

Visible

Official Guide Book

部位の解説

前身頃……………p.02

後身頃……………p.09

右 袖……………p.16

左 袖……………p.21

VISIBLE TS-02
浅層筋+深層筋 Tシャツタイプ



01 斜角筋 (しゃかくきん) Scalenus muscles



前斜角筋、中斜角筋、後斜角筋、最小斜角筋の4部に分けられる。

【機能】 頭部を側方へ傾ける。
呼吸補助筋としても機能する。

前斜角筋 (ぜんしゃかくきん) Scalenus anterior

【起始】 C3～C6 横突起の前結節

【停止】 第1肋骨の鎖骨下動脈溝の後方

【神経】 頸神経前枝 C5～C7

【機能】 第1肋骨の挙上、頸椎の側屈、対側への回施

中斜角筋 (ちゅうしゃかくきん) Scalenus medius

【起始】 C2～C7 横突起

【停止】 第1肋骨の鎖骨下動脈溝の後方

【神経】 頸神経前枝 C3～C8

【機能】 第1肋骨の挙上、頸椎の側屈、対側への回施

後斜角筋 (こうしゃかくきん) Scalenus posterior

【起始】 C4～C7 横突起の後結節

【停止】 第2肋骨の外側縁

【神経】 頸神経前枝 C6～C8

【機能】 第2肋骨の挙上、頸椎の側屈、対側への回施

最小斜角筋 (さいしょうしゃかくきん) Scalenus minimus

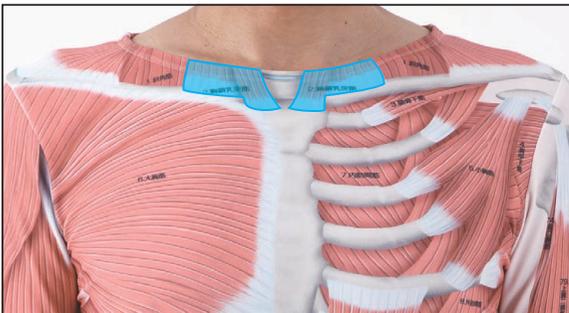
【起始】 C6 横突起

【停止】 第1肋骨 外側面

【神経】 腕神経叢 C5～C8

【機能】 強制吸気作用

02 胸鎖乳突筋 (きょうさにゅうとつきん) Sternocleidomastoid



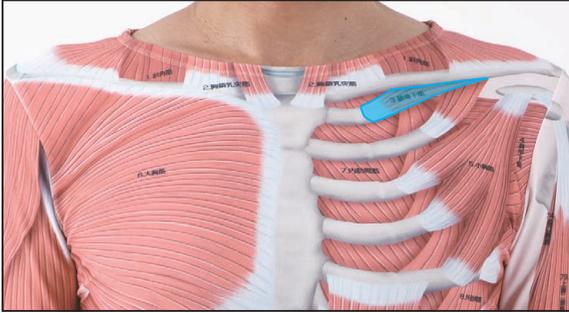
【起始】 胸骨の鎖骨頭

【停止】 側頭骨の乳様突起の後頭骨の上項線

【神経】 副神経、頸神経叢 Cr11,C2,C3

【機能】 両側：頸椎の屈曲
片側：頸椎の回旋、対側の側屈

03 鎖骨下筋 (さこつかきん) Subclavius



- 【起始】 第1肋骨の上面 肋軟骨接合部
- 【停止】 上鎖骨の中央部下面
- 【神経】 C5,C6 の神経枝
- 【機能】 胸鎖関節の安定化と保護
鎖骨を前下方に引き下げる肩甲骨の下制

04 肩甲下筋 (けんこうかきん) Subscapularis



- 【起始】 肩甲骨前面の肩甲下窩前面
- 【停止】 上腕骨の小結節
- 【神経】 肩甲下神経 C5,C6
- 【機能】 肩関節の内旋、肩関節の内転、肩関節の伸展

05 小胸筋 (しょうきょうきん) Pectoralis minor



- 【起始】 第3～5肋骨 肋骨肋軟骨連結部
- 【停止】 肩甲骨の烏口突起
- 【神経】 内側胸筋神経 C8,T1
- 【機能】 肩甲骨の引き下げ、第3～第5肋骨の挙上

06 大胸筋 (だいきょうきん) Pectoralis major



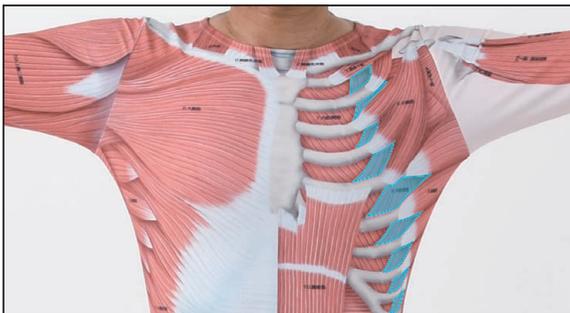
- 【起始】 上部 (鎖骨部) 鎖骨の内側前面 1/2
下部 (胸骨部) 第1～6肋軟骨前面
- 【停止】 胸骨上腕骨の大結節稜
- 【神経】 上部 (鎖骨部) 外側胸筋神経 C5～C7
下部 (胸骨部) 内側胸筋神経 C8,T1
- 【機能】 上部 (鎖骨部) 肩関節の内旋、水平屈曲、屈曲、外転、内転
下部 (胸骨部) 肩関節の内旋、水平屈曲、伸展、内転

07 内肋間筋 (ないろっかんきん) Internal intercostal muscles



- 【起始】 第1～11 肋骨内側縁、肋軟骨
- 【停止】 第2～12 肋骨下位の肋骨の上縁
- 【神経】 肋間神経 T1～T11
- 【機能】 吸気時に肋骨間の収縮

08 外肋間筋 (がいろっかんきん) External intercostal muscles



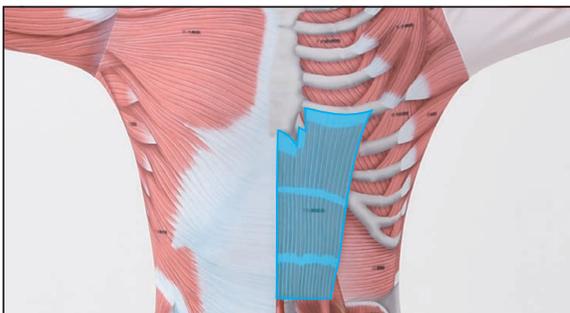
- 【起始】 第1～11 肋骨 下縁と肋骨結節
- 【停止】 第2～12 肋骨 下位の肋骨の上縁
- 【神経】 肋間神経 T1～T12
- 【機能】 吸気時に肋骨の挙上・胸腔拡大

09 前鋸筋 (ぜんきょきん) Serratus anterior



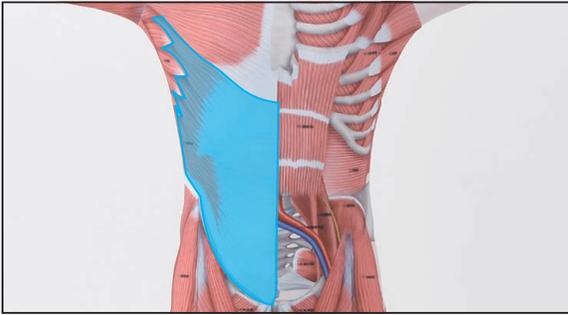
- 【起始】 第1～9 肋骨 外側面中央部
- 【停止】 肩甲骨の内側縁前方
- 【神経】 長胸神経 C5～C7
- 【機能】 肩甲骨の外転、肩甲骨の上方回旋

10 腹直筋 (ふくちよくきん) Rectus abdominis



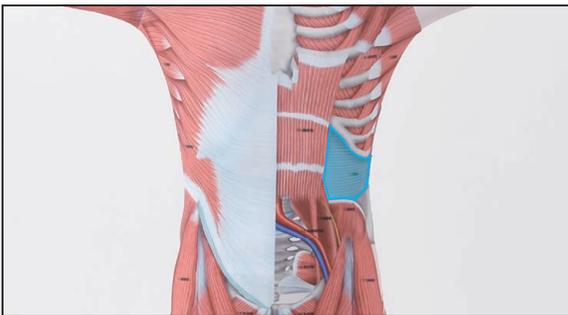
- 【起始】 恥骨稜、恥骨結合
- 【停止】 剣状突起、第5～7肋骨の肋軟骨前面
- 【神経】 肋間神経 T7～T12
- 【機能】 体幹の屈曲・側屈、腹腔内圧を高める

11 外腹斜筋 (がいふくしゃきん) Abdominal external oblique



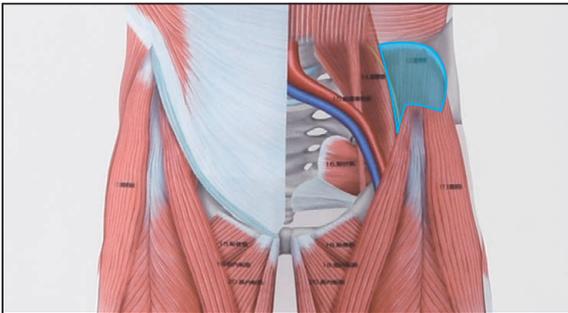
- 【起始】 第5～12肋骨の外側面
- 【停止】 腸骨稜の前半分、鼠径靭帯、腹直筋鞘
- 【神経】 肋間神経 T8-T12 腸骨下腹神経 T12,L1 腸骨鼠径神経 L1
- 【機能】 両側：腰椎の屈曲
片側：腰椎の側屈、対側の回施

