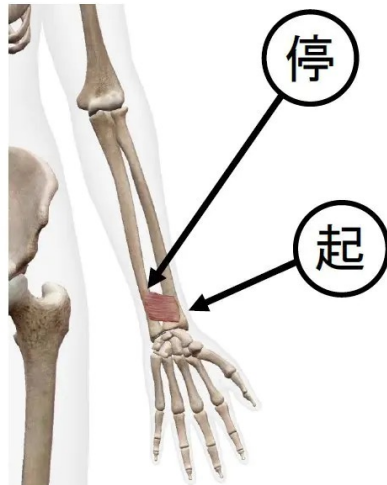


ほうけいかいなきん
方形回内筋



起始	尺骨下部前面
停止	橈骨下部前面
作用	前腕の回内
神経	正中神経



117

前腕部の筋（伸筋群）

前腕伸筋群の多くは上腕骨の外側上顆に起始をもつ

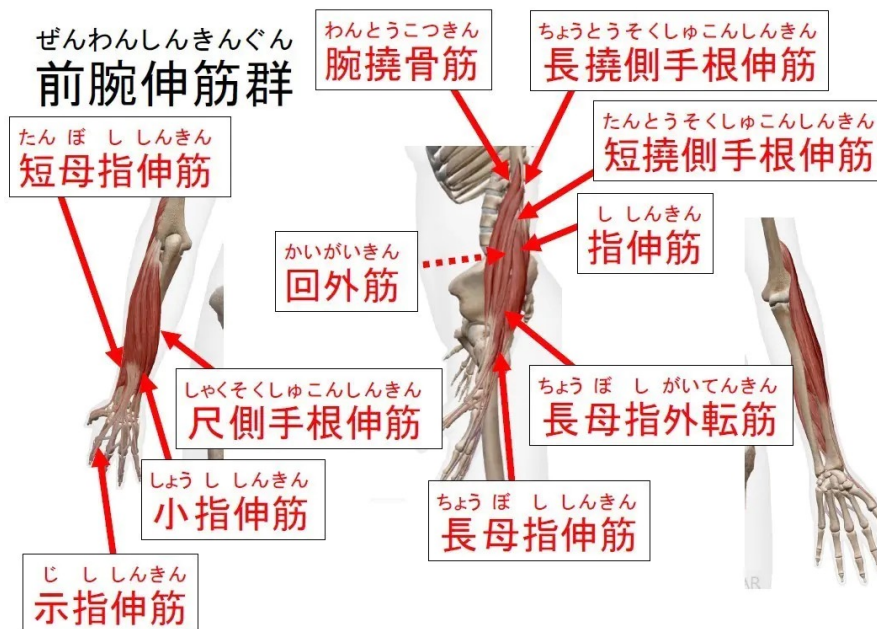
外側上顆は複数の筋の起始になるので、そこにかかるストレス（牽引力）も大きくなる
そこに炎症が起きると「テニス肘」や「外側上顆炎」と呼ばれる

腕橈骨筋
長橈側手根伸筋
短橈側手根伸筋
指伸筋
小指伸筋

尺側手根伸筋
回外筋
長母指外転筋
長母指伸筋
示指伸筋

118

ぜんわんしんきんぐん
前腕伸筋群



119

わんとうこつきん
腕橈骨筋



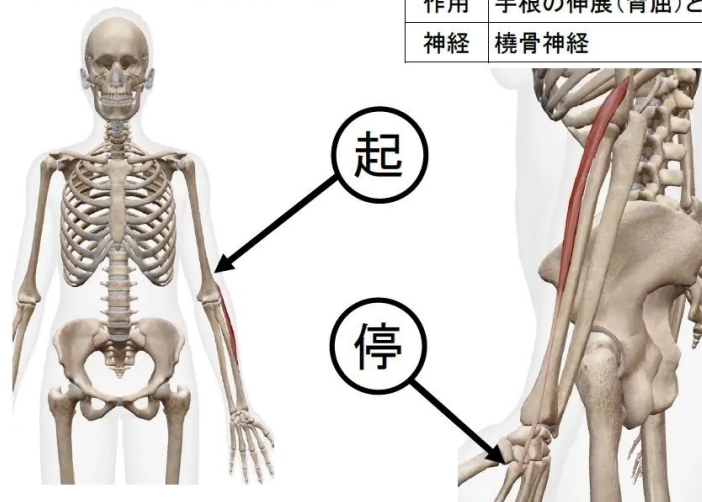
起始	上腕骨下部外側縁
停止	橈骨茎状突起
作用	肘関節の屈曲
神経	橈骨神経



120

ちょうとうそくしゅこんしんきん
長撓側手根伸筋

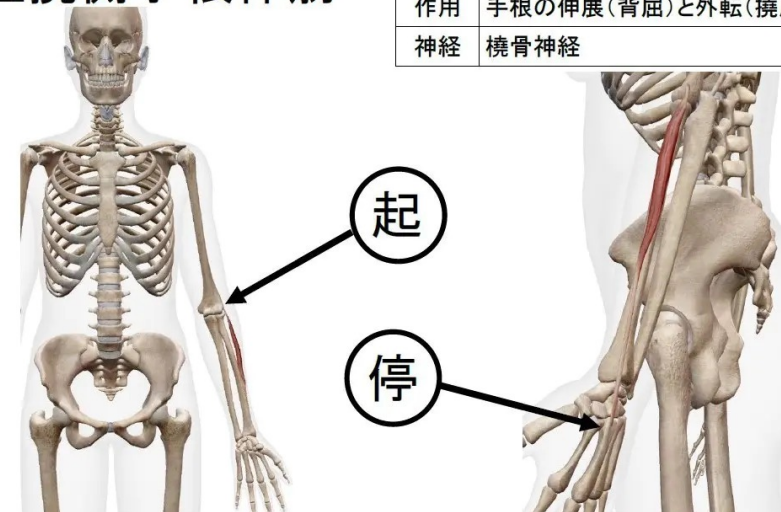
起始	上腕骨外側上顆
停止	第2中手骨底
作用	手根の伸展(背屈)と外転(撓屈)
神経	橈骨神経



