

手動作筋	起 始	停 止	支配神経	髄節	作 用	栄養動脈
胸鎖乳突筋	胸骨頭：胸骨上縁 鎖骨頭：鎖骨の胸骨縁	乳様突起 後頭骨	副神経 頸神経叢	C1-3	両側：頸の屈曲・伸展 片側：屈曲(又は伸展)+同側側屈+反対側回旋	上甲状動脈の胸鎖乳突筋枝 後頭動脈の胸鎖乳突筋枝 肩甲上動脈の筋枝 後耳動脈の後頭枝
腹直筋	第5~7肋軟骨 剣状突起	恥骨結合 恥骨結節	肋間神経	Th6-12	両側：骨盤前部の引き上げ(作)、 胸郭前壁の引き下げ(反) 片側：同側側屈	上下腹壁動脈の筋枝
外腹斜筋	第6~12肋骨外側面	白線 恥骨結合前面 鼠径靭帯	肋間神経	Th5-L1	両側：脊柱(体幹)の屈曲 片側：同側側屈+反対側回旋	上下腹壁動脈の筋枝
内腹斜筋	腰背筋膜深葉 腸骨稜の中間線 鼠径靭帯外側	第11・12肋骨 腹直筋鞘の前後両葉	肋間神経 腰神経 腸骨下腹神経 腸骨鼠径神経	Th7-L1	両側：脊柱(体幹)の屈曲 片側：同側側屈+同側回旋	上下腹壁動脈の筋枝 深腸骨回旋動脈の筋枝
腰方形筋	下位3~4個の腰椎肋骨突起 腸骨稜 腸腰靭帯	第12肋骨 第1~3腰椎肋骨突起	腰神経叢の枝	Th12-L3	両側：第12肋骨の引き下げ 片側：同側側屈(作)、同側骨盤の 引き上げ(反)	腸腰動脈の腰枝
前鋸筋	第1~9肋骨側面	肩甲骨内側縁全域	長胸神経	C5-8	肩甲骨外転 肩甲骨上方回旋	外側胸動脈
僧帽筋上部線維	後頭骨 項靭帯	鎖骨外側1/2	副神経 頸神経叢	C2-4	上部：肩甲骨挙上、肩甲骨上方回 旋、肩甲骨内転(補) 中部：肩甲骨内転 下部：肩甲骨引き下げ、肩甲骨上 方回旋、肩甲骨内転(補) 全体：肩甲骨上方回旋、肩甲骨内 転	下行肩甲動脈
僧帽筋中部線維	項靭帯 C7-Th6の棘突起	肩甲骨肩峰				
僧帽筋下部線維	Th7-12の棘突起	肩甲骨肩甲棘				
肩甲挙筋	C1-4の横突起	肩甲骨上角 肩甲骨内側縁上部	肩甲背神経	C3-5	肩甲骨挙上 肩甲骨下方回旋(補)	下行肩甲動脈
菱形筋	C6-Th4の棘突起	肩甲骨内側縁下部2/3	肩甲背神経	C4-5	肩甲骨挙上 肩甲骨内転 肩甲骨下方回旋	下行肩甲動脈
肩甲下筋	肩甲骨肋骨面	上腕骨小結節	肩甲下神経	C5-7	肩関節水平屈曲 肩関節内旋 肩甲骨内転(補)	外側胸動脈 肩甲下動脈
鎖骨下筋	第1肋骨胸骨端	鎖骨中央下面	鎖骨下筋神経	C5-6	鎖骨引き下げ	胸肩峰動脈の鎖骨枝
広背筋	Th7以下の棘突起 下位肋骨 腸骨稜	上腕骨小結節稜	胸背神経	C6-8	肩関節伸展 肩関節内転 肩関節内旋(補) 肩関節水平伸展(補)	下行肩甲動脈 肩甲下動脈
三角筋前部線維	鎖骨外側1/3	上腕骨三角筋粗面	腋窩神経	C5-6	前部：肩関節屈曲、肩関節水平屈 曲、肩関節内旋(補) 中部：肩関節外転、肩関節水平伸 展 後部：肩関節伸展、肩関節水平伸 展、肩関節外旋(補) 全体：肩関節外転	後上腕回旋動脈 胸肩峰動脈の三角筋枝
三角筋中部線維	肩甲骨肩峰					
三角筋後部線維	肩甲骨肩甲棘					
棘上筋	棘上窩 棘上筋膜内面	上腕骨大結節上部	肩甲上神経	C4-6	肩関節外転	肩甲上動脈
棘下筋	肩甲骨棘下窩	上腕骨大結節	肩甲上神経	C4-6	肩関節外旋 肩関節水平伸展	肩甲上動脈 肩甲回旋動脈