12 腹横筋 (ふくおうきん) Transversus abdominis



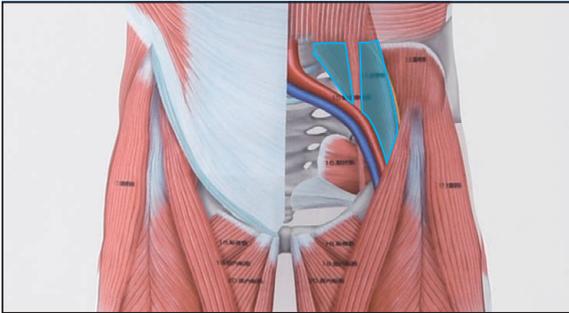
- 【起始】 第7～12肋軟骨内表面、腰筋膜、腸骨稜の内縁、鼠径靭帯の外側1/3
- 【停止】 剣状突起、白線、恥骨結節、恥骨稜
- 【神経】 肋間神経 T7～T12、腸骨下腹神経 T12,L1、腸骨鼠径神経 L1
- 【機能】 腹腔内圧を高める

13 腸骨筋 (ちょうこつきん) Iliacus



- 【起始】 腸骨の内側面
- 【停止】 大腿骨の小転子
- 【神経】 腰神経叢、大腿神経 L2～L4
- 【機能】 股関節の屈曲（わずかに外旋）

14 腸腰筋 (ちょうようきん) Iliopsoas



腸骨筋、大腰筋、小腰筋により構成
腸骨筋※13と同じ

大腰筋 (だいようきん) Psoas major

【起始】浅部 第12胸椎と第1～4腰椎の側面 介在する椎間円板
深部 第1～5腰椎の肋骨突起

【停止】大腿骨の小転子

【神経】腰神経叢の筋枝 (Th12), L1-3, (L4)

【機能】股関節の屈曲 (わずかに外旋)、脊柱の屈曲

小腰筋 (しょうようきん) Psoas minor

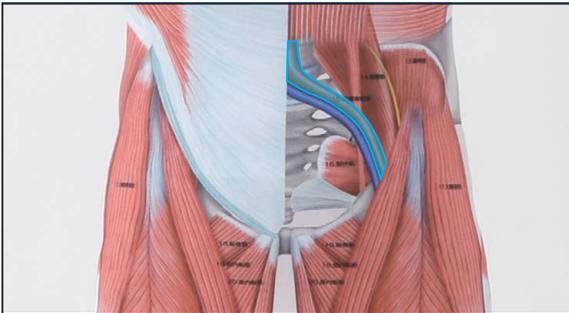
【起始】第12胸椎 (T12) と第1腰椎 (L1)

【停止】腸恥隆起 腸恥筋膜弓の中

【神経】腰神経叢

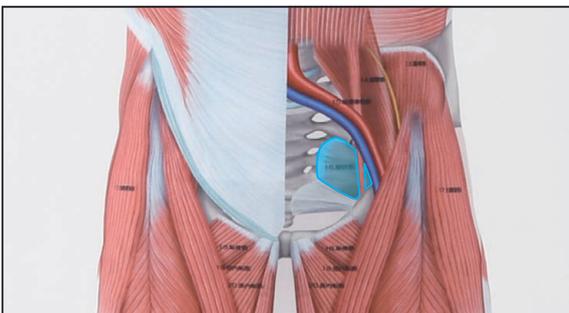
【機能】胸椎～腰椎の筋肉で脊柱の屈曲の補助を行う

15 総腸骨動脈 (そうちょうこつどうみゃく) Common iliac artery



腹大動脈が左右の総腸骨動脈に分かれ、一枝は内腸骨動脈 (省略) として小骨盤へ、もう一枝は外腸骨動脈として下肢へ送る。

16 梨状筋 (りじょうきん) Piriformis



※深層外旋六筋 (梨状筋、上双子筋、下双子筋、外閉鎖筋、内閉鎖筋、大腿方形筋) の1つ

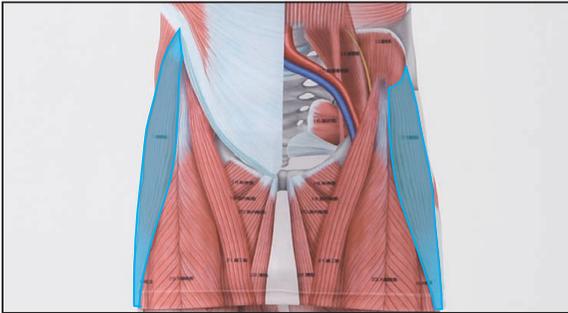
【起始】仙骨の前面、腸骨の大坐骨切痕

【停止】大腿骨大転子

【神経】坐骨神経叢 S1, S2

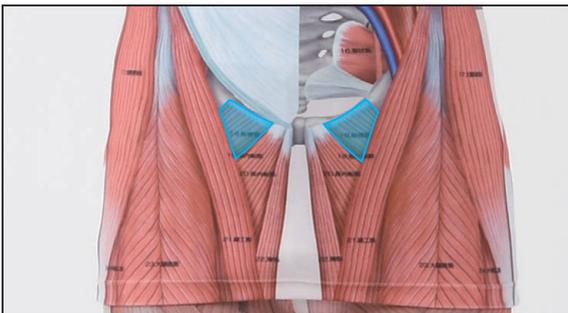
【機能】股関節の外旋

17 大腿筋膜張筋 (だいたいきんまくちょうきん) Tensor fasciae latae



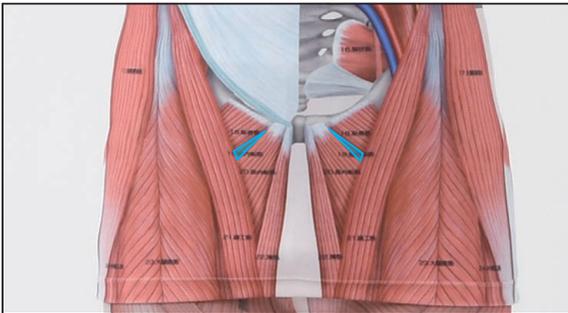
- 【起始】 腸骨上前腸骨棘、腸骨稜前面鎖骨の下面
脛骨前外側顆上のガーディ結節に付
- 【停止】 着する腸頸靭帯の上 1/4 部分まで
- 【神経】 上殿神経 L4,L5,S1
- 【機能】 股関節の屈曲、外転、内旋

18 恥骨筋 (ちこつきん) Pectineus



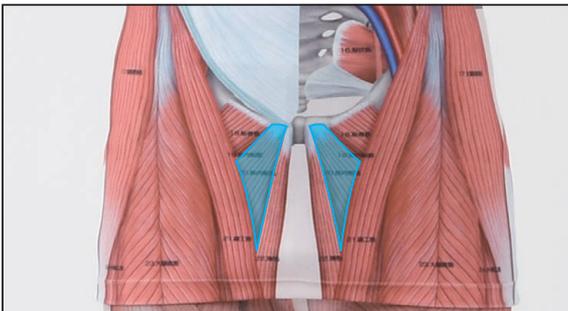
- 【起始】 恥骨稜のすぐ上の恥骨前面
- 【停止】 大腿骨の恥骨筋線
- 【神経】 大腿神経 L2,L3,L4
- 【機能】 股関節の内旋、屈曲、内転

19 短内転筋 (たんないてんきん) Adductor brevis



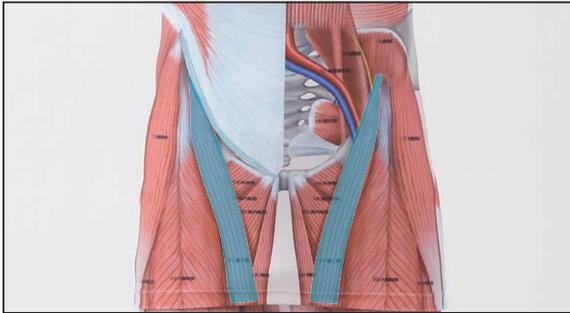
- 【起始】 恥骨結合と恥骨結節の間脛骨前外側
- 【停止】 大腿骨の恥骨筋線下方 2/3
粗線内側唇の上方 1/2
- 【神経】 閉鎖神経 L3,L4
- 【機能】 股関節の内転、外旋

20 長内転筋 (ちょうないてんきん) Adductor longus



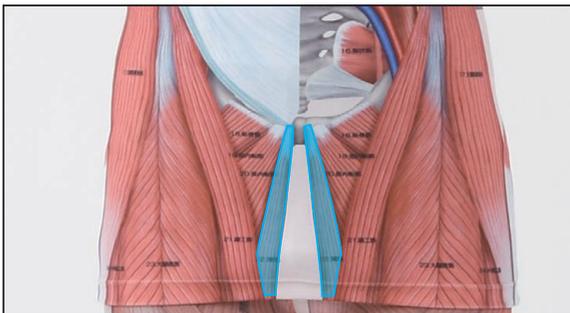
- 【起始】 恥骨の前面恥骨稜のすぐ下
- 【停止】 大腿骨粗線の間 1/3
- 【神経】 閉鎖神経 L3,L4
- 【機能】 股関節の内転、屈曲補助