121

たんとうそくしゅこんしんきん
短撓側手根伸筋

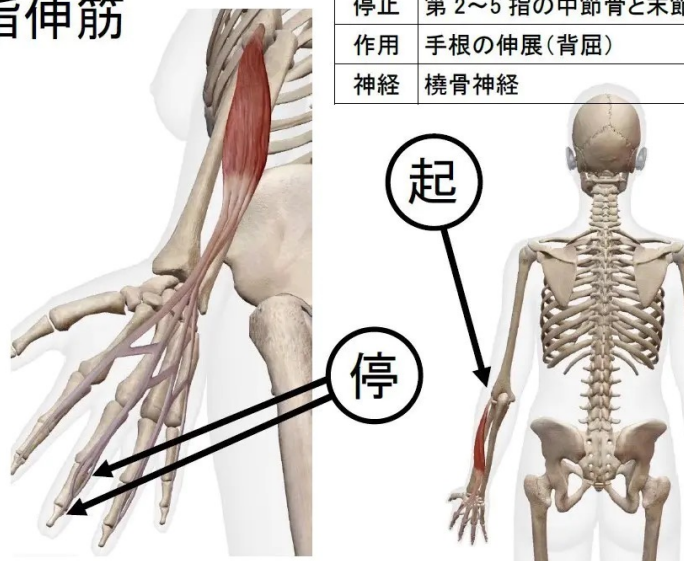
起始	上腕骨外側上顆
停止	第3中手骨底
作用	手根の伸展(背屈)と外転(撓屈)
神経	橈骨神経



122

し しんきん
指伸筋

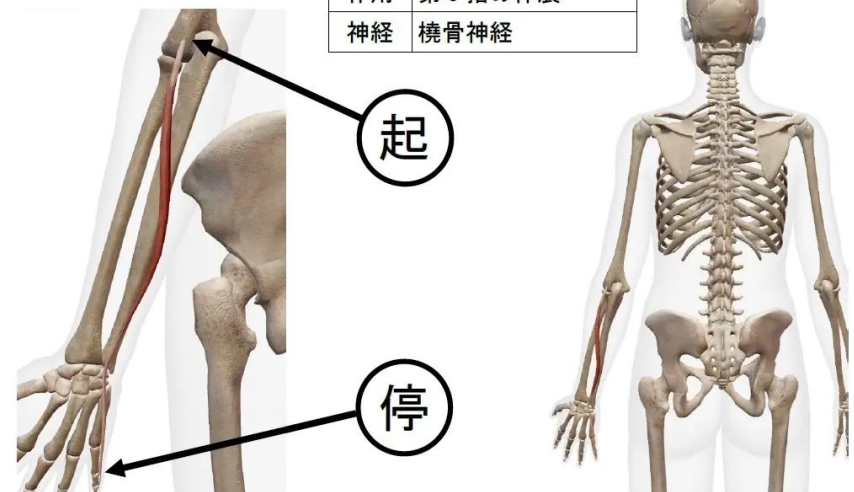
起始	上腕骨外側上顆
停止	第2～5指の中節骨と末節骨
作用	手根の伸展(背屈)
神経	橈骨神経



123

しょう し しんきん
小指伸筋

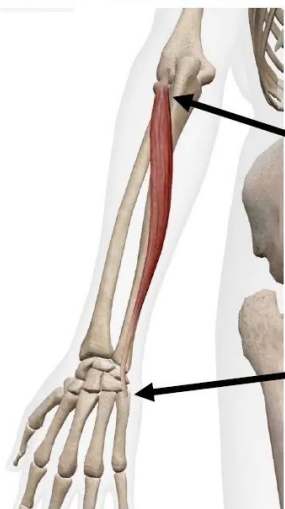
起始	上腕骨外側上顆
停止	第5指の指背腱膜
作用	第5指の伸展
神経	橈骨神経



