　）

【腹側筋群】

	筋名	作用
Ⅴ	大円筋	肩関節の（　　と　　）
Ⅵ	肩甲下筋	肩関節の（　　）

（2） 上腕の筋

屈筋群：

	筋名	作用
Ⅰ	上腕二頭筋	肘関節の（　　）
Ⅱ		前腕の（　　）
Ⅲ	烏口腕筋	肩関節の（　　と　　）
Ⅳ	上　腕　筋	肘関節の（　　）

伸筋群：

	筋名	作用
Ⅴ	上腕三頭筋	肘関節の（　　）
Ⅵ		
Ⅶ		
Ⅷ	肘　　筋	

（3） 前腕の筋＜屈筋群＞

屈筋群（浅層）：

	筋名	作用
①	円回内筋	前腕の（　　） 肘関節の（　　）
②	橈側手根屈筋	手関節の（　　と　　）
③	長掌筋	手関節の（　　）
④	浅指屈	第 2～5 指の（　　）関節および（　　）関節を屈曲
⑤	尺側手根屈筋	手関節の（　　と　　）

屈筋群（深層）：

	筋名	作用
⑥	深指屈筋	第 2～5 指（　　）関節を屈曲
⑦	長母指屈筋	母指の（　　）関節と（　　）関節を屈曲
⑧	方形回内筋	前腕の（　　）

（4） 前腕の筋＜伸筋群＞

伸筋群（浅層）：

	筋名	作用
⑨	腕橈骨筋	肘関節の（　　）
⑩	長橈側手根伸筋	手関節の（　　）(背屈)　（　　）(橈屈)
⑪	短橈側手根伸筋	
⑫	総指伸筋	手関節の（　　）(背屈)　第 2～5 指の伸展
⑬	小指伸筋	第 5 指の（　　）
⑭	尺側手根伸筋	手関節の（　　）(背屈)　（　　）(尺屈)

伸筋群（深層）：

	筋名	作用
⑮	回外筋	前腕の（　　）
⑯	長母指外転筋	母指の（　　）
⑰	短母指伸筋	母指の（　　）関節の伸展
⑱	長母指伸筋	母指の（　　）関節の伸展
⑲	示指伸筋	示指の（　　）

（5） 手の筋 おまけ

母指球筋：

	筋名	作用
①	短母指外転筋	母指の外転
②	母指対立筋	母指の対立運動
③ ④	短母指屈筋	母指のMP関節の屈曲
⑤ ⑥	母指内転筋	母指の内転

小指球筋：

	筋名	作用
⑦	短掌筋	小指球の尺側縁の皮膚の緊張
⑧	小指外転筋	小指の外転
⑨	短小指屈筋	小指のMP関節の屈曲
⑩	小指対立筋	小指が母指と向かい合うのを助ける（第5中手骨を前方に引くことによる）

中手筋：

	筋名	作用
⑪	虫様筋	第 2～5 指のMP関節を屈曲させ、ＩＰ関節の伸展を助ける
⑫	掌側骨間筋	第 3 指にすべての指を近づける（指の　　）
⑬	背側骨間筋	第 3 指を中心に指を開く（指の　　）

Ⅱ．下肢の筋

（1） 下肢帯の筋

外寛骨筋：

	筋名	作用
①	大　殿　筋	股関節の（　　）　（大腿を後方へ引く）
②	中　殿　筋	股関節の（　　）（側方挙上）　前部の筋は内旋
③	小　殿　筋	股関節の（　　と　　）
④	大腿筋膜張筋	股関節の（　　・　　・　　）3 つ 膝関節の（　　と　　）

外寛骨筋Ⅱ

	筋名	作用
⑤	梨　状　筋	股関節の（　　）
⑥	内 閉 鎖 筋	
⑦	上双子筋	
⑧	下双子筋	
⑨	大腿方形筋	

（2） 大腿の筋

伸筋群：

	筋名	作用
①	縫　工　筋	股関節の（　　・　　・　　）3 つ 膝関節の（　　と　　）
②	大腿四頭筋 大腿直筋	股関節の（　　） 膝関節の（　　）
③	外側広筋	膝関節の（　　）
④	中間広筋	
⑤	内側広筋	
⑥	膝 関 節 筋	関節包を上方に引く

屈筋群：

	筋名	作用
⑦	大腿二頭筋 長頭	股関節の（　　）（大腿の後方挙上） 膝関節の（　　と　　）
⑧	短頭	膝関節の（ 屈曲と外旋 ）
⑨	半 腱 様 筋	股関節の（　　）
⑩	半 膜 様 筋	膝関節の（　　と　　）

（2） 大腿の筋

内転筋群：

	筋名	作用
⑪	恥 骨 筋	股関節の（　　と　　）
⑫	長 内 転 筋	股関節の内転 筋の上方は股関節の（　　）、下方は（　　）
⑬	短 内 転 筋	
⑭	大 内 転 筋	
⑮	薄　　筋	股関節の（　　）　　膝関節の（　　と　　）
⑯	外 閉 鎖 筋	股関節の（　　と　　）
	小内転筋	

（3） 下腿の筋

下腿前面の筋（伸筋群）：

	筋名	作用
①	前 脛 骨 筋	足の（　　と　　）
②	長母指伸筋	母指の伸展　　足関節の（　　と　　）
③	長 指 伸 筋	第 2～5 指の伸展　　足関節の（　　と　　）
④	第 3 腓骨筋	足関節の（　　と　　）

下腿外側面の筋（腓骨筋群）：

	筋名	作用
⑤	長 腓 骨 筋	足関節を（　　と　　）
⑥	短 腓 骨 筋	

下腿後面の筋（屈筋群）（浅層）：

	筋名	作用
下腿三頭筋		
⑦	腓腹筋 内側頭	足関節の（　　）
⑧	外側頭	膝関節の（　　）（腓腹筋のみ）
⑨	ヒラメ筋	
⑩	足　底　筋	下腿三頭筋の働きを助ける

屈筋群（深層）：

	筋名	作用
⑪	膝　窩　筋	膝関節の（　　と　　）
⑫	後 脛 骨 筋	足関節の（　　と　　）
⑬	長 指 屈 筋	第2～5指の屈曲　　足関節の（　　と　　）
⑭	長母指屈筋	母指の屈曲　　足関節の（　　と　　）

（4） 足の筋 （おまけ）

足背筋：

	筋名	作用
①	短母指伸筋	母指の伸展
②	短 指 伸 筋	第2～4指の伸展

母指球筋：

母指外転筋・短母指屈筋・母指内転筋はそれぞれ母指を外転・屈曲・内転する。

	筋名	作用
③	母指外転筋	母指の外転・底屈
④	短母指屈筋	母指の中足指節関節の屈曲
⑤	母指内転筋 斜頭	母指の内転（第 2 指に近づける）。母指の中足指節関節の屈曲
⑥	横頭	

小指球筋：

小指外転筋・短小指屈筋はそれぞれ名称を示すような作用を持つが、作用は弱い。

	筋名	作用
⑦	小指外転筋	小指の外転・屈曲
⑧	短小指屈筋	小指の中足指節関節の屈曲

中足筋：

	筋名	作用
⑨	短 指 屈 筋	第 2～5 指の中足指節関節・PIP 関節を屈曲
⑩	足底方形筋	長指屈筋の斜め方向に向かう力を矯正して指の底屈を助ける
⑪	虫 様 筋	第2～5指の中足指節関節の屈曲
⑫	底側骨間筋	足指の内転　　第3～5指の中足指節関節の屈曲
⑬	背側骨間筋	足指の外転　　第2～4指の中足指節関節の屈曲

Ⅲ．体幹の筋

1）胸筋

（1） 浅胸筋

	筋名	作用
Ⅰ	大 胸 筋	肩関節の（　　・　　・　　）3 つ
Ⅱ	小 胸 筋	呼吸の補助筋
Ⅲ	鎖 骨 下 筋	鎖骨を下内方に引き、胸鎖関節を保護する
Ⅳ	前 鋸 筋	肩甲骨を（　　）に引く　　下角を前に引いて肩甲骨を回す