大円筋	肩甲骨下角	上腕骨小結節稜	肩甲下神経	C5-7	肩関節伸展 肩関節内転 肩関節内旋 肩関節水平伸展(補)	肩甲回旋動脈
小円筋	肩甲骨外側縁上部1/2	上腕骨大結節	腋窩神経	C5-6	肩関節外旋 肩関節水平伸展	肩甲回旋動脈
大胸筋	鎖骨頭：鎖骨内側2/3 胸肋頭：胸骨前面、第1~6肋 骨、腹直筋鞘前葉	上腕骨大結節稜	前胸神経	C5-Th1	鎖骨頭：肩関節屈曲、肩関節水平 屈曲、肩関節内転(補)、肩関節 内旋(補) 胸肋頭：肩関節内転、肩関節水平 屈曲、肩関節内旋(補)	胸肩峰動脈の胸筋枝 内胸動脈貫通枝
小胸筋	第2~5肋骨前面	肩甲骨烏口突起	内・外側胸神経	C6-Th1	肩甲骨引き下げ 肩甲骨下方回旋 肩甲骨外転	胸肩峰動脈 内胸動脈の肋間枝 外側胸動脈
上腕筋	内・外側上腕筋間中隔 上腕骨前面	尺骨粗面 肘関節包	筋皮神経	C5-6	肘関節屈曲	橈側反回動脈 上腕動脈
烏口腕筋	肩甲骨烏口突起	上腕骨内側面	筋皮神経	C6-7	肩関節水平屈曲 肩関節屈曲(補) 肩関節内転(補)	上腕動脈の筋枝
上腕二頭筋	長頭：肩甲骨関節上結節 短頭：肩甲骨烏口突起	橈骨粗面 前腕筋膜上内側	筋皮神経	C5-6	肘関節屈曲 長頭：肩関節外転(補) 短頭：肩関節屈曲(補)、肩関節 内転(補) 前腕回外(補)	上腕動脈の筋枝
腕橈骨筋	上腕骨外側下部 外側筋間中隔	橈骨茎状突起	橈骨神経	C5-6	肘関節屈曲 前腕回内(補) 前腕回外(補)	橈側反回動脈
上腕三頭筋	長頭：肩甲骨関節下結節 内側頭：上腕骨後内側、筋間中 隔 外側頭：上腕骨後外側、筋間中 隔	肘頭	橈骨神経	C6-Th1	肘関節伸展 肩関節伸展(補) 肩関節外転(補)	上腕深動脈の枝
回外筋	上腕骨外側上顆 尺骨後上面 肘関節包後面 橈骨輪状靭帯	橈骨外側・前面	橈骨神経	C5-7	前腕回外	橈側反回動脈 尺骨動脈よりの後骨間動脈

円回内筋	上腕骨頭：上腕骨内側上顆、内側筋間中隔 尺骨頭：鈎状突起	橈骨中央外側部 橈骨後側部	正中神経	C6-7	前腕回内 肘関節屈曲（補）	前尺側反回動脈
方形回内筋	尺骨下部前面	橈骨下端前面	正中神経	C7-Th1	前腕回内	尺骨動脈の掌側骨間枝
肘筋	上腕骨外側上顆	肘頭外側面	橈骨神経	C7-8	肘関節伸展（補） 前腕回内（補）	上腕深動脈の枝
橈側手根屈筋	上腕骨内側上顆	第2・3中手骨底	正中神経	C6-8	手関節掌屈 手関節橈屈（補）	橈骨動脈の筋枝
尺側手根屈筋	上腕骨頭：上腕骨内側上顆 尺骨頭：肘頭後面	豆状骨 有鈎骨 第5中手骨底	尺骨神経	C7-Th1	手関節掌屈 手関節尺屈	後尺側反回動脈
長橈側手根伸筋	上腕骨下端外側 上腕骨外側上顆 外側上腕筋間中隔	第2中手骨底背側	橈骨神経	C5-8	手関節背屈 手関節橈屈	橈骨動脈の筋枝 橈骨反回動脈
短橈側手根伸筋	上腕骨外側上顆 橈骨輪状靭帯	第3中手骨底背側	橈骨神経	C5-8	手関節背屈 手関節橈屈	橈骨動脈の筋枝 橈骨反回動脈
尺側手根伸筋	上腕骨頭：上腕骨外側上顆 尺骨頭：尺側上部後面	第5中手骨底	橈骨神経	C6-8	手関節背屈 手関節尺屈	尺骨動脈よりの後骨間動脈
浅指屈筋	上腕尺骨頭：上腕骨内側上顆、 尺骨粗面 橈骨頭：橈骨上前部	第2～5指中節骨底	正中神経	C7-Th1	PIP関節屈曲 手関節掌屈（補） MP関節屈曲（補）	尺骨動脈の筋枝 橈骨動脈の筋枝