21 縫工筋 (ほうこうきん) Sartorius



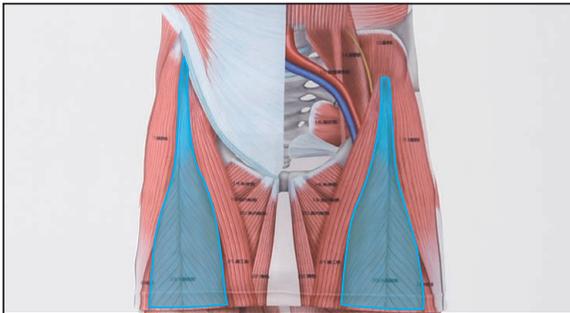
- 【起始】 腸骨の上前腸骨棘
- 【停止】 脛骨の脛骨粗面内側（鷲足）
- 【神経】 大腿神経 L2,L3
- 【機能】 股関節の屈曲、外旋、膝関節の屈曲

22 薄筋 (はっきん) Gracilis



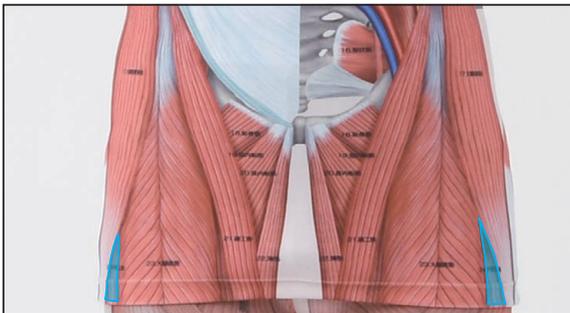
- 【起始】 恥骨の恥骨結合外側縁
- 【停止】 脛骨の脛骨粗面内側（鷲足）
- 【神経】 閉鎖神経 L2～L4
- 【機能】 股関節の内転、股関節の内旋、膝関節の屈曲補助

23 大腿直筋 (だいたいちよっきん) Rectus femoris



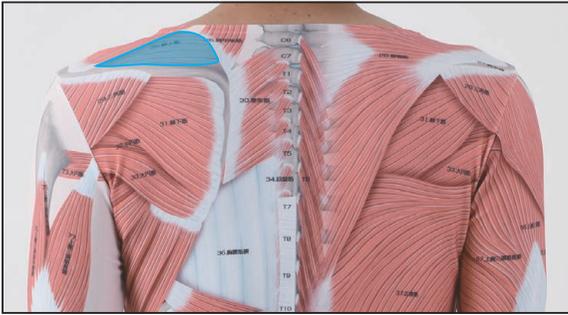
- 【起始】 腸骨の下前腸骨棘の寛骨臼の上縁大
- 【停止】 膝蓋骨の上縁中央
脛骨の脛骨粗面
- 【神経】 大腿神経 L2～L4
- 【機能】 膝関節の伸展、股関節の屈曲

24 外側広筋 (がいそくこうきん) Vastus lateralis



- 【起始】 大腿骨の大転子、粗線外側唇
- 【停止】 脛骨の脛骨粗面
- 【神経】 大腿神経 L2,L3,L4
- 【機能】 膝関節の伸展

25 棘上筋 (きょくじょうきん) Supraspinatus



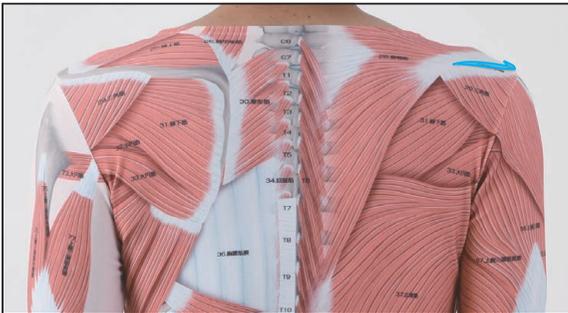
- 【起始】 肩甲骨の棘上窩内側 2/3
- 【停止】 上腕骨の大結節上端
- 【神経】 肩甲上神経 C5
- 【機能】 肩関節の外転
上腕骨を関節窩に近づけての安定

26 肩甲挙筋 (けんこうきょきん) Levator scapulae



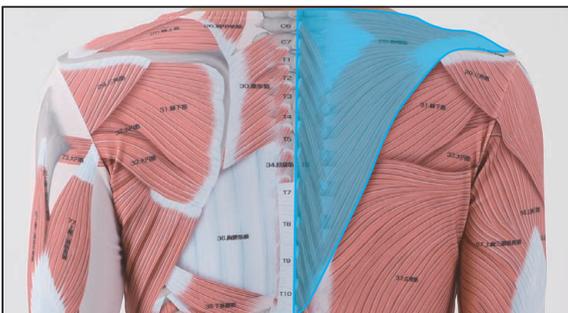
- 【起始】 C1 ~ C4 横突起
- 【停止】 肩甲骨の上角、内側縁上部
- 【神経】 肩甲背神経 C3 ~ C5
- 【機能】 肩甲骨の挙上、下方回旋

27 肩甲棘 (けんこうきょく) Spina scapulae



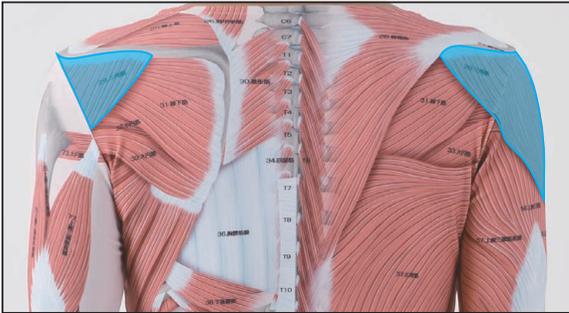
肩甲棘は肩甲骨の背側面にあり、狭い棘上窩と広い棘下窩を分けている。

28 僧帽筋 (そうぼうきん) Trapezius



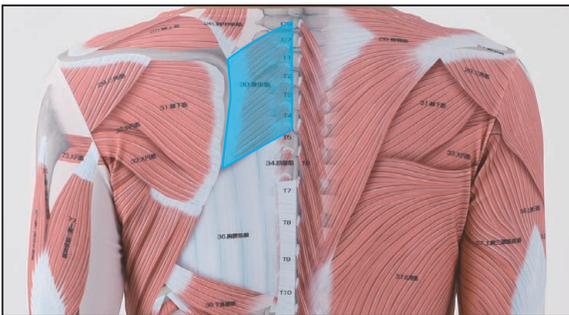
- 【起始】 上部) 後頭骨、項靭帯
中部) C7、T1 ~ T3 棘突起
下部) T4 ~ T12 棘突起
- 【停止】 上部) 鎖骨の外側 1/3
中部) 肩甲骨の肩峰、肩甲棘上縁
下部) 肩甲骨の肩甲棘内端
- 【神経】 副神経と頸神経叢
- 【機能】 上部) 肩甲骨の挙上
中部) 肩甲骨の挙上、内転、上方回旋
下部) 肩甲骨の下制、内転、下方回旋

29 三角筋 (さんかくきん) Deltoid



- 【起始】鎖骨部 (前部) 鎖骨の外側 1/3 の前縁
肩峰部 (中部) 肩甲骨の肩峰
肩甲棘部 (後部) 肩甲骨の肩甲棘下縁
- 【停止】上腕骨の内部外側 (三角筋粗面)
- 【神経】腋窩神経 C5,C6
- 【機能】鎖骨部 (前部) 肩関節の屈曲、内旋、水平屈曲
肩峰部 (中部) 肩関節の外転
肩甲棘部 (後部) 肩関節の外旋、伸展、水平伸展、外転

30 菱形筋 (りょうけいきん) Rhomboid muscles



小菱形筋、大菱形筋で構成

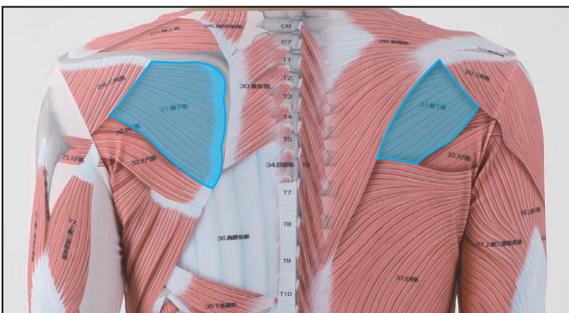
大菱形筋 (だいらょうけいきん) Rhomboid major

- 【起始】T1 ~ T4 横突起
- 【停止】肩甲骨 内側縁下部
- 【神経】肩甲背神経
- 【機能】肩甲骨の後退、下方回旋

小菱形筋 (しょうりょうけいきん) Rhomboid minor

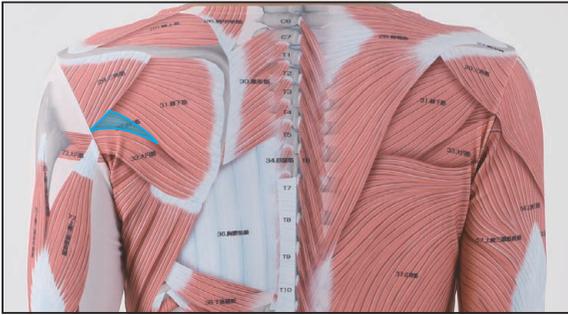
- 【起始】C6、C7 横突起
- 【停止】肩甲骨 内側縁上方
- 【神経】肩甲背神経
- 【機能】肩甲骨の後退、挙上、下方回旋