124

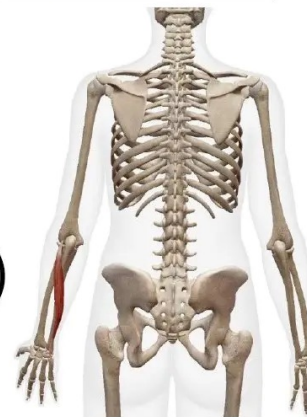
しゃくそくしゅこんしんきん
尺側手根伸筋

起始	上腕骨外側上顆
停止	第5中手骨底
作用	手根の伸展と内転(尺屈)
神経	橈骨神経



起

停



125

かいがいきん
回外筋

起始	上腕骨外側上顆、尺骨回外筋稜
停止	橈骨上部外側面
作用	前腕の回外
神経	橈骨神経



起

停



126

ちょうぼしがいてんきん
長母指外転筋

起始	橈骨および尺骨体背面・前腕骨間膜
停止	第1中手骨底
作用	母指の基節の伸展・外転・橈屈
神経	橈骨神経



起

停



127

たんぼししんきん
短母指伸筋

起始	橈骨体下部背面、前腕骨間膜
停止	母指基節骨底
作用	母指の基節の伸展・外転・橈屈
神経	橈骨神経



起

停



128

狭窄性腱鞘炎（ド・ケルバン病）のセルフチェック方法

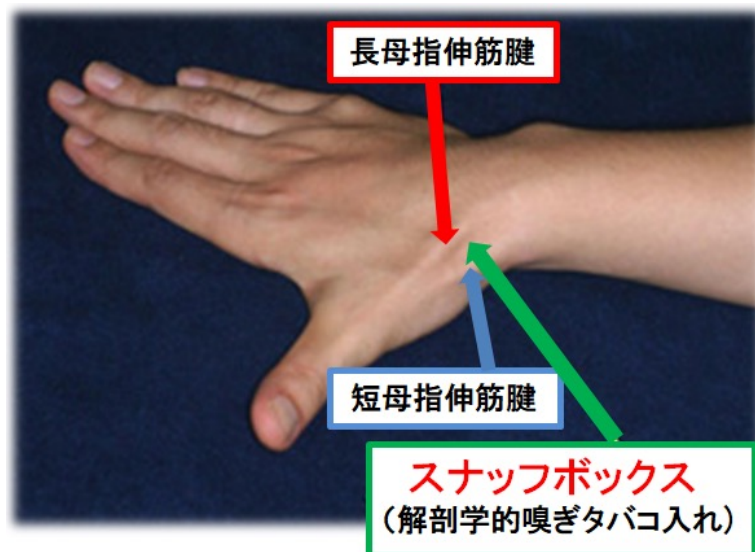
👉 フィンケルシュタインテスト

1. 手の親指を内側に倒す
2. 反対の手で親指を掴んで、小指側へ引っ張る

1 および 2 を行い痛みが増したら、狭窄性腱鞘炎（ド・ケルバン病）の可能性あります



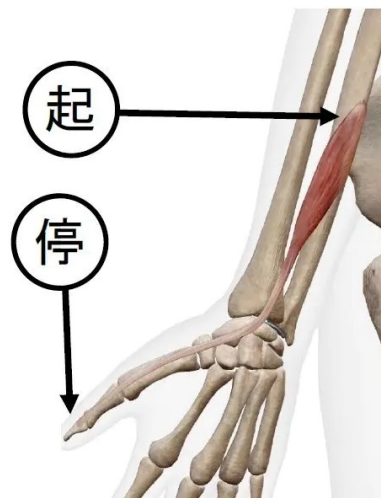
129



舟状骨の位置は、このタバコ窩の直下

131

ちょう ぼ し しん きん 長母指伸筋

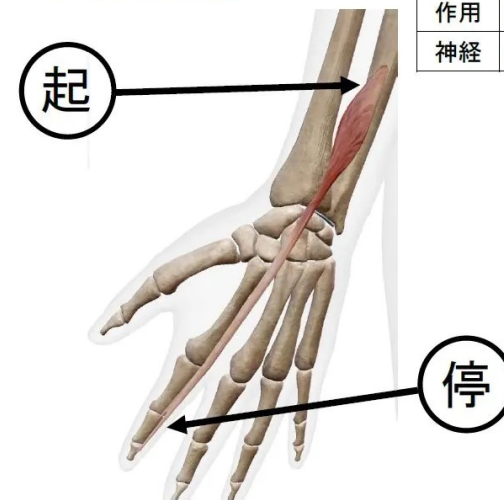


起始	尺骨体後面、前腕骨間膜
停止	母指基節骨底
作用	母指の末節の伸展
神経	橈骨神経



130

じ し しん きん 示指伸筋



起始	尺骨体下部背面、前腕骨間膜
停止	第2指の背側腱膜
作用	示指の伸展
神経	橈骨神経



132

手の筋

手の筋は「**母指球部**」「**小指球部**」「**中手筋部**」に分けられる

①母指球筋

短母指外転筋 短母指屈筋
母指対立筋 母指内転筋

②小指球筋

短掌筋 小指外転筋 短小指屈筋 小指対立筋

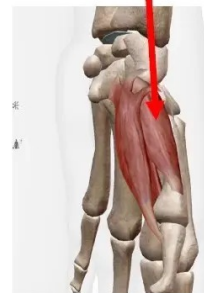
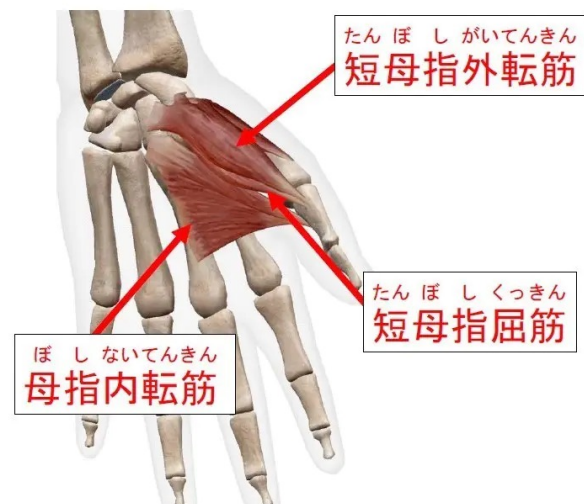
③中手筋

虫様筋 掌側骨間筋 背側骨間筋

133

①

ぼ し きゅうきん
母指球筋



135

さるて
猿手



母指内転(対立不能)

母指球筋萎縮

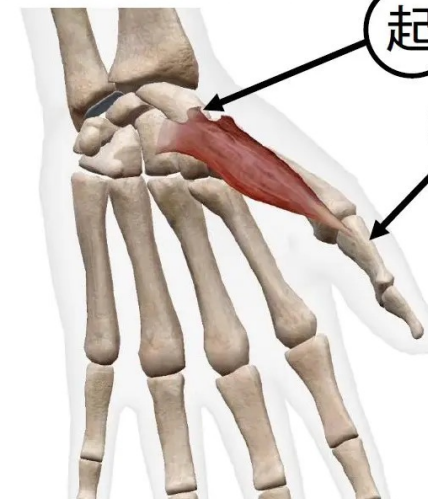
猿手 (Ape hand) とは、**正中神経**が手根管で障害されたときに起こる手の形