深指屈筋	尺骨前面 前腕骨間膜	第2～5指末節骨底	正中神経（尺骨 神経）	C7-Th1	DIP関節屈曲 手関節掌屈（補） MP関節屈曲（補） PIP関節屈曲（補）	尺側動脈の掌側骨間枝 尺骨動脈の筋枝
（総）指伸筋	上腕骨外側上顆	第2～5指中節骨底 末節骨底背側	橈骨神経	C6-8	MP関節伸展 PIP関節伸展 DIP関節伸展 手関節背屈（補）	尺骨動脈よりの後骨間動脈
示指伸筋	尺側後下部 前腕骨間膜	第2指指背腱膜	橈骨神経	C6-8	MP関節伸展 PIP関節伸展 DIP関節伸展 手関節背屈（補）	尺骨動脈よりの後骨間動脈
小指伸筋	指伸筋下部から分離	第5指指背腱膜	橈骨神経	C6-8	MP関節伸展 PIP関節伸展 DIP関節伸展 手関節背屈（補）	尺骨動脈よりの後骨間動脈
長母指屈筋	橈骨前面 前腕骨間膜	母指末節骨底	正中神経	C6-Th1	MP関節屈曲 PIP関節屈曲 手関節掌屈（補） 母指掌側内転（補）	尺骨動脈の掌側骨間枝
長母指伸筋	尺骨前面 前腕骨間膜	母指末節骨底	橈骨神経	C6-8	MP関節伸展 PIP関節伸展 手関節背屈（補） 手関節橈屈（補） 母指橈側外転（補） 母指掌側内転（補）	尺骨動脈よりの後骨間動脈
短母指屈筋	浅頭：屈筋筋帯 深頭：大・小菱形骨、有頭骨	第1中手骨の橈側種子骨 第1中手骨の尺側種子骨 母指基節骨底	正中神経 尺骨神経	C6-7 C6-Th1	MP関節屈曲 母指尺側内転 母指掌側内転	橈骨動脈の浅掌枝
短母指伸筋	前腕骨間膜 橈骨背面	母指基節骨底背側	橈骨神経	C6-8	MP関節伸展 手関節橈屈（補） PIP関節伸展（補） 母指橈側外転（補） 母指掌側外転（補）	尺骨動脈よりの後骨間動脈
腸腰筋	腸骨筋：腸骨前面 大腰筋：Th12～L4 小腰筋：Th12～L1	大腿骨小転子	腰神経叢 大腿神経	L1-4	股関節屈曲 骨盤前傾	腸腰動脈の腸骨枝 腸腰動脈の腰枝 上殿動脈
恥骨筋	恥骨櫛	大腿骨前上面	閉鎖神経 大腿神経	L2-4	股関節屈曲 股関節内転 股関節外旋（補）	内側大腿回旋動脈 閉鎖動脈
薄筋	恥骨下枝下縁	脛骨粗面	閉鎖神経	L2-4	股関節内転 股関節屈曲（補） 股関節外旋（補） 膝関節屈曲（補） 膝関節内旋（補）	大腿深動脈の筋枝 閉鎖動脈 内側大腿回旋動脈
縫工筋	上前腸骨棘	脛骨粗面内側	大腿神経	L2-4	股関節屈曲（補） 股関節外転（補） 股関節外旋（補） 膝関節屈曲（補） 膝関節内旋（補）	大腿動脈の筋枝
大殿筋	後殿線後部 腰背筋膜 仙骨 尾骨外側 仙結節靭帯	大腿骨上後面 腸靭帯	下殿神経	L5-S2	股関節伸展 股関節外旋 股関節外転（補） 股関節内転（補）	上殿動脈 下殿動脈 大腿深動脈の第1貫通枝
中殿筋	腸骨後面	大腿骨大転子外側	上殿神経	L4-S1	股関節外転 股関節内旋 股関節屈曲（補） 股関節伸展（補） 股関節外旋（補）	上殿動脈の深枝
小殿筋	腸骨後面	大腿骨大転子	上殿神経	L4-S1	股関節内旋 股関節屈曲（補） 股関節伸展（補） 股関節外転（補） 股関節外旋（補）	上殿動脈の深枝

大腿筋膜張筋	上前腸骨棘 中殿筋膜	脛骨粗面外側	上殿神経	L4-S1	股関節屈曲 股関節外転 膝関節伸展 膝関節屈曲(補) 膝関節外旋(補)	外側大腿回旋動脈 上殿動脈