31 棘下筋 (きょくかきん) Infrapinatus



- 【起始】肩甲骨の後面棘下窩内側
- 【停止】上腕骨の大結節後部
- 【神経】肩甲上神経 C5,C6
- 【機能】肩関節の外旋、水平伸展

32 小円筋 (しょうえんきん) Teres minor



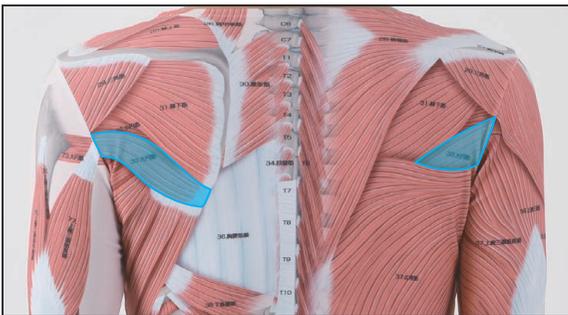
【起始】肩甲骨の外側縁中部後面

【停止】上腕骨の大結節後部

【神経】腋窩神経 C5,C6

【機能】肩関節の伸展、水平伸展、外旋

33 大円筋 (だいえんきん) Teres major



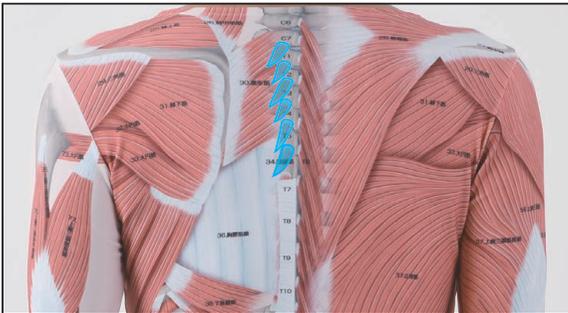
【起始】肩甲骨の下角後面

【停止】上腕骨の結節間溝または小結節稜

【神経】肩甲下神経 C5～C7

【機能】肩関節の伸展(後方挙上)、内転、内旋

34 回旋筋 (かいせんきん) Rotatores



腰回旋筋 (musculi rotatores lumborum)、胸回旋筋 (musculi rotatores thoracis)、頸回旋筋 (musculi rotatores cervicis) の3筋で構成されている。

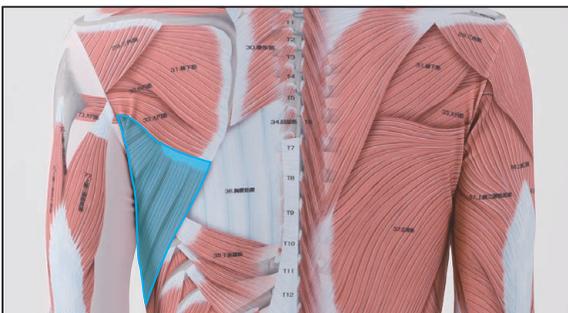
【起始】椎骨の横突起

【停止】1個または2個上方の椎骨棘突起

【神経】頸神経、胸神経、腰神経の後枝

【機能】脊柱の回旋

35 前鋸筋 (ぜんきょきん) Serratus anterior



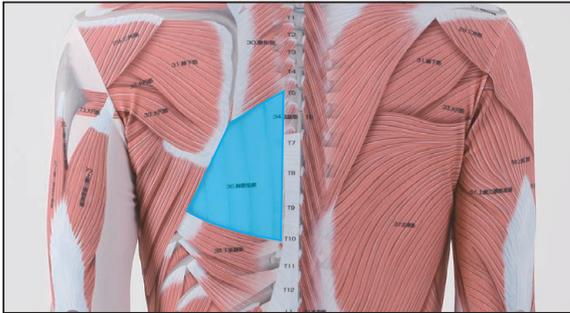
【起始】第1～9肋骨の外側面中央部

【停止】肩甲骨の内側縁前方

【神経】長胸神経 C5～C7

【機能】肩甲骨の外転、わずかに上方回旋

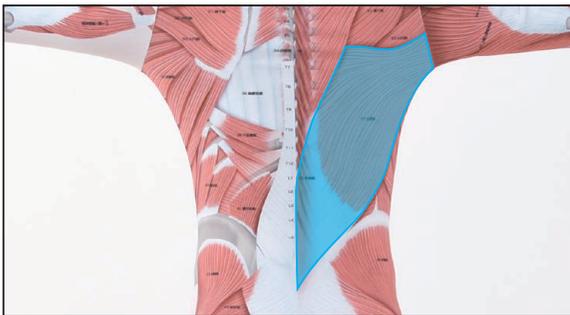
36 胸腰筋膜 (きょうようきんまく) Thoracolumbar fascia



腰背部にある厚い強靱な筋膜で浅葉および深葉からできている。

※表現されている部分は浅葉

37 広背筋 (こうはいきん) Latissimus dorsi



【起始】 T7～L5 棘突起、第 10～12 肋骨、仙骨後面、腸骨稜後面

【停止】 上腕骨の小結節稜

【神経】 胸背神経 C6～C8

【機能】 肩関節の伸展、内旋、内転、水平伸展

38 下後鋸筋 (かこうきょきん) Serratus posterior inferior



【起始】 T10～L3 棘突起

【停止】 第 9～12 肋骨の下縁

【神経】 T9～T12 の前枝からの分枝

【機能】 肋骨の下制 (呼吸)

39 多裂筋 (たれつきん) Multifidus



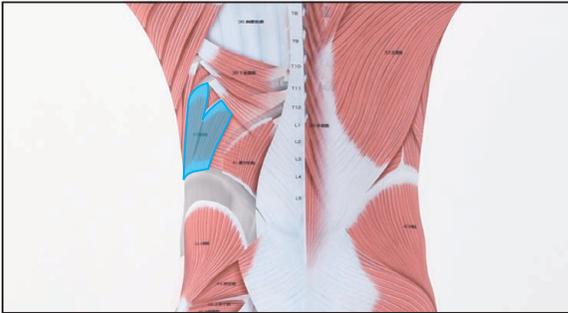
【起始】 C4～7 関節突起、胸椎、腰椎、仙骨、腸骨棘の横突起

【停止】 2～4 個またいだ上方の椎骨の棘突起

【神経】 頸神経、胸神経、腰神経

【機能】 脊柱の伸展、脊柱の対側への回施

40 外腹斜筋 (がいふくしゃきん) Abdominal external oblique



(11と同じ)

【起始】 第5～12肋骨の外側面

【停止】 腸骨(外唇)、鼠径靭帯、腹直筋鞘前葉

【神経】 肋間神経

【機能】 両側：腰椎の屈曲

片側：腰椎の側屈、対側の回施

41 腰方形筋 (ようほうけいきん) Quadratus lumborum



【起始】 腸骨の腸骨稜後面内側縁

【停止】 第12肋骨の下縁、L1～4の横突起

【神経】 胸神経(T12) 腰神経(L1)

【機能】 腰椎の屈曲・側屈、第12肋骨の下制骨盤と腰椎の安定

42 中殿筋 (ちゅうでんきん) Gluteus medius



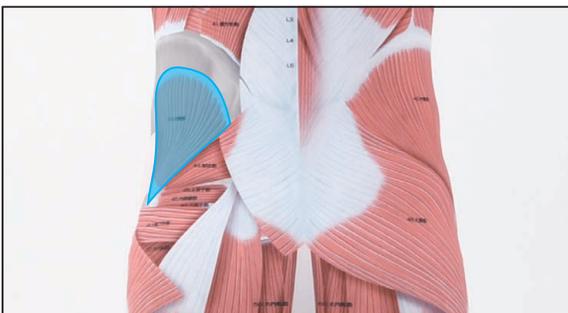
【起始】 腸骨の腸骨稜のすぐ下の腸骨外側

【停止】 大腿骨の大転子外側面

【神経】 上殿神経 L4,L5,S1

【機能】 股関節の外転、内旋

43 小殿筋 (しょうでんきん) Gluteus minimus



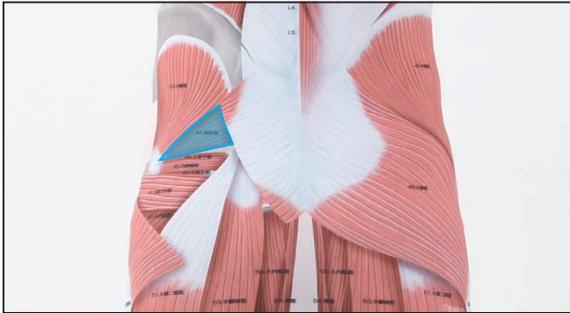
【起始】 腸骨の外側

【停止】 大腿骨の大転子前面

【神経】 上殿神経 L4,L5,S1

【機能】 股関節の外転、内旋

44 梨状筋 (りじょうきん) Piriformis



(16と同じ)