手根管症候群では、母指球筋が萎縮し、母指対立筋の筋力が低下することで、親指の付け根のふくらみがへこみ、親指が人差し指に寄り気味になる

猿の手に似ていることから猿手と呼ばれる

134

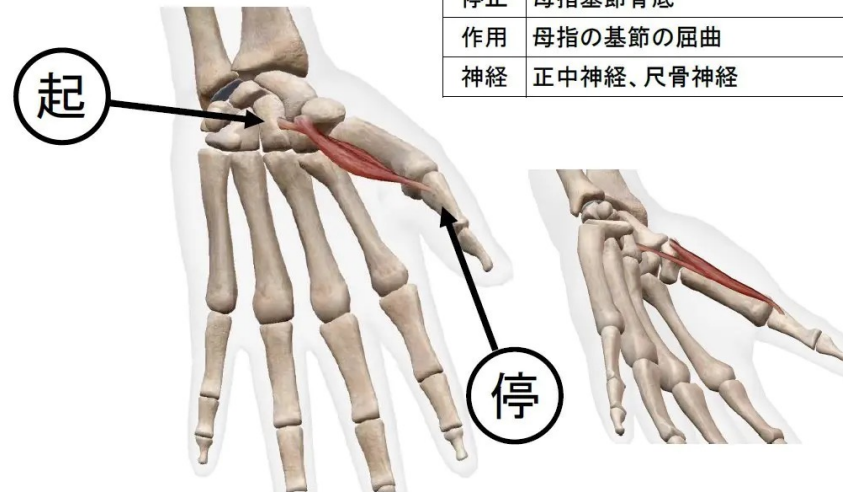
たん ぼ し がいてんきん
短母指外転筋



起始	舟状骨、屈筋支帯
停止	母指基節骨底
作用	母指の外転
神経	正中神経

136

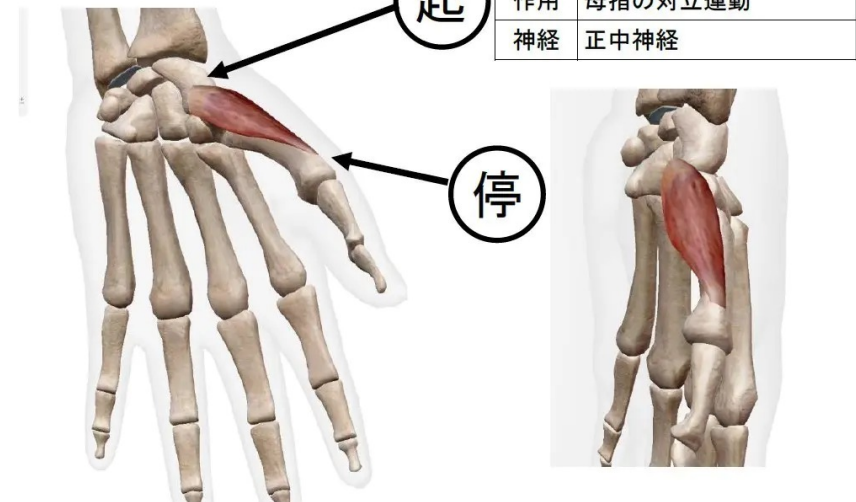
たん ぼ し くつきん
短母指屈筋



起始	【浅頭】屈筋支帯 【深頭】大・小菱形骨、有頭骨
停止	母指基節骨底
作用	母指の基節の屈曲
神経	正中神経、尺骨神経

137

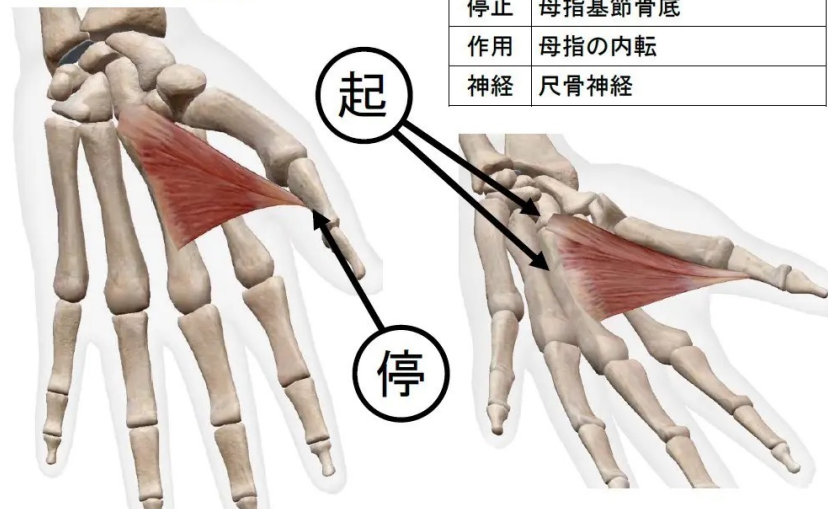
ぼ し たいりつきん
母指対立筋



起始	大菱形骨、屈筋支帯
停止	第1中手骨体の撓側縁
作用	母指の対立運動
神経	正中神経

138

ぼ し ないてんきん
母指内転筋

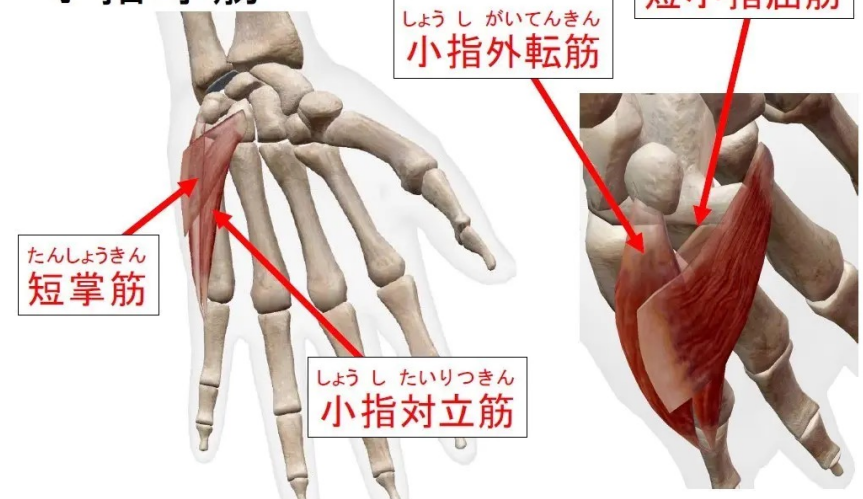


起始	【横頭】第3中手骨手掌面 【斜頭】有頭骨
停止	母指基節骨底
作用	母指の内転
神経	尺骨神経

139

2

しょう し きゅうきん