大腿二頭筋	長頭:坐骨結節 短頭:大腿骨後面	腓骨頭	長頭:脛骨神経 短頭:腓骨神経	L5-S3	股関節伸展 膝関節屈曲 膝関節外旋 股関節外旋(補)	大腿深動脈の貫通枝 膝窩動脈の上部筋枝

半腱様筋	坐骨結節	脛骨粗面	脛骨神経	L4-S2	股関節伸展 膝関節屈曲 膝関節内旋 股関節内旋(補)	大腿深動脈の貫通枝 膝窩動脈の上部筋枝
半膜様筋	坐骨結節	脛骨内側顆 膝窩韧带 下腿筋膜	脛骨神経	L4-S2	股関節伸展 膝関節屈曲 膝関節内旋 股関節内旋(補)	大腿深動脈の貫通枝 膝窩動脈の上部筋枝
大腿直筋	下前腸骨棘 臼蓋上縁	膝蓋腱を形成しつつ脛骨粗面	大腿神経	L2-4	股関節屈曲 膝関節伸展 股関節外転(補)	外側大腿回旋動脈
内側広筋	大腿骨転子間下部 大腿骨粗線内側唇			L2-3	膝関節伸展	大腿動脈の筋枝 大腿深動脈の筋枝 膝窩動脈の筋枝
外側広筋	大腿骨大転子基部 大腿骨粗線外側唇			L3-4	膝関節伸展	外側大腿回旋動脈 外側上膝動脈
中間広筋	大腿直筋の下の大腿骨前面			L2-4	膝関節伸展	外側大腿回旋動脈
長内転筋	恥骨結節	大腿骨後面中央	閉鎖神経	L2-4	股関節内転 股関節屈曲(補) 股関節外旋(補)	内側大腿回旋動脈 閉鎖動脈
短内転筋	恥骨下枝と坐骨下枝の境	大腿骨後面上部	閉鎖神経	L2-4	股関節内転 股関節屈曲(補) 股関節外旋(補)	内側大腿回旋動脈 閉鎖動脈
大内転筋	坐骨結節 恥骨下枝	大腿骨後面中央 大腿骨内側上顆	閉鎖神経 坐骨神経	L2-S1	股関節内転 股関節屈曲(補) 股関節外旋(補) 股関節伸展(補) 股関節内旋(補)	内側大腿回旋動脈 大腿深動脈の貫通枝 閉鎖動脈 膝窩動脈の筋枝
腓腹筋	内側頭:大腿骨内側上顆 外側頭:大腿骨外側上顆	踵骨隆起	脛骨神経	L5-S2	足関節底屈 膝関節屈曲(補)	膝窩動脈の腓腹枝
ヒラメ筋	脛骨ヒラメ筋線 大腿骨内側縁 ヒラメ筋腱弓 腓骨頭	踵骨隆起	脛骨神経	L5-S2	足関節底屈	後脛骨動脈 腓骨動脈 膝窩動脈の腓腹枝
前脛骨筋	脛骨上外側2/3 骨間膜 下腿筋膜	足背~内側楔状骨 第1中足骨底内側	深腓骨神経	L4-S1	足関節背屈 足部背屈 足部内がえし(補)	前脛骨動脈筋枝
後脛骨筋	脛骨 腓骨および骨間膜の上後面	舟状骨・立方骨 中間・外側楔状骨 第2・3中足骨底	脛骨神経	L4-S1	足部底屈 足部内がえし 足関節底屈(補)	腓骨動脈
長腓骨筋	腓骨頭 腓骨上外側	第1・2中足骨底 内側楔状骨	浅腓骨神経	L4-S1	足関節底屈 足部底屈 足部外がえし	前脛骨動脈筋枝 腓骨動脈筋枝
短腓骨筋	腓骨外側	第5中足骨底	浅腓骨神経	L4-S1	足部底屈 足部外がえし 足関節底屈(補)	腓骨動脈筋枝
長母趾伸筋	腓骨中央内側 下腿骨間膜	母趾基節骨底 母趾末節骨底	深腓骨神経	L4-S1	足部背屈 母趾伸展 足部内がえし(補)	前脛骨動脈筋枝
長趾伸筋	脛骨外側顆 腓骨上部 下腿骨間膜 下腿筋膜	第2~5趾趾背腱膜	深腓骨神経	L4-S1	足関節背屈 足部背屈 第2~5趾伸展 足部外がえし(補)	前脛骨動脈筋枝
長母趾屈筋	腓骨下2/3 下腿骨間膜後下部	母趾末節骨底	脛骨神経	L5-S2	足部底屈 母趾屈曲 足関節底屈 足部内がえし(補)	腓骨動脈の筋枝
長趾屈筋	脛骨後面	第2~5趾末節骨底	脛骨神経	L5-S2	足部底屈 第2~5趾屈曲 足部内がえし 足関節底屈(補)	後脛骨動脈