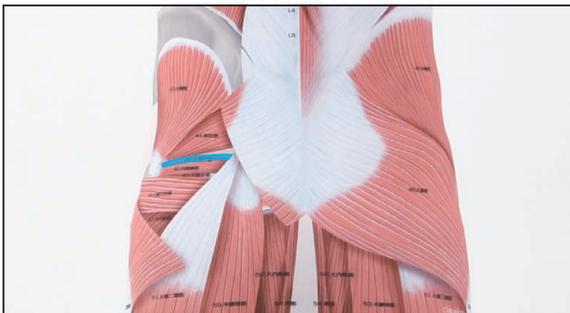
【起始】仙骨の前面、腸骨の大坐骨切痕

【停止】大腿骨大転子

【神経】坐骨神経叢 S1,S2

【機能】股関節の外旋

45 上双子筋 (じょうふたごきん) Superior gemellus



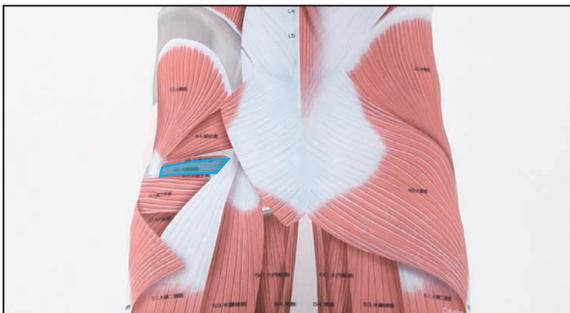
【起始】坐骨 坐骨棘、小坐骨切痕

【停止】大腿骨の大転子

【神経】仙骨神経叢 L5,S1,S2

【機能】股関節の外旋

46 内閉鎖筋 (ないへいさきん) Obturatorius internus



【起始】坐骨 恥骨 閉鎖孔縁、閉鎖膜内面

【停止】大腿骨の大転子または転子間稜

【神経】仙骨神経叢 L4,L5,S1,S2

【機能】股関節の外旋

47 下双子筋 (かふたごきん) Inferior gemellus



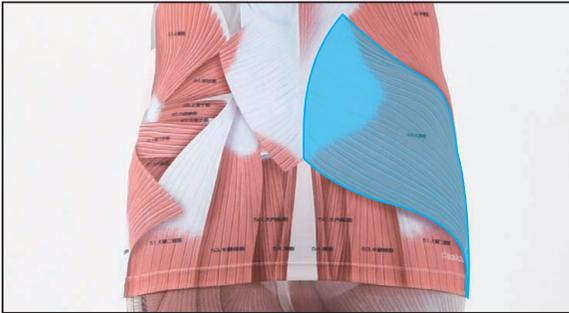
【起始】坐骨の坐骨結節

【停止】大腿骨の大転子

【神経】仙骨神経叢 L4,L5,S1,S2

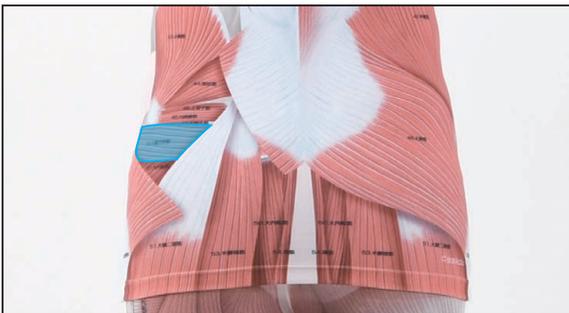
【機能】股関節の外旋

48 大殿筋 (だいでんきん) Gluteus maximus



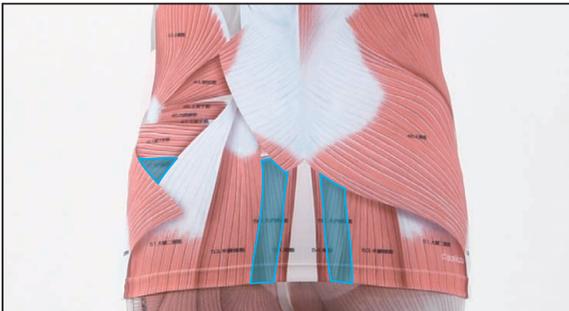
- 【起始】 腸骨稜の後方 1 / 4 後殿筋線、仙骨・尾骨の後面、仙結節靭帯
- 【停止】 大腿筋膜張筋の腸脛靭帯、大腿骨殿筋粗面
- 【神経】 下殿神経 L5,S1,S2
- 【機能】 股関節の伸展、外旋、内転の補助

49 大腿方形筋 (だいたいほうけいきん) Quadratus femoris



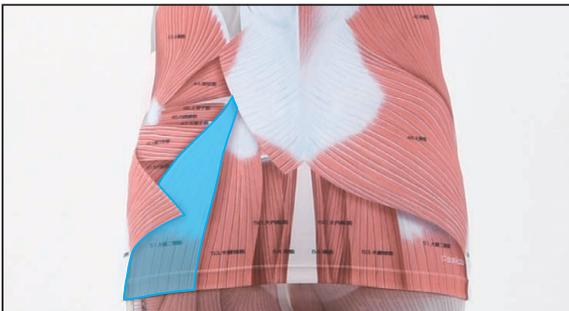
- 【起始】 坐骨の坐骨結節
- 【停止】 大腿骨張筋の転子間稜
- 【神経】 仙骨神経叢 L4,L5,S1
- 【機能】 股関節の外旋

50 大内転筋 (だいないてんきん) Adductor magnus



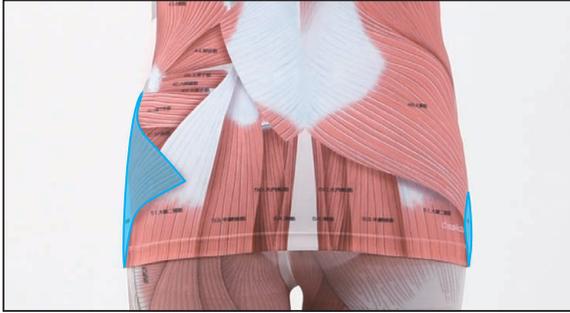
- 【起始】 坐骨の坐骨結節、恥骨の恥骨下枝
- 【停止】 大腿骨の粗線、内側顆の稜線
- 【神経】 閉鎖神経 (L2 ~ L4)
脛骨神経 (L4,L5,S1 ~ S3)
- 【機能】 股関節の内転、外旋

51 大腿二頭筋 (だいたいにとうきん) Biceps femoris



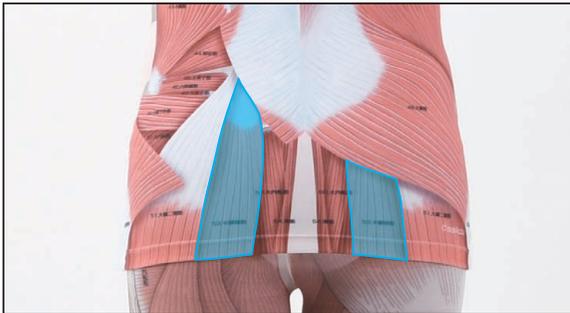
- 【起始】 短頭) 大腿骨の粗線外側唇
長頭) 坐骨の坐骨結節
- 【停止】 腓骨の腓骨頭 脛顆の外側稜
- 【神経】 短頭) 腓骨神経 L5,S1,S2
長頭) 脛骨神経 S1 ~ S3
- 【機能】 膝関節の屈曲・外旋、股関節の外旋、伸展

52 腸脛靭帯 (ようけいじんたい) Iliotibial tract



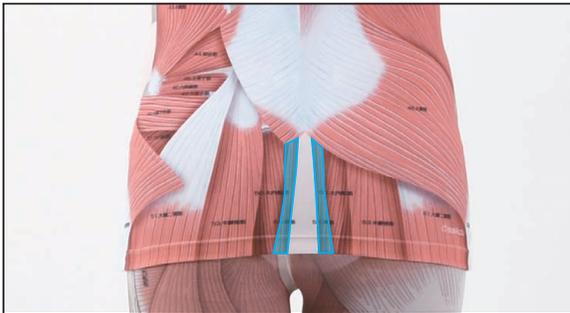
大腿筋膜張筋から下方を腸脛靭帯といい、
下端は外側顆につく。

53 半腱様筋 (はんけんようきん) Semitendinosus



【起始】坐骨の坐骨結節
【停止】脛骨の上部の内側顆（鷲足）
【神経】脛骨神経 L5,S1,S2
【機能】股関節の伸展、内旋、膝関節の屈曲、内旋

54 薄筋 (はっきん) Gracilis



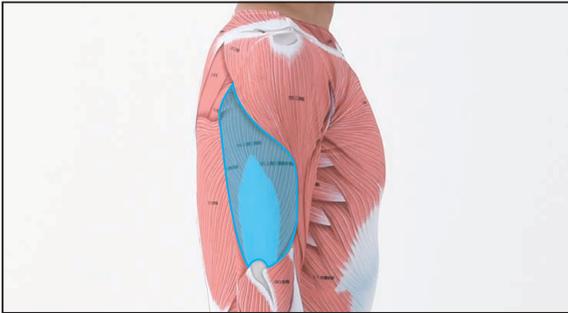
【起始】恥骨の恥骨結合の外側縁
【停止】脛骨の上部の内側面（鷲足）
【神経】閉鎖神経 L2～L4
【機能】股関節の内旋・内転、膝関節の屈曲