小指球筋



たんしょうきん
短掌筋

しょう し たいりつきん
小指対立筋

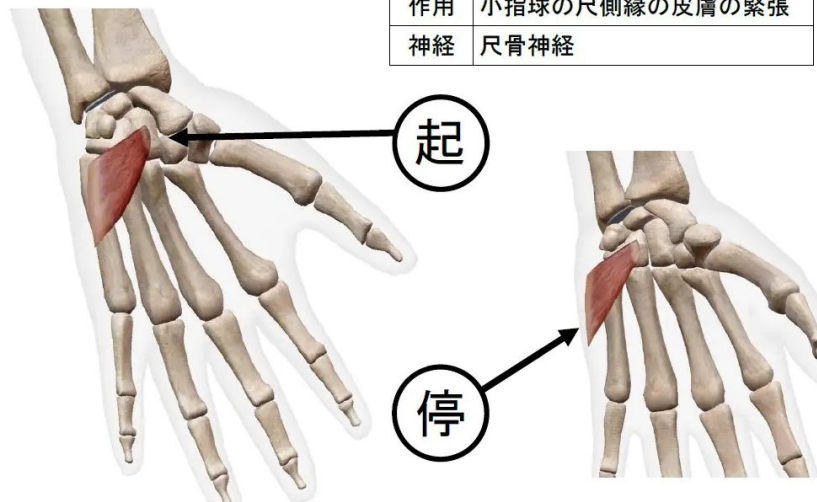
しょう し がいてんきん
小指外転筋

たんしょう し くつきん
短小指屈筋

140

たんしょうきん
短掌筋

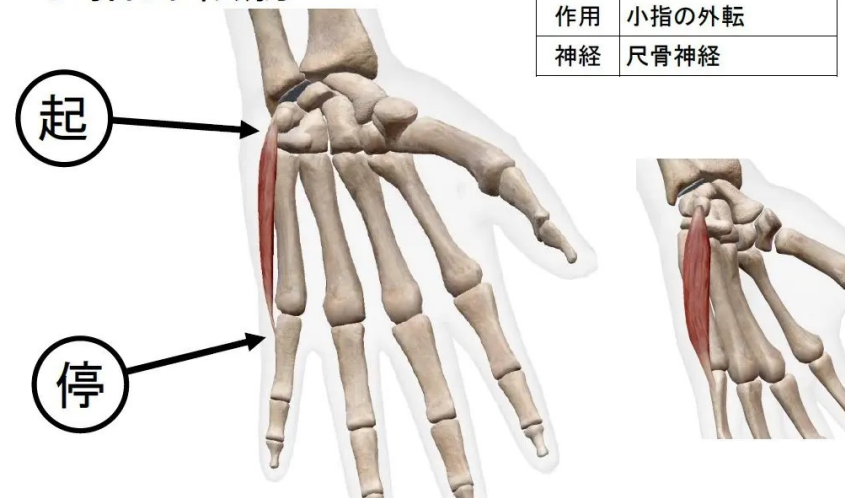
起始	手掌腱膜の尺側縁
停止	小指球の皮膚
作用	小指球の尺側縁の皮膚の緊張
神経	尺骨神経



141

しょう し がいてんきん
小指外転筋

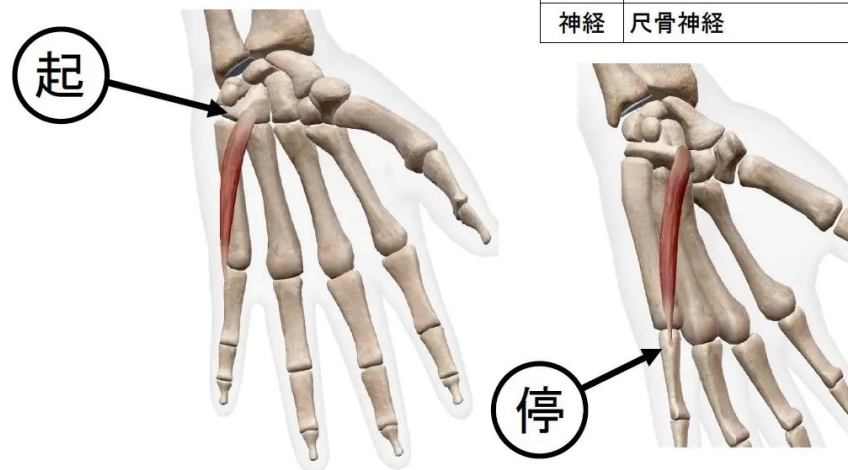
起始	豆状骨、屈筋支帯
停止	小指基節骨底
作用	小指の外転
神経	尺骨神経



142

たんしょう し くっきん
短小指屈筋

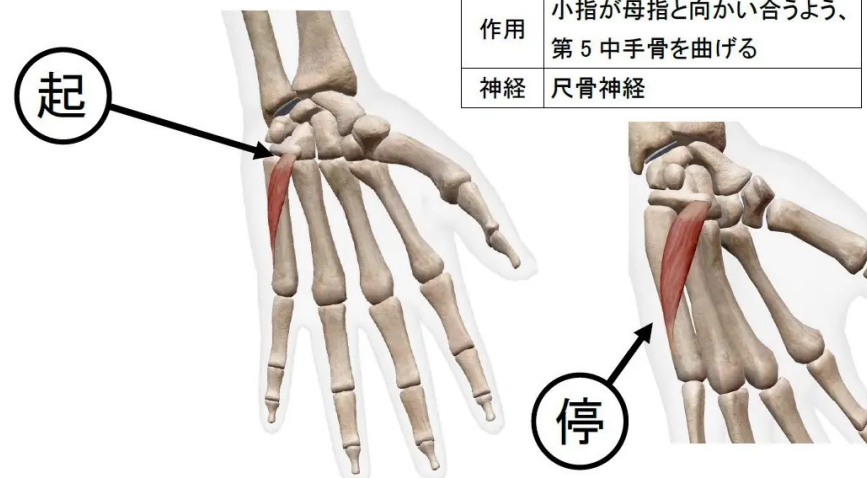
起始	有鉤骨、屈筋支帯
停止	小指基節骨底
作用	小指の基節の屈曲
神経	尺骨神経



143

しょう し たいりつきん
小指対立筋

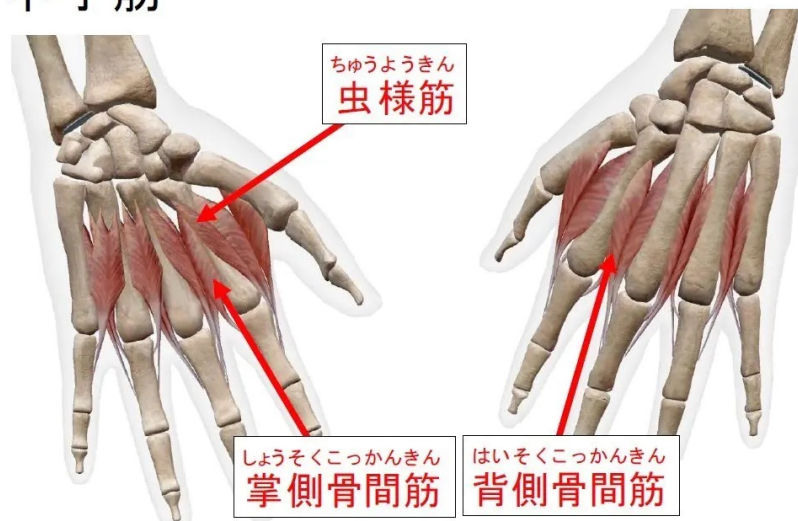
起始	有鉤骨、屈筋支帯
停止	第5中手骨の尺側縁
作用	小指が母指と向かい合うよう、第5中手骨を曲げる
神経	尺骨神経