（2） 深胸筋

	筋名	作用
Ⅰ	外 肋 間 筋	肋骨をひきあげて胸郭をひろげ、息を吸い込む（　　筋　）
Ⅱ	内 肋 間 筋	肋骨を引き下げて胸郭を狭め、息を吐き出す（　呼気筋　） ［最内肋間筋は前胸部にのみ存在］
Ⅲ	最内肋間筋	
Ⅳ	肋 下 筋	
Ⅴ	胸 横 筋	
Ⅵ	肋 骨 挙 筋	肋骨を引き上げ息を吸う（　　筋　）

（3） 横隔膜

	筋名	作用
	横 隔 膜	呼吸筋（収縮すると胸腔はひろがり、弛緩すると胸腔は狭まる）

4）腹筋

（1） 前腹筋

	筋名	作用
Ⅰ	腹 直 筋	体幹を（　　）
Ⅱ	錐 体 筋	腹直筋の働きを助ける

（2） 側腹筋

	筋名	作用
Ⅲ	外 腹 斜 筋	肋骨を引き下げ、背柱を前屈
Ⅳ	内 腹 斜 筋	体幹をまわし、側屈する
Ⅴ	腹 横 筋	腹圧を高める

（3） 後腹筋

	筋名	作用
Ⅵ	腰 方 形 筋	腰椎の（　　）、両側が同時に働けば腰椎の（　　）
Ⅶ	腸腰筋 腸骨筋	股関節の（　　）　（大腿の前方挙上） 下肢を固定すると上半身は前に曲がる
Ⅷ	大腰筋	

2）背筋

（1）浅背筋

	筋名	作用
①	僧　帽　筋	**上部**：肩甲骨と鎖骨の挙上 **中部**：肩甲骨を（　　）に引き固定 **下部**：肩甲骨を回転し、上腕の挙上を助ける
②	広　背　筋	肩関節を（　　と　　）、さらに背部へ回るように働く
③	肩 甲 挙 筋	肩甲骨を（　　）に引く
④	小 菱 形 筋	
⑤	大 菱 形 筋	

（2）深背筋

第1層（棘肋骨）

	筋名	作用
⑥	上 後 鋸 筋	肋骨を引き上げる（　息　）の補助筋
⑦	下 後 鋸 筋	肋骨を引き下げる（　息　）の補助筋

第2層（固有背筋）

	筋名	作用
⑧	板　状　筋	頭および脊柱の（　　）と（　　）
⑨	脊柱起立筋	
⑩	横 突 棘 筋	

第3層（後頭下筋群）

	筋名	作用
⑪	大後頭直筋	頭の後屈、一側が働くと収縮した筋と同じ側に回転する
⑫	小後頭直筋	
⑬	上頭斜筋	
⑭	下頭斜筋	環椎および頭部を内側方に回転する

Ⅵ. 頭頚部の筋

（1） 表情筋

【頭蓋冠の筋】

- 額に横じわを作る：（　後頭前頭筋　）

【眼瞼裂周囲の筋】

- 眼を閉じる：（　眼輪筋　）
- 眼をあける：（　上眼瞼挙筋　）
- 眉間にしわを寄せる：（　皺眉筋　）

【鼻部の筋】

- 鼻根に一条の横しわ：（　鼻根筋　）
- 鼻翼を持ち上げ、鼻唇溝を強く作る：（　上唇鼻翼挙筋　）
- 鼻孔をひろげる：（　鼻孔開大筋　）、（　鼻中隔下制筋　）
- 鼻孔を狭くする：（　鼻孔圧迫筋　）

【口裂周囲の筋】

- 口唇を閉じる、口笛：（　口輪筋　）
- 口角を外側にひく：（　頬筋　）
- 笑う：（　大頬骨筋　）、（　笑筋　）
- 口角の挙上：（　口角挙筋　）
- 下口唇を突きだしオトガイ部の皮膚に梅干し状：（　オトガイ筋　）、（　下唇下制筋　）
- さらに口角を下げる：（　口角下制筋　）
- 顎を強く胸元に引きつけた状態で口角を左右に引く：（　広頸筋　）

（2） 咀嚼筋

	筋名	作用
⑭	咬筋	下顎骨の挙上
⑮	側頭筋	下顎骨の挙上　　下顎骨の（　　）移動
⑯	外側翼突筋	下顎骨の（　　）移動
⑰	内側翼突筋	下顎骨の挙上　　下顎骨の左右移動

2）頚部の筋

（1） 広頚筋

筋名	作用
広頚筋	頸部の皮膚を上方に引く。　　口角・下唇を下方に引く。

（2） 胸鎖乳突筋

筋名	作用
胸鎖乳突筋	頭部の後屈と側屈

（3） 斜角筋

	筋名	作用
⑬	前斜角筋	第１第２肋骨を持ち上げて胸郭を保持する。深い吸気には胸郭をさらにひろげる。
⑭	中斜角筋	
⑮	後斜角筋	

課題１：勘違いしやすい作用です（当てはまる筋を書き出しましょう）

1. 肩関節：外転（　　）
2. 肩関節：内転（　　）
3. 肩関節：内旋（　　）
4. 肩関節：外旋（　　）
5. 前　腕：回外（　　）
6. 前　腕：回内（　　）
7. 手関節：外転（　　）
8. 手関節：内転（　　）
9. 股関節：屈曲（　　）
10. 股関節：伸展（　　）
11. 股関節：外旋（　　）
12. 股関節：内旋（　　）
13. 膝関節：外旋（　　）
14. 膝関節：内旋（　　）
15. 足関節：内反（　　）
16. 足関節：外反（　　）
17. 呼　吸：吸気（　　）
18. 呼　吸：呼気（　　）

課題２：作用のまとめ（時間があれば・・・）

1. 肩関節：屈曲（ ）
2. 肩関節：伸展（ ）
3. 肩関節：外転（ ）
4. 肩関節：内転（ ）
5. 肩関節：内旋（ ）
6. 肩関節：外旋（ ）
7. 肘関節：屈曲（ ）
8. 肘関節：伸展（ ）
9. 前　腕：回外（ ）
10. 前　腕：回内（ ）
11. 手関節：屈曲（ ）
12. 手関節：伸展（ ）
13. 手関節：外転（ ）
14. 手関節：内転（ ）
15. 股関節：屈曲（ ）
16. 股関節：伸展（ ）
17. 股関節：外転（ ）
18. 股関節：内転（ ）
19. 股関節：外旋（ ）
20. 股関節：内旋（ ）

21. 膝関節：屈曲（ ）

22. 膝関節：伸展（ ）

23. 膝関節：外旋（ ）

24. 膝関節：内旋（ ）

25. 足関節：屈曲（ ）

26. 足関節：伸展（ ）

27. 足関節：内反（ ）

28. 足関節：外反（ ）

29. 体　幹：屈曲（ ）

30. 体　幹：伸展（ ）

31. 体　幹：側屈（ ）

32. 呼　吸：吸気（ ）

33. 呼　吸：呼気（ ）

Ⅰ．筋の支配神経（筋学ドリル５日目）

１．上肢の筋

（1） 上肢帯筋

	筋名	支配神経
Ⅰ	三角筋	
Ⅱ	棘上筋	
Ⅲ	棘下筋	
Ⅳ	小円筋	
Ⅴ	大円筋	
Ⅵ	肩甲下筋	

（2） 上腕の筋

	筋名	支配神経
Ⅰ	上腕二頭筋	
Ⅱ		
Ⅲ	烏口腕筋	
Ⅳ	上　腕　筋	
Ⅴ	上腕三頭筋	
Ⅵ		
Ⅶ		
Ⅷ	肘　　筋	

（3） 前腕の筋

屈筋群（浅層）：

	筋名	支配神経
①	円回内筋	
②	橈側手根屈筋	
③	長掌筋	
④	浅指屈筋	
⑤	尺側手根屈筋	

屈筋群（深層）：

	筋名	支配神経
⑥	深指屈筋	橈側半： 尺側半：
⑦	長母指屈筋	
⑧	方形回内筋	

伸筋群（浅層・深層）

	筋名	神経
⑨	腕橈骨筋	
⑩	長橈側手根伸筋	
⑪	短橈側手根伸筋	
⑫	総指伸筋	
⑬	小指伸筋	
⑭	尺側手根伸筋	
⑮	回外筋	
⑯	長母指外転筋	
⑰	短母指伸筋	
⑱	長母指伸筋	
⑲	示指伸筋	