55 三角筋 (さんかくきん) Deltoid



(29と同じ)
【起始】鎖骨部(前部) 鎖骨の外側 1/3 の前縁
肩峰部(中部) 肩甲骨の肩峰
肩甲棘部(後部) 肩甲骨の肩甲棘下縁
【停止】上腕骨の内部外側(三角筋粗面)
【神経】腋窩神経 C5,C6
【機能】鎖骨部(前部) 肩関節の屈曲、内旋、
水平屈曲
肩峰部(中部) 肩関節の外転
肩甲棘部(後部) 肩関節の外旋、伸展、
水平伸展、外転

56 上腕三頭筋 (じょうわんさんとうきん) Triceps brachii



- 【起始】 長 頭) 肩甲骨の関節下結節
外側頭) 上腕骨の近位後外面
内側頭) 上腕骨の中部後内面
- 【停止】 尺骨の肘頭
- 【神経】 橈骨神経 C7,C8
- 【機能】 肘関節の伸展
肩関節の伸展 (長頭のみ)、内転

57 上腕三頭筋長頭 (じょうわんさんとうきんちょうとう) Triceps brachii, long head



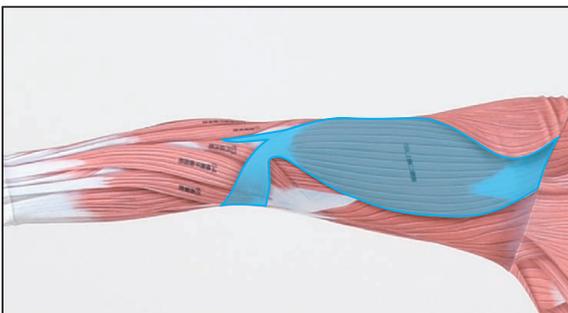
- 【起始】 肩甲骨の関節下結節
- 【停止】 尺骨の肘頭
- 【神経】 橈骨神経 C7,C8
- 【機能】 肘関節の伸展 肩関節の伸転、内転

58 上腕三頭筋外側頭 (じょうわんさんとうきんがいそくとう) Triceps brachii, lateral head



- 【起始】 上腕骨の近位後外面
- 【停止】 尺骨の肘頭
- 【神経】 橈骨神経 C7,C8
- 【機能】 肘関節の伸展 肩関節の内転

59 上腕二頭筋 (じょうわんにとうきん) Biceps brachii



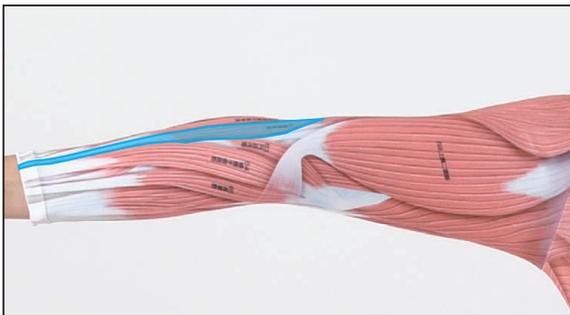
- 【起始】 長頭) 肩甲骨の関節上結節
短頭) 烏口突起
- 【停止】 橈骨粗面、前腕筋膜
- 【神経】 筋皮神経 C5,C6
- 【機能】 肘関節の屈曲、前腕の回外

60 肘筋 (ちゅうきん) Anconeus



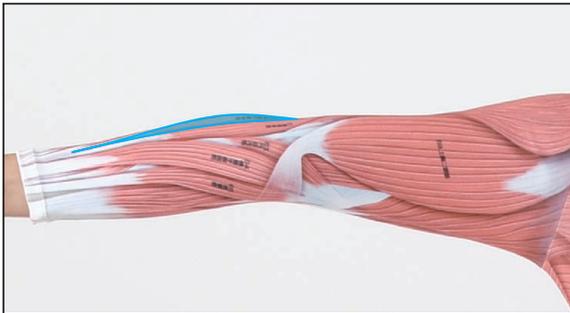
- 【起始】 上腕骨の外側上顆後面
- 【停止】 尺骨の後面外側
- 【神経】 橈骨神経 C7,C8
- 【機能】 肘関節の伸展

61 腕橈骨筋 (わんとうこつきん) Brachioradialis



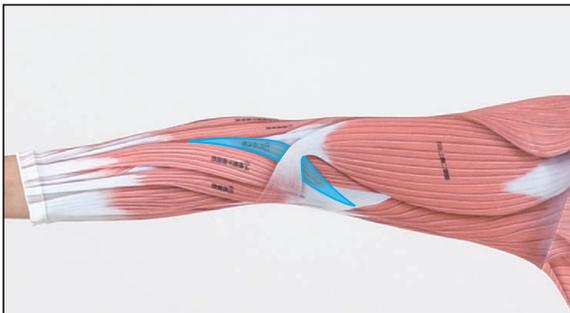
- 【起始】 上腕骨外側上顆、上腕骨外側下部
- 【停止】 橈骨茎状突起
- 【神経】 橈骨神経 C5,C6
- 【機能】 肘関節の屈曲、前腕を回内回外位から半回内位に回旋

62 長橈側手根伸筋 (ちょうとうそくしゅこんしんきん) Extensor carpi radialis longus



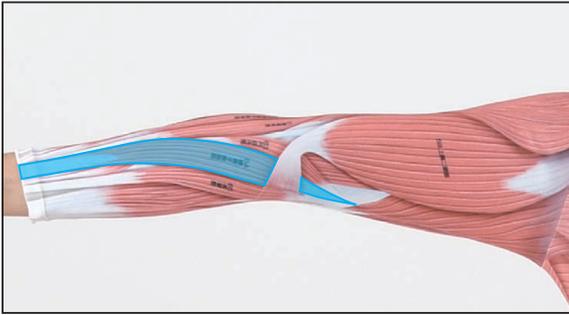
- 【起始】 上腕骨の外側上顆
- 【停止】 第2中手骨の底背側
- 【神経】 橈骨神経 C6,C7
- 【機能】 手関節の背屈、橈屈

63 円回内筋 (えんかいなきん) Pronator teres



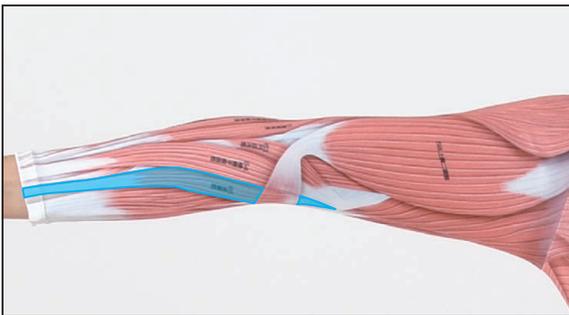
- 【起始】 浅頭 (上腕骨頭) 上腕骨の内側上顆
深頭 (尺骨頭) 尺骨の鉤状突起
- 【停止】 橈骨の中央外側面
- 【神経】 正中神経 C6,C7
- 【機能】 前腕の回内、肘関節の屈曲補助

64 橈側手根屈筋 (とうそくしゅこんくつきん) Flexor carpi radialis



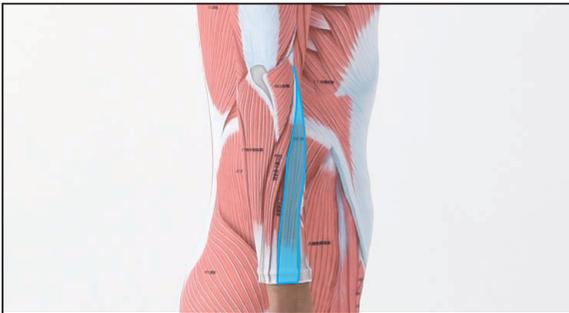
- 【起始】上腕骨内側上顆
- 【停止】第2・第3中手骨底掌側
- 【神経】正中神経 C6,C7
- 【機能】手関節の掌屈、橈屈、前腕の回内

65 長掌筋 (ちょうしょうきん) Palmaris longus



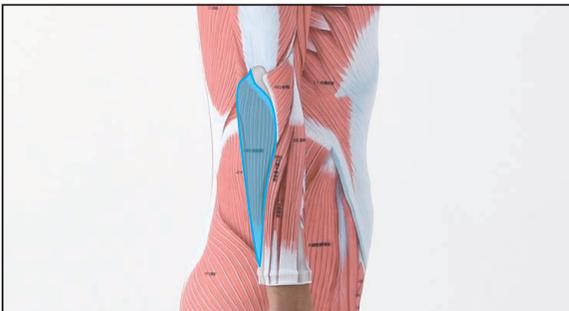
- 【起始】上腕骨内側上顆、前腕筋膜内面
- 【停止】第2～5中手骨の橈側手根屈筋の尺側にそって下り、手掌腱膜
- 【神経】正中神経 C6,C7
- 【機能】手関節の掌屈、手掌腱膜の緊張

