

## Visible Official Guide Book スパッツ (仮)

只今、正式なガイドブックを作成中です。しばらくお待ちください。

- 1.中殿筋 (ちゅうでんきん) *gluteus medius* 誤植×中臀筋
- 2.小殿筋 (しょうでんきん) *gluteus minimus* 誤植×小臀筋
- 3.大腰筋 (だいようきん) *psoas major*
- 4.腸骨筋 (ちょうこつきん) *iliacus muscle* 誤植×腸腰筋
- 5.梨状筋 (りじょうきん) *piriformis muscle*
- 6.上双子筋 (じょうそうしきん) *gemellus superior*
- 7.下双子筋 (かそうしきん) *gemellus inferior*
- 8.尾骨筋 (びこつきん) *coccygeus muscle*
- 9.大殿筋 (だいでんきん) *gluteus maximus* 誤植×大臀筋
- 10.大腿筋膜張筋 (だいたいきんまくちょうきん) *Tensor fasciae latae*
- 11.恥骨筋 (ちこつきん) *pectineus*
- 12.内閉鎖筋 (ないへいさきん) *obturatorius internus*
- 13.外閉鎖筋 (がいへいさきん) *obturatorius externus*
- 14.長内転筋 (ちょうないてんきん) *adductor longus*
- 15.大腿方形筋 (だいたいほうけいきん) *quadratus femoris*
- 16.大内転筋 (だいないてんきん) *adductor magnus*
- 17.小内転筋 (しょうないてんきん) *adductor minimus*
- 18.短内転筋 (たんないてんきん) *adductor brevis*
- 19.縫工筋 (ほうこうきん) *sartorius muscle*
- 20.薄筋 (はくきん) *gracilis muscle*
- 21.腸脛靭帯 (ちょうけいじんたい) *entero-tibial ligament*
- 22.半膜様筋 (はんまくようきん) *semimembranosus*
- 23.半腱様筋 (はんけんようきん) *semitendinosus*
- 24.中間広筋 (ちゅうかんこうきん) *vastus intermedius*
- 25.大腿直筋 (だいたいちよつきん) *rectus femoris*
- 26.大腿二頭筋 (だいたいにとうきん) *biceps femoris*
- 27.外側広筋 (がいそくこうきん) *vastus lateralis*
- 28.内側広筋 (ないそくこうきん) *vastus medialis*
- 29.足底筋 (そくていきん) *plantaris*
- 30.膝窩筋 (しつかきん) *popliteus*
- 31.腓腹筋 (ひふくきん) *gastrocnemius*
- 32.前脛骨筋 (ぜんけいこつきん) *tibialis anterior*
- 33.後脛骨筋 (こうけいこつきん) *tibialis posterior*

- 34.ヒラメ筋 (ひらめきん) soleus muscle
- 35.長趾屈筋 (ちょうしくつきん) flexor digitorum longus
- 36.長趾伸筋 (ちょうししんきん) extensor digitorum longus
- 37.長腓骨筋 (ちょうひこつきん) peroneus longus
- 38.短腓骨筋 (たいひこつきん) peroneus brevis
- 39.第三腓骨筋 (だいさんひこつきん) peroneus tertius
- 40.長母趾屈筋 (ちょうぼしくつきん) flexor hallucis longus
- 41.長母趾伸筋 (ちょうぼししんきん) extensor hallucis longus