（4） 手の筋

母指球筋　小指球筋　中手筋

	筋名	神経
①	短母指外転筋	
②	母指対立筋	
③	短母指屈筋 浅頭	
④	深頭	
⑤	母指内転筋	
⑦	短掌筋	
⑧	小指外転筋	
⑨	短小指屈筋	
⑩	小指対立筋	
⑪	虫様筋	橈側半： 尺側半：
⑫	掌側骨間筋	
⑬	背側骨間筋	

2. 下肢の筋

（1）下肢帯の筋（外寛骨筋）

	筋名	神経
①	大 殿 筋	
②	中 殿 筋	
③	小 殿 筋	
④	大腿筋膜張筋	
⑤	梨 状 筋	
⑥	内閉鎖筋	
⑦	上双子筋	
⑧	下双子筋	
⑨	大腿方形筋	

（2）大腿の筋（伸筋群・屈筋群・内転筋）

	筋名	神経
①	縫 工 筋	
②	大腿四頭	
⑥	膝関節筋	
⑦	大腿二頭筋 長頭	
⑧	短頭	
⑨	半腱様筋	
⑩	半膜様筋	
⑪	恥 骨 筋	
⑫	長内転筋	
⑬	短内転筋	
⑭	大内転筋	
⑮	薄 筋	
⑯	外閉鎖筋	

（3） 下腿の筋

下腿前面の筋（伸筋群・腓骨筋群）

	筋名	神経
①	前脛骨筋	
②	長母指伸筋	
③	長指伸筋	
④	第3腓骨筋	
⑤	長腓骨筋	
⑥	短腓骨筋	

下腿後面の筋（屈筋群）（浅層）（深層）：

	筋名	神経
	下腿三頭筋	
⑦	腓腹筋 内側頭	
⑧	外側頭	
⑨	ヒラメ筋	
⑩	足 底 筋	
⑪	膝 窩 筋	
⑫	後脛骨筋	
⑬	長指屈筋	
⑭	長母指屈筋	

（3） 足の筋

足背筋：

	筋名	神経
①	短母指伸筋	
②	短指伸筋	

小指球筋：

	筋名	神経
⑦	**小指外転筋**	外側足底神経
⑧	**短小指屈筋**	外側足底神経

母指球筋：

	筋名	神経
③	母指外転筋	内側足底神経
④	短母指屈筋	内側足底神経
⑤	母指内転筋 斜頭	外側足底神経
⑥	横頭	

中足筋：

	筋名	神経
⑨	短指屈筋	内側足底神経
⑩	足底方形筋	外側足底神経
⑪	虫 様 筋	第1虫様筋：内側足底神経 その他：外側足底神経
⑫	底側骨間筋	外側足底神経
⑬	背側骨間筋	外側足底神経

3．体幹の筋

1）胸筋

（1） 浅胸筋

	筋名	神経
Ⅰ	大 胸 筋	
Ⅱ	小 胸 筋	
Ⅲ	鎖骨下筋	
Ⅳ	前 鋸 筋	

（2） 深胸筋

	筋名	神経
Ⅰ	外肋間筋	
Ⅱ	内肋間筋	
Ⅲ	最内肋間筋	
Ⅳ	肋 下 筋	
Ⅴ	胸 横 筋	
Ⅵ	肋骨挙筋	

（3）横隔膜

	筋名	神経
	横 隔 膜	（頚神経叢）

2）腹筋

（1）前腹筋

	筋名	神経
Ⅰ	腹 直 筋	(第 7～12 胸神経)
Ⅱ	錐 体 筋	（第 12 胸神経） （第 1 腰神経）

（2） 側腹筋

	筋名	神経
Ⅲ	外腹斜筋	（第 5～12 胸神経）
Ⅳ	内腹斜筋	（第 10～12 胸神経）
Ⅴ	腹 横 筋	（第 7～12 胸神経）

（3） 後腹筋

	筋名	神経
Ⅵ	腰方形筋	
Ⅶ	腸腰筋 腸骨筋	
Ⅷ	大腰筋	

3）背筋

（1）浅背筋

	筋名	神経
①	僧　帽　筋	
②	広　背　筋	
③	肩甲挙筋	
④	小菱形筋	
⑤	大菱形筋	

（2）深背筋

第1層（棘肋骨）

	筋名	神経
⑥	上後鋸筋	(第 1～4 胸神経)
⑦	下後鋸筋	(第 9～12 胸神経)

第2層（固有背筋）

	筋名	神経
⑧	板　状　筋	
⑨	脊柱起立筋	
⑩	横突棘筋	

第3層（後頭下筋群）

	筋名	神経
⑪	大後頭直筋	
⑫	小後頭直筋	
⑬	上頭斜筋	
⑭	下頭斜筋	

Ⅵ. 頭頸部の筋

（頭部の筋）

	筋名	作用
	上眼瞼挙筋	
	表情筋	
⑭	咬筋	下顎神経 （ ）
⑮	側頭筋	
⑯	外側翼突筋	
⑰	内側翼突筋	

（頸部の筋）

	広頸筋	顔面神経
	胸鎖乳突筋	（第Ⅹ Ⅰ脳神経） 頸神経叢筋枝
	母指内転筋	
	顎二腹筋前腹	
	顎二腹筋後腹	
	茎突舌骨筋	
	顎舌骨筋	
	ｵﾄｶﾞｲ舌骨筋	
	前斜角筋	
	中斜角筋	
	後斜角筋	

課題３：神経ごとに筋をまとめましょう。

１．橈骨神経→上肢の伸筋群のほとんど
（　　）
２．正中神経→上肢の屈筋群のほとんど（前腕までは尺骨神経支配は少ない）
（　　）
３．尺骨神経→手の筋に出てくるよ
（　　）
４．腋窩神経→思いもよらない筋がある
（　　）
５．筋皮神経→走行を質問されるかも
（　　）
６．下殿神経→何となくで覚えないように、きっちりと
（　　）
７．上殿神経→3 つあります
（　　）
８．大腿神経→内転筋群・後腹筋にもあるよ
（　　）
９．脛骨神経→下肢の後面全部
（　　）
１０．　深腓骨神経→浅腓骨神経支配筋と間違えないように
（　　）

課題４：勘違いしやすい支配神経です（神経名を書きましょう）

１．　棘下筋
２．　小円筋
３．　尺側手根屈筋
４．　尺側手根伸筋
５．　深指屈筋
６．　虫様筋
７．　前鋸筋
８．　肋骨挙筋
９．　脊柱起立筋
１０．　上後鋸筋
１１．　大腰筋
１２．　外閉鎖筋：
１３．　恥骨筋
１４．　大殿筋
１５．　小殿筋
１６．　大腿二頭筋短頭
１７．　第3腓骨筋
１８．　上眼瞼挙筋
１９．　広頚筋
２０．　胸鎖乳突筋