66 指伸筋 (総指伸筋 そうしんきん) Extensor digitorum



- 【起始】上腕骨外側上顆および前腕筋膜
- 【停止】4本の腱が第2～5指の中節骨と末節骨の骨底(背側)につく
- 【神経】橈骨神経 C6,C7,C8
- 【機能】第2～5指のDIP関節、PIP関節、MP関節の伸展、手関節の背屈

67 尺側手根屈筋 (しゃくそくしゅこんくつきん) Flexor carpi ulnaris



- 【起始】上腕骨頭上腕骨の内側上顆
尺骨頭尺骨の肘頭後面上部
- 【停止】豆状骨、豆中手靭帯、第5中手骨、有鈎骨
- 【神経】尺骨神経 C8,T1
- 【機能】手関節の掌屈、尺屈

68 尺側手根伸筋 (しゃくそくしゅこんしんぎん) Extensor carpi ulnaris



- 【起始】上腕骨 外側上顆
尺側後縁中央 1/2
- 【停止】第 5 中手骨底 (背側)
- 【神経】橈骨神経 C6,C7,C8
- 【機能】手関節の背屈、尺屈

69 短橈側手根伸筋 (たんとうそくしゅこんしんぎん) Extensor carpi radialis brevis



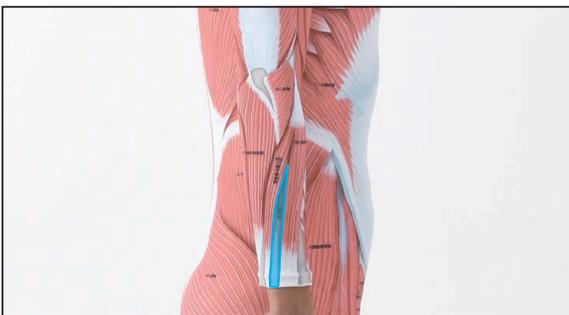
- 【起始】上腕骨外側上顆
- 【停止】第 3 中手骨の底背側
- 【神経】肩甲下神経 C6,C7
- 【機能】手関節の伸展・橈屈、肘の伸展補助

70 長母指外転筋 (ちょうぼしがいてんぎん) Abductor pollicis longus



- 【起始】尺骨の中部外側面、
橈骨の中部外側面、前腕骨間膜
- 【停止】第 1 中手骨の近位骨底背側
- 【神経】橈骨神経 C6,C7
- 【機能】母指の外転、手関節の橈屈

71 小指伸筋 (しょうしんぎん) Extensor digiti minimi



- 【起始】上腕骨外側上顆
- 【停止】第 5 指の中節骨と末節骨の骨底背側
- 【神経】橈骨神経 C6,C7,C8
- 【機能】第 5 指の伸展

72 短母指伸筋 (たんぼししんきん) Extensor pollicis brevis



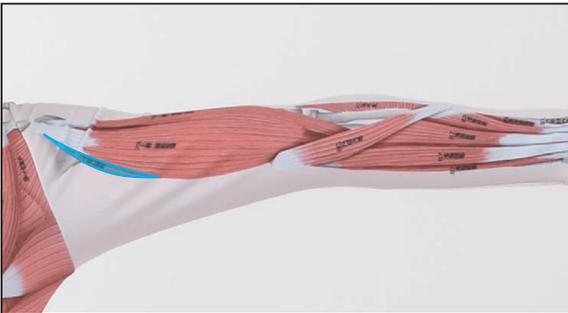
- 【起始】 橈骨の遠位背面、前腕骨間膜
- 【停止】 母指末節骨の底背側
- 【神経】 橈骨神経 C6,C7
- 【機能】 母指 MP 関節の伸展

73 大円筋 (だいえんきん) Teres major



- (33 と同じ)
- 【起始】 肩甲骨の下角後面
- 【停止】 上腕骨の結節間溝または小結節稜
- 【神経】 肩甲下神経 C5 ~ C7
- 【機能】 肩関節の伸展(後方挙上)、内転、内旋

74 烏口腕筋 (うこうわんきん) Coracobrachialis



- 【起始】 肩甲骨の烏口突起
- 【停止】 上腕骨の中部内側面
- 【神経】 筋皮神経 C5 ~ C7
- 【機能】 肩関節の屈曲、内転、水平屈曲

75 上腕三頭筋外側頭 (じょうわんさんとうきんがいそくとう) Triceps brachii, lateral head



- (58 と同じ)
- 【起始】 上腕骨の近位後外面
- 【停止】 尺骨の肘頭
- 【神経】 橈骨神経 C7,C8
- 【機能】 肘関節の伸展 肩関節の内転

76 上腕三頭筋内側頭 (じょうわんさんとうきんないそくとう) Triceps brachii, medial head



- 【起始】 上腕骨の後内面
- 【停止】 尺骨の肘頭
- 【神経】 橈骨神経 C7,C8
- 【機能】 肘関節の伸展

77 上腕三頭筋長頭 (じょうわんさんとうきんちょうとう) Triceps brachii, long head



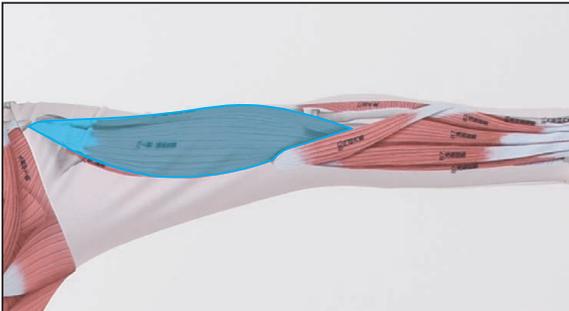
- (57 と同じ)
- 【起始】 肩甲骨の関節下結節
- 【停止】 尺骨の肘頭
- 【神経】 橈骨神経 C7,C8
- 【機能】 肘関節の伸展 肩関節の伸転、内転

78 上腕二頭筋長頭 (じょうわんにとうきんちょうとう) Biceps brachii, long head



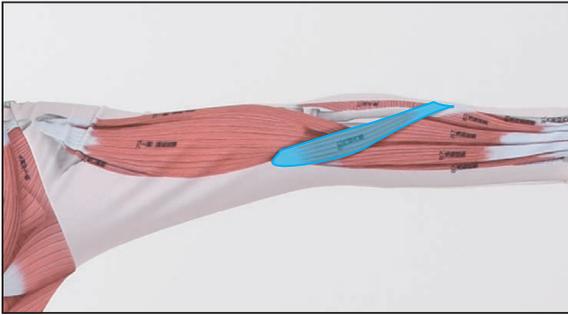
- 【起始】 肩甲骨の関節上結節
- 【停止】 橈骨粗面
- 【神経】 筋皮神経 C5,C6
- 【機能】 肘関節の屈曲、前腕の回外

79 上腕二頭筋短頭 (じょうわんにとうきんたんとう) Biceps brachii, short head



- 【起始】 肩甲骨の烏口突起
- 【停止】 橈骨粗面
- 【神経】 筋皮神経 C5,C6
- 【機能】 肘関節の屈曲、前腕の回外

80 円回内筋 (えんかいなきん) Pronator teres



(63 と同じ)