144

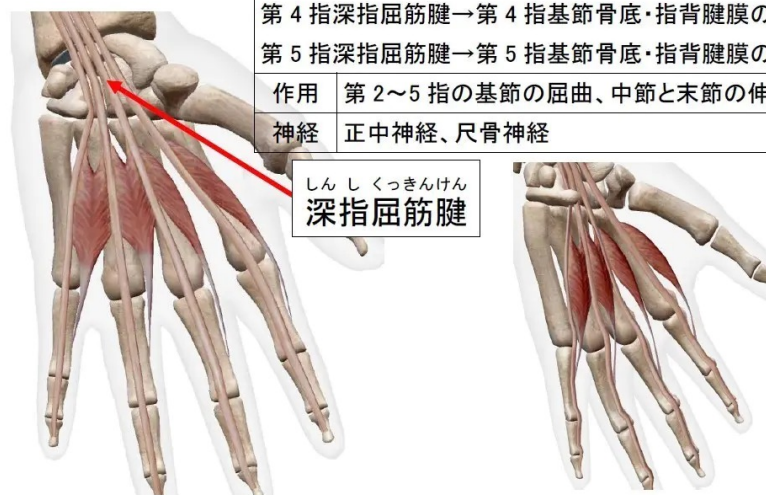
3

ちゅうしゅきん 中手筋



145

ちゅうようきん 虫様筋



起始 → 停止	
第2指深指屈筋腱	→ 第2指基節骨底・指背腱膜の撓側
第3指深指屈筋腱	→ 第3指基節骨底・指背腱膜の撓側
第4指深指屈筋腱	→ 第4指基節骨底・指背腱膜の撓側
第5指深指屈筋腱	→ 第5指基節骨底・指背腱膜の撓側
作用	第2～5指の基節の屈曲、中節と末節の伸展
神経	正中神経、尺骨神経

147

鷲手 Claw hand

環指・小指
DIP関節屈曲
PIP関節屈曲
MP関節過伸展
小指球筋萎縮
背側骨間筋萎縮



尺骨神経麻痺では、手を開く際に、薬指と小指が伸ばせずに鷲手（わして）あるいは鉤爪変形（かぎづめへんけい）と呼ばれる特徴的な手の形となる

手指伸展時に環指・小指のMP関節が過伸展し、骨間筋、虫様筋、小指球筋の萎縮によりPIP関節、DIP関節が屈曲するため、鷲手（鉤爪変形）となる

146

しょうそくこっかんきん 掌側骨間筋



起始 → 停止	
第2中手骨の尺側	→ 第2指基節骨底の尺側
第4中手骨の撓側	→ 第4指基節骨底の撓側
第5中手骨の撓側	→ 第5指基節骨底の撓側
作用	第3指を中心に、これに第2、4、5指を近づける（指の内転）
神経	尺骨神経



148

はいそくこっかんきん 背側骨間筋



起始 → 停止	
第1・第2中手骨の相対面→第2指基節骨底・指背腱膜の撓側	
第2・第3中手骨の相対面→第3指基節骨底・指背腱膜の撓側	
第3・第4中手骨の相対面→第3指基節骨底・指背腱膜の尺側	
第4・第5中手骨の相対面→第4指基節骨底・指背腱膜の尺側	
作用	第3指を中心に、これより2、4指を遠ざける(指の外転)
神経	尺骨神経