体表解剖（筋学ドリル６日目）

1. 頭頸部

●後頭下三角（椎骨動脈）＜教科書 P224＞
大後頭直筋、上頭斜筋、下頭斜筋

●顎下三角 ＜教科書 P303＞
下顎骨、顎二腹筋

●頚動脈三角（総頸動脈分岐部）＜教科書 P303～304＞
顎二腹筋後腹、胸鎖乳突筋前縁、肩甲舌骨筋上腹

●後頚三角（腕神経叢など）＜教科書 P304＞
胸鎖乳突筋後縁、僧帽筋外縁、鎖骨上縁

●大鎖骨上窩（腕神経叢、鎖骨下動脈） ＜教科書 P304＞
胸鎖乳突筋、鎖骨上縁、肩甲舌骨筋下腹（後頚三角下部）

●小鎖骨上窩
胸鎖乳突筋胸骨頭・鎖骨頭、鎖骨上縁

2. 体幹部

●鎖骨胸筋三角 ＜教科書 P226＞
大胸筋、三角筋、鎖骨下縁

●聴診三角 ＜教科書 P228＞
僧帽筋、広背筋、大菱形筋

●腰三角 ＜教科書 P228＞
外腹斜筋、広背筋、腸骨稜

3. 上　肢

●腋　窩（腋窩動脈・上肢の神経）　＜教科書　P254＞
前壁　　（大胸筋・小胸筋）
内側壁　（前鋸筋）
後壁　　（肩甲下筋・大円筋・広背筋）
外側壁　（烏口腕筋・上腕二頭筋短頭・上腕三頭筋長頭・上腕骨）

●肘　窩（正中神経・上腕動脈分岐部）　＜教科書　P254～256＞
内側縁（円回内筋）、外側縁（腕橈骨筋）、
上縁（内・外側上顆を結んだ線）

●手根管　通る筋　＜教科書　P 256＞
浅指屈筋、深指屈筋、長母指屈筋、正中神経、（橈側手根屈筋）

4. 下　肢

●筋裂孔に通る構造物　＜教科書　P 284＞
鼠径部、腸腰筋・大腿神経が通る

●大坐骨孔　＜教科書　P 284＞
大坐骨切痕、仙棘靱帯、仙結節靱帯、※梨状筋が通る

●小坐骨孔　＜教科書　P 284＞
大坐骨切痕、仙棘靱帯、仙結節靱帯、※内閉鎖筋が通る

●大腿三角（大腿動・静脈、大腿神経）　＜教科書　P 284＞
鼠径靱帯、縫工筋、長内転筋

●内転筋腱裂孔（内転筋管）　＜教科書　P 284＞
※大腿動静脈、伏在神経が通る

●膝　窩（膝窩動・静脈、脛骨神経）　＜教科書　P 286＞
外側上縁（大腿二頭筋）、
内側上縁（半腱・半膜様筋）
内・外側下縁（腓腹筋内・外側頭）

Ⅰ．筋の起始（筋学ドリル７日目以降）

１．上肢の筋

（1）　上肢帯筋

【背側筋群】

筋名	起始	停止	神経	作用
三角筋	肩甲骨肩峰 肩甲棘 鎖骨外側 1/3	三角筋粗面	腋窩神経	肩関節の外転・屈曲・伸展
棘上筋	棘上窩（肩甲骨）	上腕骨大結節	肩甲上神経	肩関節の外転
棘下筋	棘下窩	上腕骨大結節	肩甲上神経	肩関節の外旋
小円筋	肩甲骨外側縁	上腕骨大結節	腋窩神経	肩関節の外旋

【腹側筋群】

	筋名	起始	停止	神経	作用
Ⅴ	大円筋	肩甲骨下角	上腕骨小結節稜	肩甲下神経	肩関節の内旋・内転
Ⅵ	肩甲下筋	肩甲下窩	上腕骨小結節	肩甲下神経	肩関節の内旋

（2）　上腕の筋

屈筋群：

	筋名	起始	停止	神経	作用
Ⅰ	上腕二頭筋 長頭	関節上結節（肩甲骨）	橈骨粗面（橈骨） 前腕筋膜	筋皮神経	肘関節の屈曲 前腕の回外
Ⅱ	短頭	烏口突起（肩甲骨）			
Ⅲ	烏口腕筋	烏口突起（肩甲骨）	上腕骨体		肩関節の屈曲・内転
Ⅳ	上腕筋	上腕骨体前面の下半部	尺骨粗面（尺骨）		肘関節の屈曲

伸筋群：

	筋名	起始	停止	神経	作用
Ⅴ	上腕三頭筋 長頭	関節下結節（肩甲骨）	肘頭	橈骨神経	肘関節の伸展
Ⅵ	外側頭	上腕骨体外側面			
Ⅶ	内側頭	上腕骨体後面			
Ⅷ	肘筋	上腕骨外側上顆	尺骨上部後面		

（3） 前腕の筋＜屈筋群＞

屈筋群（浅層）：

	筋名	起始	停止	神経	作用
①	円回内筋 上腕頭	内側上顆（上腕骨）	円回内筋粗面 （橈骨）	正中神経	前腕の回内 肘関節の屈曲
	尺骨頭	尺骨鉤状突起			
②	橈側手根屈筋	内側上顆	第 2･3 中手骨底		手関節の屈曲・外転（橈屈）
③	長掌筋	内側上顆	手掌腱膜		手関節の屈曲
④	浅指屈筋 上腕尺骨頭	内側上顆 尺骨粗面（尺骨）	第 2～5 中節骨底	正中神経	第 2～5 指の MP 関節および PIP 関節を屈曲
	橈骨頭	橈骨上部の前面			
⑤	尺側手根屈筋 上腕頭	内側上顆	豆状骨 第 5 中手骨底	尺骨神経	手関節の屈曲・内転（尺屈）
	尺骨頭	尺骨上半部の後縁			

屈筋群（深層）：

	筋名	起始	停止	神経	作用
⑥	深指屈筋	尺骨前面 前腕骨間膜	第 2～5 末節骨底	橈側半：正中神経 尺側半：尺骨神経	第 2～5 指の DIP 関節を屈曲
⑦	長母指屈筋	橈骨前面 前腕骨間膜	母指末節骨底	正中神経	母指の MP 関節と IP 関節を屈曲
⑧	方形回内筋	尺骨下部前面	橈骨下部前面		前腕の回内

（4） 前腕の筋＜伸筋群＞

伸筋群（浅層）：

	筋名	起始	停止	神経	作用
⑨	腕橈骨筋	上腕骨下部外側縁	橈骨茎状突起	橈骨神経	肘関節の屈曲
⑩	長橈側手根伸筋	上腕骨外側上顆	第 2 中手骨底		手関節の伸展(背屈) 外転（橈屈）
⑪	短橈側手根伸筋	上腕骨外側上顆	第 3 中手骨底		
⑫	総指伸筋	上腕骨外側上顆	第 2～5 指の中節骨と末節骨		手関節の伸展(背屈) 第 2～5 指の伸展
⑬	小指伸筋	上腕骨外側上顆	第 5 指の指伸筋腱		第 5 指の伸展
⑭	尺側手根伸筋	上腕骨外側上顆 尺骨後面	第 5 中手骨底		手関節の伸展(背屈) 内転(尺屈)

伸筋群（深層）：

	筋名	起始	停止	神経	作用
⑮	回外筋	上腕骨外側上顆 尺骨回外筋稜	橈骨上部外側面	橈骨神経	前腕の回外
⑯	長母指外転筋	橈骨および尺骨後面 前腕骨間膜	第１中手骨底		母指の外転
⑰	短母指伸筋	橈骨下部後面 前腕骨間膜	母指基節骨底		母指の MP 関節の伸展
⑱	長母指伸筋	尺骨後面 前腕骨間膜	母指末節骨底		母指の IP 関節の伸展
⑲	示指伸筋	尺骨下部後面 前腕骨間膜	第２指の背側腱膜		示指の伸展