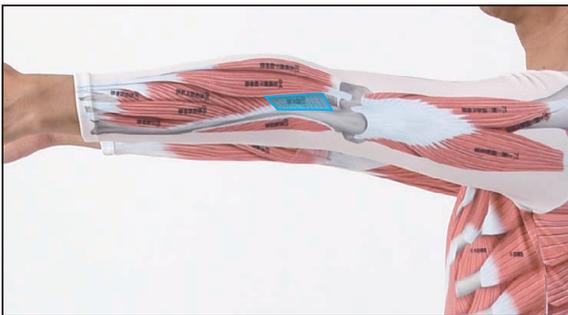
【起始】浅頭 (上腕骨頭) 上腕骨の内側上顆
深頭 (尺骨頭) 尺骨の鉤状突起

【停止】橈骨の中央外側面

【神経】正中神経 C6,C7

【機能】前腕の回内

81 回外筋 (かいがいきん) Supinator



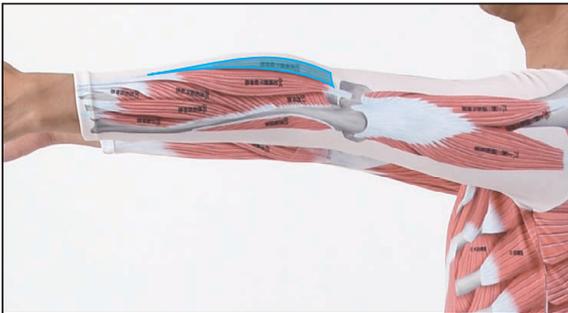
【起始】上腕骨の外側上顆、尺骨の近位後面

【停止】橈骨の近位外側縁

【神経】橈骨神経 C6

【機能】前腕の回外

82 長橈側手根伸筋 (ちょうとうそくしゅこんしんきん) Extensor carpi radialis longus



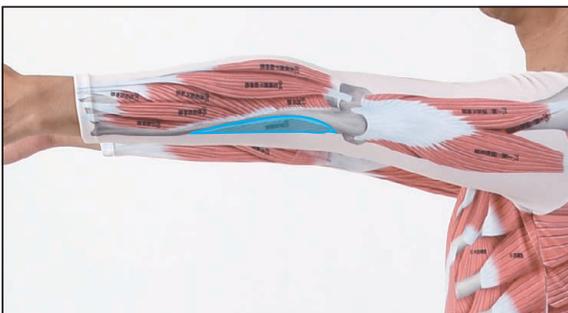
【起始】上腕骨の外側上顆

【停止】第2中手骨の骨底背側

【神経】橈骨神経 C6,C7

【機能】手関節の背屈、橈屈

83 深指屈筋 (しんしくっきん) Flexor digitorum profundus



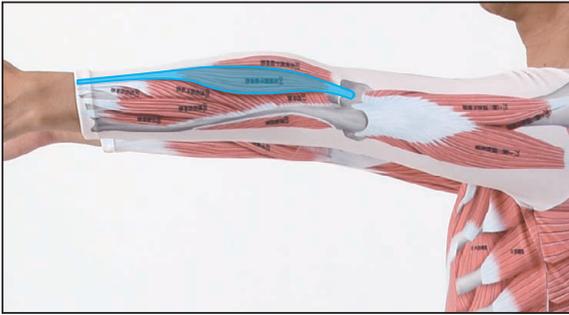
【起始】尺骨の近位 1/3 の前内側

【停止】第2～5末節骨の骨底

【神経】正中神経 (2～3指) C8,T1、
尺骨神経 (4～5指) C8,T1

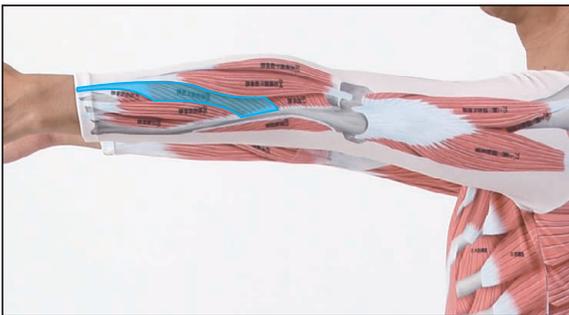
【機能】第2～5指の屈曲 (DIP 関節)、
手関節の掌屈

84 短橈側手根伸筋 (たんとうそくしゅこんしんきん) Extensor carpi radialis brevis



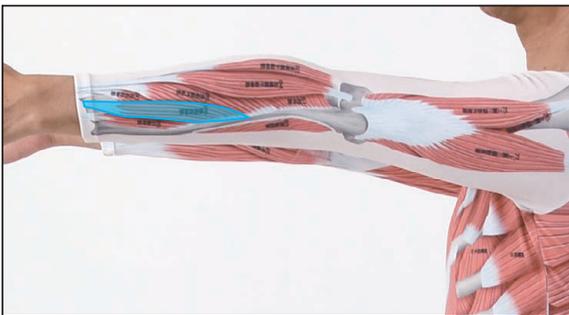
- (69と同じ)
- 【起始】上腕骨外側上顆
- 【停止】第3中手骨の底背側
- 【神経】肩甲下神経 C6,C7
- 【機能】手関節の伸展、橈屈肘の伸展補助

85 長母指外転筋 (ちょうぼしがいてんきん) Abductor pollicis longus



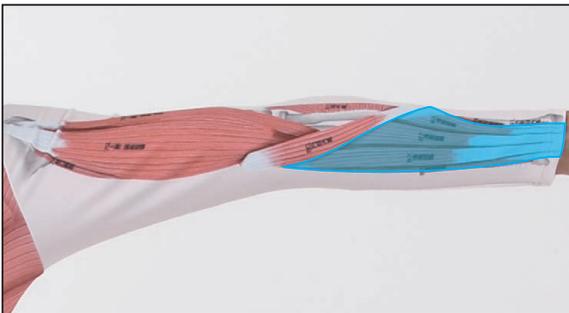
- (70と同じ)
- 【起始】尺骨の中部外側面、
橈骨の中部外側面、前腕骨間膜
- 【停止】第1中手骨の近位骨底背側
- 【神経】橈骨神経 C6,C7
- 【機能】母指の外転、手関節の橈屈

86 長母指伸筋 (ちょうぼししんきん) Extensor pollicis longus



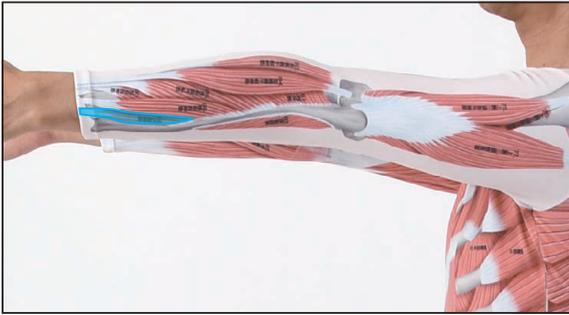
- 【起始】尺骨の中央背面
- 【停止】母指の末節骨骨底背面
- 【神経】橈骨神経 C6～C8
- 【機能】母指の伸展 (IP・MP 関節)

87 浅指屈筋 (せんしくっきん) Flexor digitorum superficialis



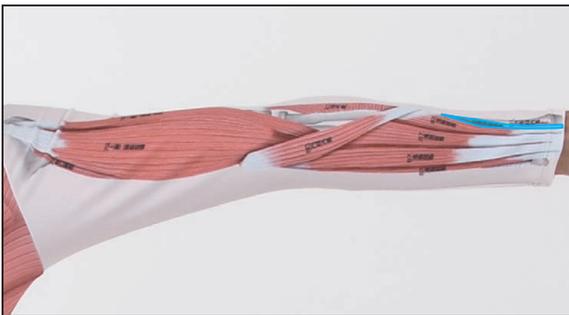
- 【起始】上腕骨の内顆、尺骨の烏口突起、
橈骨の外側
- 【停止】第2～5中節骨の骨底
- 【神経】正中神経 C7,C8,T1
- 【機能】第2～5指の屈曲 (PIP 関節)、
手関節の掌屈

88 示指伸筋 (しじしんきん) Extensor Indicis



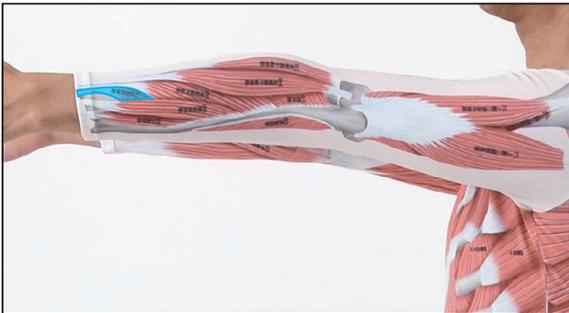
- 【起始】 尺骨の遠位背面、骨間膜
- 【停止】 第2指（示指）中・末節骨の骨底
- 【神経】 橈骨神経 C6,C7,C8
- 【機能】 示指の伸展、手関節の背屈

89 長母指屈筋 (ちょうぼしくっきん) Flexor pollicis longus



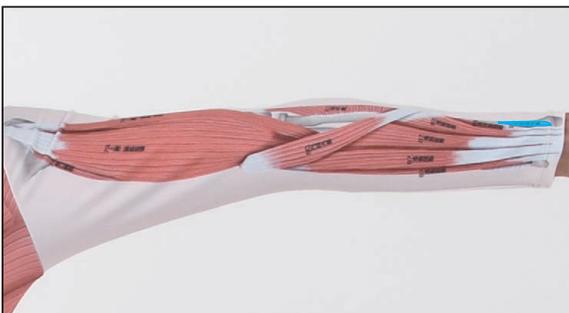
- 【起始】 橈骨の中部前面
- 【停止】 母指末節骨の掌側面
- 【神経】 正中神経 C8,T1
- 【機能】 母指の屈曲（主に IP 関節）

90 短母指伸筋 (たんぼししんきん) Extensor pollicis brevis



- (72 と同じ)
- 【起始】 橈骨の遠位背面、前腕骨間膜
- 【停止】 母指末節骨の底背側
- 【神経】 橈骨神経 C6,C7
- 【機能】 母指 MP 関節の伸展

91 方形回内筋 (ほうけんかいなきん) Pronator quadratus



- 【起始】 尺骨の遠位 1/4 前面
- 【停止】 橈骨の遠位 1/4 前面
- 【神経】 正中神経 C6,C7
- 【機能】 前腕の回内

参考・引用文献

日本人体解剖学 第一巻 金子丑之助 南山堂

身体運動の機能解剖 改訂版 Thompson Floyd 医道の日本社

3D 踊る肉短 監修 / 河村良訓 著 / 原島広至 株式会社 エヌ・ティー・エス

プロメテウス解剖学アトラス 解剖学総論 / 運動器系 Michael Schünke Erik Schulte
Udo Schumacher 株式会社 医学書院

[ダウンロード版]

Visible Official Guide Book

VISIBLE TS-02 浅層筋 + 深層筋 Tシャツタイプ

制作 有限会社彩考

2019 ©SAIKOU, Inc.

制作・著作

Medical Illustration Japan [M.I.J.]

<http://www.medicalillustration.jp>



有限会社

さいこう
彩考

189-0001 東京都東村山市秋津町4-27-77

<http://www.saikou-i.co.jp>

SAIKOU

TEL:042-397-4019

E-mail : info@saikou-i.co.jp