149

腰部・殿部の筋

腰部・殿部の筋は「内寛骨筋」「外寛骨筋」に分けられる

①内寛骨筋

腸腰筋：腸骨筋は以下の3つの筋からできている

腸骨筋 大腰筋 小腰筋

②外寛骨筋

大殿筋 中殿筋 小殿筋 大腿筋膜張筋

※ 腰方形筋 ← 外寛骨筋には含まれない

③深層外旋六筋

梨状筋 双子筋 内閉鎖筋 外閉鎖筋
大腿方形筋

150

①

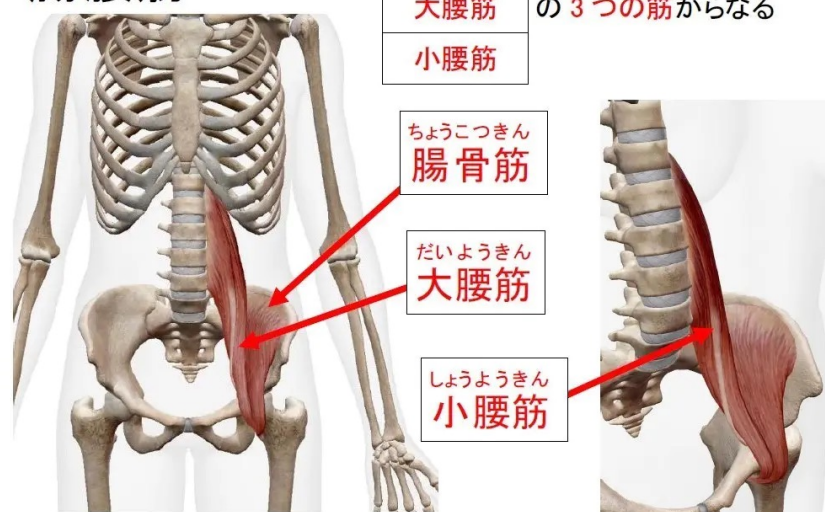
ちょうようきん 腸腰筋

腸骨筋

大腰筋

小腰筋

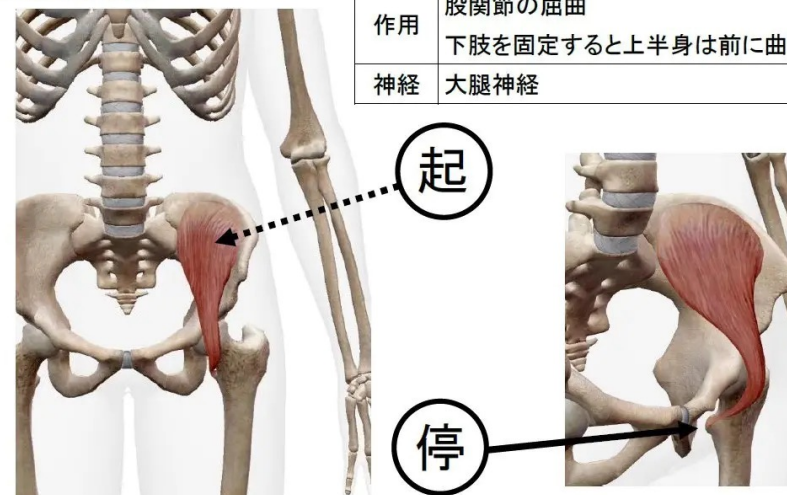
の3つの筋からなる



151

ちょうこつきん 腸骨筋

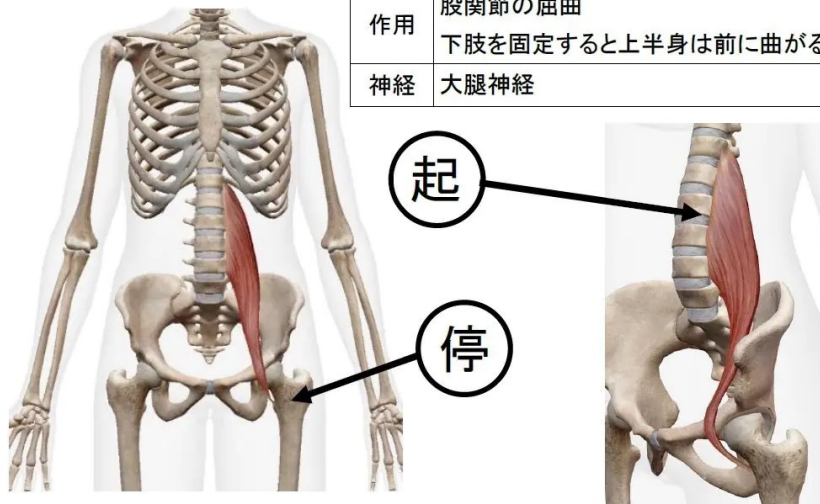
起始	腸骨窩
停止	大腿骨小転子
作用	股関節の屈曲 下肢を固定すると上半身は前に曲がる
神経	大腿神経



152

だいやうきん 大腰筋

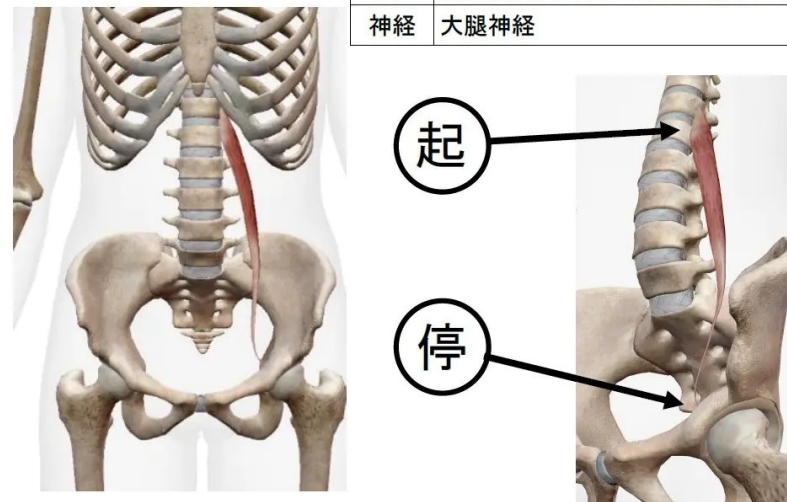
起始	腰椎の椎体、肋骨突起
停止	大腿骨小転子
作用	股関節の屈曲 下肢を固定すると上半身は前に曲がる
神経	大腿神経



153

しょうようきん 小腰筋

起始	第12胸椎、第1腰椎の椎体
停止	腸骨筋膜、腸恥隆起
作用	腸骨筋膜を張り、椎体を外側方にまげる
神経	大腿神経



154

2

外寛骨筋

大殿筋 中殿筋 小殿筋 大腿筋膜張筋

※ 腰方形筋 ← 外寛骨筋には含まれない

起始・停止と機能が外寛骨筋群の定義に当てはまらないため

外寛骨筋群はいずれも寛骨（骨盤の外側）から起こり、
大腿骨に付着し、股関節の動きに直接関与している

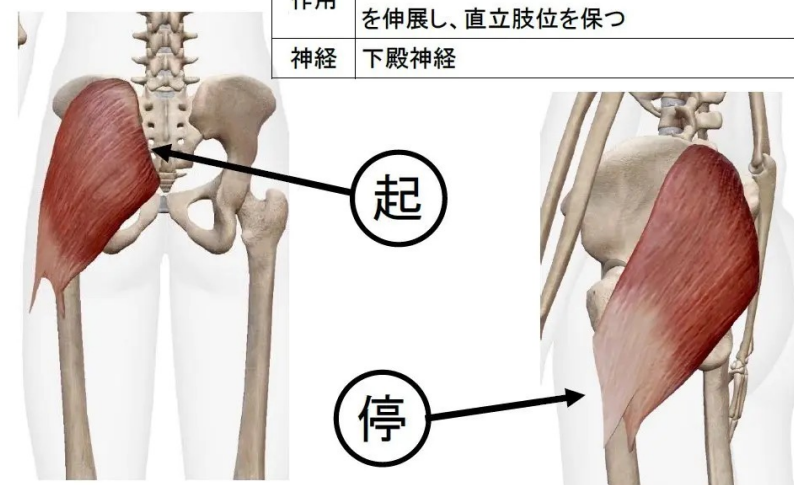
腰方形筋は、、、

- ✗ 股関節を動かす筋ではない
- ✗ 大腿骨に付着しない
- ✗ 筋の走行・部位が異なる

155

だいでんきん 大殿筋

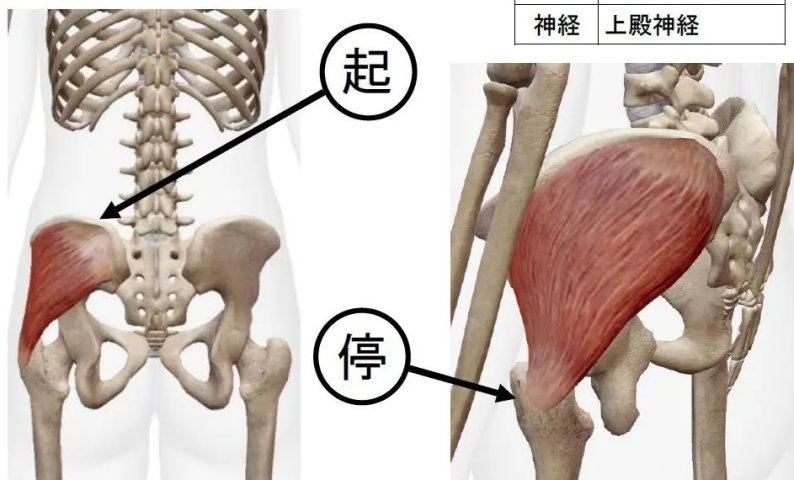
起始	腸骨外面、仙骨、尾骨の後面、仙結節靱帯
停止	大腿骨殿筋粗面、腸脛靱帯
作用	大腿の伸展、腸脛靱帯の緊張により膝関節を伸展し、直立肢位を保つ
神経	下殿神経