（4） 手の筋

母指球筋：

	筋名	起始	停止	神経	作用
①	短母指外転筋	舟状骨・屈筋支帯	母指基節骨底	正中神経	母指の外転
②	母指対立筋	大菱形骨 屈筋支帯	第1中手骨体の橈側縁	正中神経	母指の対立運動
③	短母指屈筋 浅頭	屈筋支帯	母指基節骨底	正中神経	母指のＭＰ関節の屈曲
④	深頭	大小菱形骨 第2中手骨底		尺骨神経	
⑤	母指内転筋 横頭	第３中手骨手掌面	母指基節骨底	尺骨神経	母指の内転
⑥	斜頭	有頭骨			

小指球筋：

	筋名	起始	停止	神経	作用
⑦	短掌筋	手掌腱膜の尺側縁	小指球の皮膚	尺骨神経	小指球の尺側縁の皮膚の緊張
⑧	小指外転筋	豆状骨・屈筋支帯	小指基節骨底		小指の外転
⑨	短小指屈筋	有鉤骨・屈筋支帯	小指基節骨底		小指のMP関節の屈曲
⑩	小指対立筋	有鉤骨・屈筋支帯	第５中手骨の尺側縁		小指が母指と向かい合うのを助ける（第5中手骨を前方に引くことによる）

中手筋：

	筋名	起始　→　停止	神経	作用
⑪	虫様筋	第２指深指屈筋腱　→　第２基節骨底・指伸筋腱の橈側 第３指深指屈筋腱　→　第３基節骨底・指伸筋腱の橈側 第４指深指屈筋腱　→　第４基節骨底・指伸筋腱の橈側 第５指深指屈筋腱　→　第５基節骨底・指伸筋腱の橈側	正中神経 尺骨神経	第 2～5 指のMP関節を屈曲させ、ＩＰ関節の伸展を助ける
⑫	掌側骨間筋	第２中手骨の尺側　→　第２指基節骨底の尺側 第４中手骨の橈側　→　第４指基節骨底の橈側 第５中手骨の橈側　→　第５指基節骨底の橈側	尺骨神経	第 3 指にすべての指を近づける（指の内転）
⑬	背側骨間筋	第1･2 中手骨の相対面 → 第２指基節骨底橈側 第2･3 中手骨の相対面 → 第３指基節骨底橈側 第3･4 中手骨の相対面 → 第３指基節骨底尺側 第4･5 中手骨の相対面 → 第４指基節骨底尺側	尺骨神経	第 3 指を中心に指を開く（指の外転）

Ⅱ．下肢の筋

（1） 下肢帯の筋

外寛骨筋：

	筋名	起始	停止	神経	作用
①	大　殿　筋	腸骨外面(後殿筋線より後ろ) 仙骨・尾骨の後面 仙結節靭帯	殿筋粗面（大腿骨） 腸脛靭帯	下殿神経	股関節の伸展 （大腿を後方へ引く）
②	中　殿　筋	腸骨外面(前殿筋線と後殿筋線の間)	大転子（大腿骨）	上殿神経	股関節の外転（側方挙上）前部の筋は内旋
③	小　殿　筋	腸骨外面(前殿筋線と下殿筋線の間)	大転子	上殿神経	股関節の外転・内旋
④	大腿筋膜張筋	上前腸骨棘	腸脛靭帯	上殿神経	股関節の屈曲・外転・内旋 膝関節の伸展・外旋

外寛骨筋Ⅱ

	筋名	起始	停止	神経	作用
⑤	梨　状　筋	仙骨前面	大転子	仙骨神経叢	股関節の外旋
⑥	内 閉 鎖 筋	閉鎖膜の内面	転子窩		
⑦	上双子筋	坐骨棘	転子窩		
⑧	下双子筋	坐骨結節			
⑨	大腿方形筋	坐骨結節	転子間稜		

（2） 大腿の筋

伸筋群：

	筋名	起始	停止	神経	作用
①	縫　工　筋	上前腸骨棘	脛骨粗面の内側部（鵞足の形成）	大腿神経	股関節の屈曲・外転・外旋 膝関節の屈曲・内旋
②	大腿四頭筋 大腿直筋	下前腸骨棘	四つの筋はは合して膝蓋骨につき、膝蓋靭帯を経て脛骨粗面に終わる		股関節の屈曲 膝関節の伸展
③	外側広筋	大腿骨粗線外側唇			膝関節の伸展
④	中間広筋	大腿骨前面			
⑤	内側広筋	大腿骨粗線内側唇			
⑥	膝 関 節 筋	大腿骨下部前面	膝関節包		関節包を上方に引く

（2） 大腿の筋

屈筋群：

	筋名	起始	停止	神経	作用
⑦	大腿二頭筋 長頭	坐骨結節	腓骨頭	脛骨神経	股関節の伸展（大腿の後方挙上） 膝関節の屈曲と外旋
⑧	短頭	大腿骨粗線外側唇		総腓骨神経	膝関節の屈曲と外旋
⑨	半腱様筋	坐骨結節	脛骨粗面内側部（鵞足の形成）	脛骨神経	股関節の伸展 膝関節の屈曲と内旋
⑩	半膜様筋	坐骨結節	脛骨内側顆の後部		

内転筋群：

	筋名	起始	停止	神経	作用
⑪	恥骨筋	恥骨櫛	大腿骨恥骨筋線	大腿神経	股関節の屈曲・内転
⑫	長内転筋	恥骨体前面	大腿骨粗線内側唇	閉鎖神経	股関節の内転 筋の上方は股関節の屈曲、下方は伸展
⑬	短内転筋	恥骨下枝外面	大腿骨粗線内側唇		
⑭	大内転筋	坐骨結節・坐骨枝 恥骨下枝前面	大腿骨粗線内側唇 内転筋結節		
⑮	薄筋	恥骨下枝前面	脛骨粗面の内側部（鵞足の形成）		股関節の内転 膝関節の屈曲と内旋
⑯	外閉鎖筋	閉鎖膜の外面	大腿骨転子窩		股関節の外旋・内転
	小内転筋	大内転筋から不完全に分かれた筋			

（3） 下腿の筋

下腿前面の筋（伸筋群）：

	筋名	起始	停止	神経	作用
①	前脛骨筋	脛骨外側面 下腿骨間膜	内側楔状骨 第１中足骨底（底面）	深腓骨神経	足の背屈・内反
②	長母指伸筋	腓骨内側面 下腿骨間膜	足背の母指末節骨底		母指の伸展 足の背屈・内反
③	長指伸筋	腓骨内側面 脛骨外側顆 下腿骨間膜	第2～5指の指背腱膜に移行し、中節骨と末節骨につく		第2～5指の伸展 足の背屈・外反
④	第３腓骨筋	腓骨内側面 下腿骨間膜	第５中足骨底（背面）		足の背屈・外反

（3） 下腿の筋

下腿外側面の筋（腓骨筋群）：

	筋名	起始	停止	神経	作用
⑤	長腓骨筋	腓骨頭 腓骨体上部外側面	内側楔状骨 第１中足骨底（底面）	浅腓骨神経	足を底屈・外反
⑥	短腓骨筋	腓骨体下部外側面	第５中足骨粗面		

下腿後面の筋（屈筋群）（浅層）：

	筋名	起始	停止	神経	作用
下腿三頭筋					
⑦	腓腹筋 内側頭	大腿骨内側上顆	両腱は合して踵骨腱(アキレス腱)をつくり踵骨隆起に終わる	脛骨神経	足関節の底屈 膝関節の屈曲（腓腹筋のみ）
⑧	外側頭	大腿骨外側上顆			
⑨	ヒラメ筋	腓骨頭 ヒラメ筋線（脛骨）			
⑩	足底筋	大腿骨外側上顆	踵骨腱の内側縁に癒合	脛骨神経	下腿三頭筋の働きを助ける

屈筋群（深層）：

	筋名	起始	停止	神経	作用
⑪	膝窩筋	大腿骨外側上顆	脛骨上部後面 （ヒラメ筋線の上）	脛骨神経	膝関節の屈曲・内旋
⑫	後脛骨筋	下腿骨間膜の後面	舟状骨・全楔状骨・立方骨・第2～4中足骨底	脛骨神経	足関節の底屈・内反
⑬	長指屈筋	脛骨後面	第２～５指末節骨底	脛骨神経	第2～5指の屈曲 足関節の底屈・内反
⑭	長母指屈筋	腓骨下部後面	母指末節骨底	脛骨神経	母指の屈曲 足関節の底屈・内反

（4） 足の筋 （おまけ）

足背筋：

	筋名	起始	停止	神経	作用
①	短母指伸筋	踵骨上面	母指基節骨底	深腓骨神経	母指の伸展
②	短指伸筋	踵骨上面	第２～４指の長指伸筋腱に合して、中節骨・末節骨へ	深腓骨神経	第2～4指の伸展

（4） 足の筋 （おまけ）

母指球筋：

母指外転筋・短母指屈筋・母指内転筋はそれぞれ母指を外転・屈曲・内転する。

	筋名	起始	停止	神経	作用
③	母指外転筋	踵骨隆起	母指の基節骨底	内側足底神経	母指の外転・底屈
④	短母指屈筋	外側楔状骨・立方骨	母指の基節骨底	内側足底神経	母指の中足指節関節の屈曲
⑤	母指内転筋 斜頭	第 2～4 中足骨底	母指の基節骨底	外側足底神経	母指の内転（第 2 指に近づける）。母指の中足指節関節の屈曲
⑥	横頭	第 3～5 中足骨頭の底側にある靱帯			

小指球筋：

小指外転筋・短小指屈筋はそれぞれ名称を示すような作用を持つが、作用は弱い。

	筋名	起始	停止	神経	作用
⑦	小指外転筋	踵骨隆起	小指の基節骨底	外側足底神経	小指の外転・屈曲
⑧	短小指屈筋	第 5 中足骨底 長腓骨筋の腱鞘	小指の基節骨底	外側足底神経	小指の中足指節関節の屈曲

中足筋：

	筋名	起始	停止	神経	作用
⑨	短 指 屈 筋	踵骨隆起	第2～5 指の中節骨底	内側足底神経	第 2～5 指の中足指節関節・PIP 関節を屈曲
⑩	足底方形筋	踵骨隆起	長指屈筋腱	外側足底神経	長指屈筋の斜め方向に向かう力を矯正して指の底屈を助ける
⑪	虫 様 筋	第 2～5 指に向かう長指屈筋の、個々の腱の内側縁より起こる	第2～5 指の基節骨の内側～指背腱膜	第１虫様筋：内側足底神経 その他：外側足底神経	第２～５指の中足指節関節の屈曲
⑫	底側骨間筋	３個あり、第 3～5 中足骨の内側より、各 1 頭をもっておこる	第3～5 指の基節骨底内側	外側足底神経	足指の内転 第３～５指の中足指節関節の屈曲
⑬	背側骨間筋	4 個あり、2 頭をもって第 1～5 中足骨の対向面より起こる	第 1:第 2 指基節骨の内側 第 2～4:第 2～4 指基節骨の外側	外側足底神経	足指の外転 第２～４指の中足指節関節の屈曲

Ⅲ．体幹の筋

１）胸筋

（1） 浅胸筋

	筋名	起始	停止	神経	作用
Ⅰ	大　胸　筋	鎖骨（内側 1/2） 胸骨・肋軟骨 腹直筋鞘	上腕骨大結節稜	内側胸筋神経 外側胸筋神経	肩関節の屈曲・内転・内旋
Ⅱ	小　胸　筋	第 2～5 肋骨	肩甲骨烏口突起	内側胸筋神経 外側胸筋神経	呼吸の補助筋
Ⅲ	鎖 骨 下 筋	第 1 肋骨	鎖骨下面	鎖骨下筋神経	鎖骨を下内方に引き、胸鎖関節を保護する
Ⅳ	前　鋸　筋	第 1～8 肋骨	肩甲骨内側縁	長胸神経	肩甲骨を前に引く 下角を前に引いて肩甲骨を回す

（2） 深胸筋

	筋名	起始	停止	神経	作用
Ⅰ	外 肋 間 筋	各肋間隙を満たす（　最表層筋　）。 後方では肋骨結節から起始、筋束は（　前下方　）へ斜めに走る。 前方は腱膜様となり外肋間膜という。		肋間神経	肋骨をひきあげて胸郭をひろげ、息を吸い込む（吸気筋）
Ⅱ	内 肋 間 筋	肋間隙の（　中層筋　）。 筋束は（　後下方　）へ斜めに走る。 後方は腱膜様となり内肋間膜という。			肋骨を引き下げて胸郭を狭め、息を吐き出す（呼気筋） ［最内肋間筋は前胸部にのみ存在］
Ⅲ	最内肋間筋	肋間隙の（　最内層筋　）。 内肋間筋の内面で同じ走向をもつ筋束であるが、肋間神経・動脈・静脈が両者をわける。			
Ⅳ	肋　下　筋	胸郭後壁の（　内面　）にある。 （最内肋間筋）の分束で（2～3肋間）にまたがる。			
Ⅴ	胸　横　筋	起始は胸郭前壁の（　内面　）にある。 （胸骨）から斜め上方へ走る。第（2～6）肋軟骨へ至る。			
Ⅵ	肋 骨 挙 筋	胸郭後壁の（　外面　）にある。起始は各胸椎の横突起で斜め下外側に扇状に広がる。１つまたが２つ下の肋骨につく。		脊髄神経後枝	肋骨を引き上げ息を吸う（吸気筋）

（3） 横隔膜

横隔膜は、胸腔と腹腔をへだてる（　横紋筋　）でできた膜状の隔壁である。

	筋名	起始	停止	神経	作用
	横　隔　膜	腰椎部：第 1～4 腰椎の椎体前面、第 12 肋骨尖端 肋骨部：第 7～12 肋軟骨の内面 胸骨部：剣状突起よりの小さい筋束	腱中心 （膜状筋板は円蓋状に集まる。中心部は腱膜化し、クローバ状を呈す）	横隔神経 （頚神経叢）	呼吸筋 （収縮すると胸腔はひろがり、弛緩すると胸腔は狭まる）

4）腹筋

（1） 前腹筋

	筋名	起始	停止	神経	作用
Ⅰ	腹　直　筋	恥骨結合 恥骨	第 5～7 肋軟骨前面 剣状突起前面	肋間神経 (第 7～12 胸神経)	体幹を前屈
Ⅱ	錐　体　筋	恥骨	白線	肋下神経 （第 12 胸神経） 腸骨下腹神経 （第 1 腰神経）	腹直筋の働きを助ける

（2） 側腹筋

	筋名	起始	停止	神経	作用
Ⅲ	外 腹 斜 筋	第 5～12 肋骨の外面	腹直筋鞘 鼡径靭帯 腸骨稜	肋間神経（第 5～12 胸神経） 腸骨下腹神経	肋骨を引き下げ、脊柱を前屈 体幹をまわし、側屈する 腹圧を高める
Ⅳ	内 腹 斜 筋	胸腰筋膜 腸骨稜 鼡径靭帯	第 10～12 肋骨下縁 腹直筋鞘	肋間神経（第 10～12 胸神経） 腸骨下腹神経	
Ⅴ	腹　横　筋	第 7～12 肋軟骨内面 胸腰筋膜 腸骨稜 鼡径靭帯	腹直筋鞘	肋間神経（第 7～12 胸神経） 腸骨下腹神経	

（3） 後腹筋

後腹筋は腰椎の両側にある。

	筋名	起始	停止	神経	作用
Ⅵ	腰方形筋	腸骨稜	第 12 肋骨	腰神経叢	腰椎の側屈、 両側が同時に働けば腰椎の後屈
Ⅶ	腸腰筋 腸骨筋	腸骨窩（寛骨）	大腿骨小転子	大腿神経	股関節の屈曲 （大腿の前方挙上） 下肢を固定すると上半身は前に曲がる
Ⅷ	大腰筋	全腰椎肋骨突起 第１２胸椎～第４腰椎の椎体と椎間円板		腰神経叢	

2）背筋

（1）浅背筋

	筋名	起始	停止	神経	作用
①	僧帽筋	外後頭隆起 項靭帯 棘突起（全胸椎＋第７頸椎）	肩甲棘（肩甲骨） 肩峰（肩甲骨） 鎖骨外側 1/3	副神経 頚神経叢	**上部**：肩甲骨と鎖骨の挙上 **中部**：肩甲骨を内方に引き固定 **下部**：肩甲骨を回転し、上腕の挙上を助ける
②	広背筋	棘突起（第７胸椎以下の胸椎・腰椎・仙骨） 腸骨稜 第 9～12 肋骨 肩甲骨下角	小結節稜（上腕骨）	胸背神経	肩関節を内転・内旋、さらに背部へ回るように働く
③	肩甲挙筋	第 1～4 頸椎横突起	肩甲骨上角	肩甲背神経	肩甲骨を上内方に引く
④	小菱形筋	第 6･7 頸椎棘突起	肩甲骨内側縁上部		
⑤	大菱形筋	第 1～4 胸椎棘突起	肩甲骨内側縁		

（2）深背筋

第１層（棘肋骨）

	筋名	起始	停止	神経	作用
⑥	上後鋸筋	第5頸椎から第2胸椎の棘突起・項靭帯	第 2～5 肋骨	肋間神経 (第 1～4 胸神経)	肋骨を引き上げる （吸息の補助筋）
⑦	下後鋸筋	第 10 胸椎から第 2 腰椎の棘突起	第 9～12 肋骨	肋間神経 (第 9～12 胸神経)	肋骨を引き下げる （呼息の補助筋）

（2）深背筋

第2層（固有背筋）

	筋名	起始	停止	神経	作用
⑧	板　状　筋	第 4 頸椎から第 5 胸椎の棘突起	乳様突起（側頭骨） 第 1～2 頸椎横突起	脊髄神経後枝	頭および脊柱の背屈と側屈
⑨	脊柱起立筋	仙骨の背面 下部腰椎棘突起 腸骨稜	**腸肋筋**：最も外側に位置し、肋骨に終わる **最長筋**：中間部に位置し、棘突起または肋骨に終わる **棘筋**：内側に位置し、上位の棘突起に終わる		
⑩	横 突 棘 筋	横突起から起こり、棘突起に終わる筋群			

第3層（後頭下筋群）

	筋名	起始	停止	神経	作用
⑪	大後頭直筋	軸椎棘突起	後頭骨下項線の外側部	後頭下神経	頭の後屈、一側が働くと収縮した筋と同じ側に回転する
⑫	小後頭直筋	環椎後結節	後頭骨下項線の内側部の下方		
⑬	上頭斜筋	環椎横突起前部	大後頭直筋の停止を一部おおってその外上方		
⑭	下頭斜筋	軸椎棘突起	環椎横突起の後部		環椎および頭部を内側方に回転する

Ⅵ. 頭頸部の筋（余裕があれば）

１）頭部の筋

頭部には視覚器などの感覚器が集中し、食物を摂取する口と呼吸器の入口である鼻がそなわる。これらの開口部を開閉する（　表情筋　）に加えて眼球を動かす外眼筋、食物の摂取に関わる舌筋や（　咀嚼筋　）などがある。

（1） 表情筋（起始：頭蓋骨　→　停止：顔面の皮膚等、支配神経：顔面神経）

（2） 咀嚼筋

頭蓋の側面および底面から起こり、下顎骨につく４対の筋で、顎関節の運動すなわち咀嚼を行う。すべて三叉神経の第３枝（　下顎神経　）により支配される。

	筋名	起始	停止	神経	作用
⑭	咬筋	頬骨弓	下顎枝の外面	下顎神経（三叉神経の第３枝）	下顎骨の挙上
⑮	側頭筋	側頭鱗・頭頂骨	筋突起（下顎骨）		下顎骨の挙上 下顎骨の後方移動
⑯	外側翼突筋	翼状突起（蝶形骨）	下顎頚・関節円板		下顎骨の前方移動
⑰	内側翼突筋	翼突窩（蝶形骨）	下顎角の内面		下顎骨の挙上 下顎骨の左右移動

２）頚部の筋

（1） 広頚筋

筋名	起始	停止	神経	作用
広頚筋	下顎骨下縁	鎖骨を越えて胸部上方の皮膚	顔面神経	頚部の皮膚を上方に引く。 口角・下唇を下方に引く。

（2） 胸鎖乳突筋

筋名	起始	停止	神経	作用
胸鎖乳突筋	胸骨（胸骨柄上縁） 鎖骨内側 1/3	乳様突起（側頭骨）	副神経（第ＸⅠ脳神経） 頚神経叢筋枝	頭部の後屈と側屈

（3） 舌骨上筋群

	筋名	起始	停止	神経	作用
①	顎二腹筋前腹	下顎骨二腹筋窩	中間腱（線維性滑車により舌骨体に固定される）	下顎神経	舌骨が固定されているとき：下顎を下方に引き、咀嚼運動の補助筋となる。 下顎が固定されているとき：舌骨を上方に引きあげ、嚥下運動を助ける。
	顎二腹筋後腹	側頭骨乳突切痕		顔面神経	
②	茎突舌骨筋	茎状突起	舌骨の体および大角	顔面神経	
③	顎舌骨筋	下顎骨	舌骨体	下顎神経	
④	ｵﾄｶﾞｲ舌骨筋	ｵﾄｶﾞｲ舌骨筋棘	舌骨体	舌下神経	

（4） 舌骨下筋群

	筋名	起始	停止	神経	作用
⑤	胸骨舌骨筋	胸骨柄・胸鎖関節	舌骨体	頚神経ワナ	舌骨を下方に引く。 舌骨上筋とともに働くと、舌骨は固定され、舌自体の運動を可能にし、発声・発音を助ける。
⑥	肩甲舌骨筋下腹	肩甲骨上縁・烏口突起	中間腱	頚神経ワナ	
	肩甲舌骨筋上腹	中間腱	舌骨体		
⑦	胸骨甲状筋	胸骨柄 第1，2肋軟骨	甲状軟骨	頚神経ワナ	
⑧	甲状舌骨筋	甲状軟骨	舌骨体	頚神経ワナ	

（5） 斜角筋

	筋名	起始	停止	神経	作用
⑬	前斜角筋	第4（3）～6頚椎横突起前結節	第1肋骨前斜角筋結節	頚神経叢の枝	第1第2肋骨を持ち上げて胸郭を保持する。深い吸気には胸郭をさらにひろげる。
⑭	中斜角筋	第2～7頚椎横突起後結節	第1肋骨 第1肋間隙の外肋間膜		
⑮	後斜角筋	第5～7頚椎横突起後結節	第2肋骨		

体表解剖おまけ(頭蓋骨　胸郭)

頭蓋骨

部位	構成
眼窩	口蓋骨◎◎
	上顎骨◎◎
	蝶形骨●
	篩骨●
	前頭骨●
	頬骨◎◎
	涙骨◎◎
顔面頭蓋	上顎骨◎◎
	頬骨◎◎
	涙骨◎◎
	鼻骨◎◎
	下鼻甲介◎◎
	鋤骨●
	口蓋骨◎◎
	下顎骨●
	舌骨●
副鼻腔	* 上顎洞 ←最大
	* 蝶形骨洞
	* 篩骨洞
	(篩骨蜂巣)
	* 前頭洞

部位	構成
脳頭蓋	前頭骨●
	篩骨●
	蝶形骨●
	頭頂骨◎◎
	側頭骨◎◎
	後頭骨●
内頭蓋底	前頭骨●
	篩骨●
	蝶形骨●
	後頭骨●
	側頭骨◎◎
外頭蓋底	蝶形骨●
	後頭骨●
	側頭骨◎◎
	鋤骨●
	口蓋骨◎◎
	上顎骨◎◎
	頬骨◎◎
鼻中隔	* 篩骨（上半）
	* 鋤骨（下半）
	I鼻中隔軟骨

◎◎は有対の骨(2個)　●は無対(1個)

咀嚼筋

三叉N（下顎N）支配

※4つ	起始	停止	作用
咬筋	頬骨弓	咬筋粗面	下顎骨の挙上
側頭筋	側頭鱗・頭頂骨	筋突起（下顎骨）	下顎骨の後方移動
外側翼突筋	翼状突起（蝶形骨）	下顎頚・関節円板	下顎骨の前方移動
内側翼突筋	翼突窩（蝶形骨）	下顎角の内面	下顎骨の左右移動

胸郭の連結

肋骨	胸骨	名称
第1	胸骨柄	真肋
第2	胸骨柄、胸骨体　(胸骨角)	
第3～第7	胸骨体	
第8～第10	第7肋軟骨	仮肋
第11、第12	無し	浮遊肋

体表解剖：頚・体幹

頸部

三角		構成	通るもの・触れるもの
前頚三角	顎下三角	* 顎二腹筋の前腹 * 顎二腹筋の後腹 * 下顎骨	* 舌下神経 * 舌神経（←三叉神経下顎神経[V3]の枝） * 顔面動静脈 * 顎下リンパ節 * 顎下腺（皮下に触れる）
	頸動脈三角	* 胸鎖乳突筋前縁 （後縁をなす） * 顎二腹筋の後腹 * 肩甲舌骨筋	* 総頸動脈 * 内頸動脈 * 迷走神経 ※ 総頸動脈が外頸動脈と内頸動脈に分岐する。
	筋三角 （喉頭気管部）	* 正中線 * 胸鎖乳突筋前縁 * 肩甲舌骨筋上腹	* 甲状軟骨 * 輪状軟骨 * 気管 * 頸動脈結節
	オトガイ下三角	* 正中線 * 顎二腹筋の前腹 * 舌骨体	* オトガイ下リンパ節
後頸三角		* 胸鎖乳突筋 * 僧帽筋 * 鎖骨	* 副神経 * 頸横動脈 * 頸横静脈 * 鎖骨下動脈 * 腕神経叢 * 頸神経叢

背部

	構成
聴診三角	* 広背筋 * 僧帽筋 * 大菱形筋
腰三角	* 広背筋 * 腸骨稜 * 外腹斜筋

その他

部位	構成	通るもの・触れるもの
斜角筋隙	* 第1肋骨上面 * 前斜角筋 * 中斜角筋	* 鎖骨下動脈 * 腕神経叢

体表解剖：上肢

腋窩

位置	構成物	腋窩内の構造
前壁	大胸筋、小胸筋	腕神経叢、腋窩動脈、腋窩静脈、腋窩リンパ節
後壁	大円筋、広背筋、肩甲下筋	
内側壁	前鋸筋（および側胸壁）	
外側壁	烏口腕筋、上腕二頭筋短頭、 上腕骨	

上肢帯

	構成	作用
回旋筋腱板 （ローテーター・ カフ）	* 棘上筋	外旋、外転
	* 棘下筋	外旋
	* 小円筋	外旋
	* 肩甲下筋	内旋

前腕

	構成・通るもの	
伸筋支帯	* 第1トンネル	： 長母指外転筋、短母指伸筋
	* 第2トンネル	： 長橈側手根伸筋、短橈側手根伸筋
	* 第3トンネル	： 長母指伸筋
	* 第4トンネル	： 総指伸筋、示指伸筋
	* 第5トンネル	： 小指伸筋
	* 第6トンネル	： 尺則手根伸筋
手根管	構成・通るもの	
	* 手根溝	橈側手根隆起・・舟状骨+大菱形骨
		尺側手根隆起・・豆状骨+有鉤骨
	* 屈筋支帯	（↑両隆起の間に張っている）
	【通るもの】	* 橈側手根屈筋 * 長母指屈筋 * 浅指屈筋 * 深指屈筋 * 正中神経

体表解剖：下肢１

大腿

部位	構成	通るもの・触れるもの
筋裂孔	＊ 鼠径靭帯と寛骨との間に出来る隙間（外側）	＊ 大腿神経 ＊ 外側大腿皮神経 ＊ 腸腰筋
血管裂孔	＊ 鼠径靭帯と寛骨との間に出来る隙間（内側）	＊ リンパ管（大腿輪） ＊ 大腿静脈 ＊ 大腿動脈
大腿三角（スカルパ三角）	＊ 縫工筋（外）	＊ 大腿動脈 ＊ 大腿静脈 ＊ 大腿神経
	＊ 鼠径靭帯（上）	
	＊ 長内転筋（内）	
伏在裂孔	＊ 大腿三角の浅層（大腿筋膜）	＊ 大伏在静脈→大腿静脈
鵞足	＊ 縫工筋（外）	（作用）股関節：屈曲・外旋・外転 膝関節：屈曲・内旋
	＊ 薄筋（内）	（作用）股関節：内転 膝関節：屈曲・内旋
	＊ 半腱様筋（内）	（作用）股関節：伸展 膝関節：屈曲・内旋

殿部

部位		構成	通るもの・触れるもの
大坐骨孔	＊ 大坐骨切痕、仙棘靭帯、仙結節靭帯により形成される。		
	＊ 大坐骨切痕は坐骨と腸骨とによって形成される。		
	梨状筋上孔	大坐骨孔と梨状筋の上	＊ 上殿神経 ＊ 上殿動脈 ＊ 上殿静脈
	梨状筋下孔	大坐骨孔と梨状筋の下	＊ 下殿神経 ＊ 下殿動脈 ＊ 下殿静脈 ＊ 坐骨神経 ＊ 後大腿皮神経 ＊ 内陰部動脈 ＊ 内陰部静脈 ＊ 陰部神経
小坐骨孔		＊ 小坐骨切痕 ＊ 仙棘靭帯 ＊ 仙結節靭帯	＊ 内陰部動脈 ＊ 内陰部静脈 ＊ 陰部神経 ＊ 内閉鎖筋

体表解剖：下肢２

鼠径管

	構成	通るもの
出入り口	* 入口：深鼠径輪	* 男性：精管、精巣動・静脈を含む精索、精巣挙筋
	* 出口：浅鼠径輪	
壁	* 前壁：外腹斜筋腱膜、内腹斜筋	
	* 後壁：腹横筋筋膜	* 女性：子宮円索
	* 上壁：内腹斜筋と腹横筋の下縁	
	* 下壁：鼠径靭帯	

内転筋管

部位	構成	通るもの・触れるもの
内転筋管	* 大腿四頭筋（内側広筋）	* 伏在神経
	* 内転筋群（縫工筋）	* 大腿動脈
	* 内転筋腱裂孔（大内転筋）	* 大腿静脈

膝窩

部位	構成	通るもの・触れるもの
膝窩	* 大腿二頭筋（外側上縁）	* 総腓骨神経
	* 半膜様筋（内側上縁）	* 脛骨神経
	* 半腱様筋（内側上縁）	* 膝窩動脈
	* 腓腹筋（内外側下縁）	* 膝窩静脈

足部

部位	構成	通るもの・触れるもの
足根管	* 足根の足底面で足根骨と屈筋支帯により形成されるトンネル。	* 脛骨神経
		* 長趾屈筋
		* 長母趾屈筋
		* 後脛骨筋
		* 後脛骨動脈
		* 後脛骨静脈