156

ちゅうでんきん
中殿筋

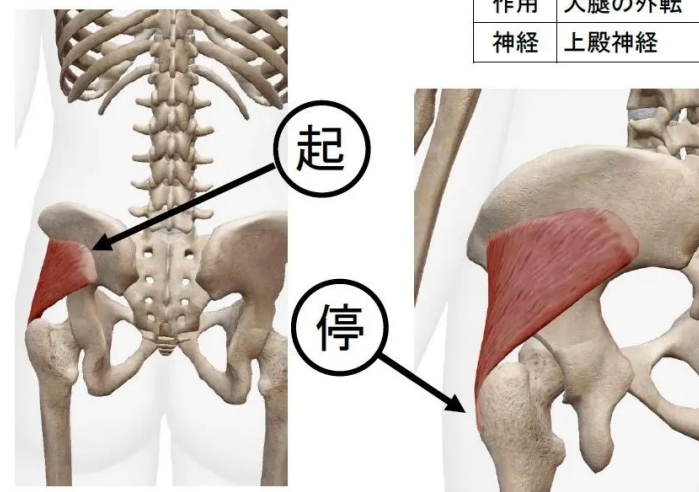
起始	腸骨外側面
停止	大腿骨大転子
作用	大腿の外転
神経	上殿神経



157

しょうでんきん
小殿筋

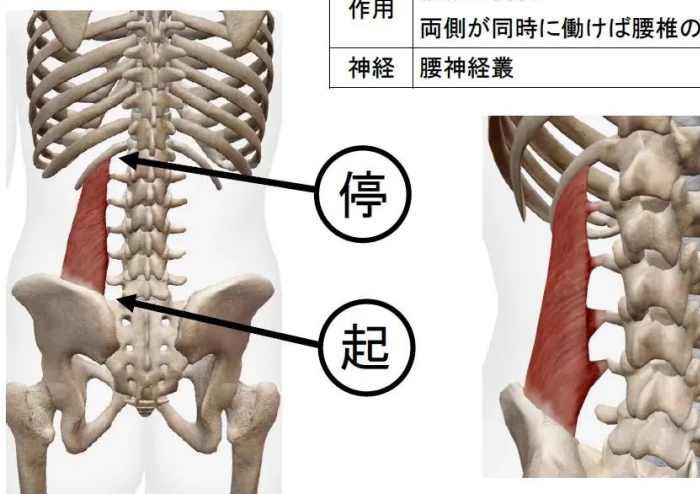
起始	腸骨外側面
停止	大腿骨大転子
作用	大腿の外転
神経	上殿神経



158

ようほうけいきん
腰方形筋

起始	腸骨稜
停止	第12肋骨
作用	腰椎の側屈 両側が同時に働けば腰椎の後屈
神経	腰神経叢

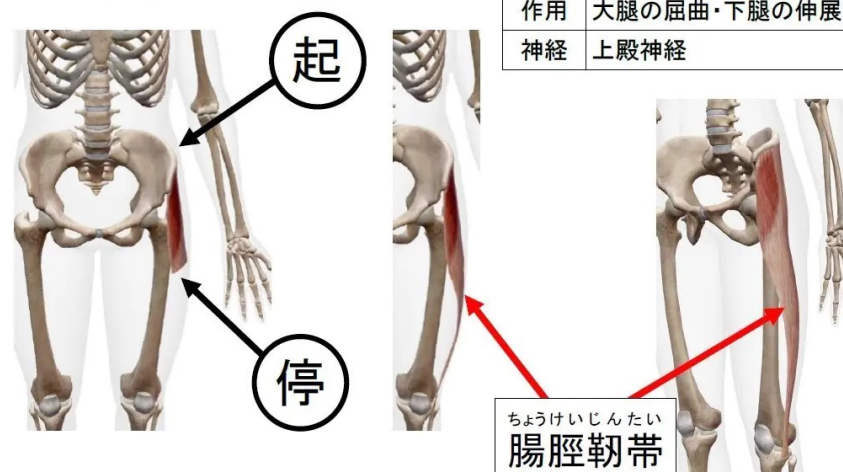


外寛骨筋には含まれない

159

だいたいきんまくちょうきん
大腿筋膜張筋

起始	腸骨上前腸骨棘
停止	腸脛靭帯→脛骨上端
作用	大腿の屈曲・下腿の伸展
神経	上殿神経

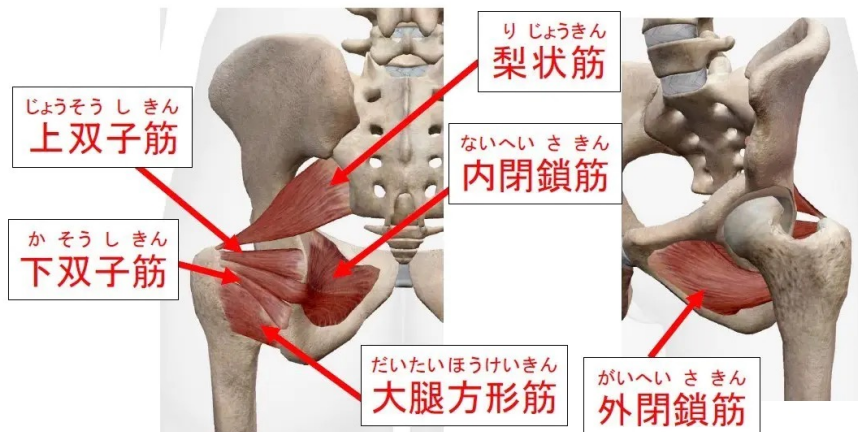


160

しんそうがいせんろっきん
深層外旋六筋

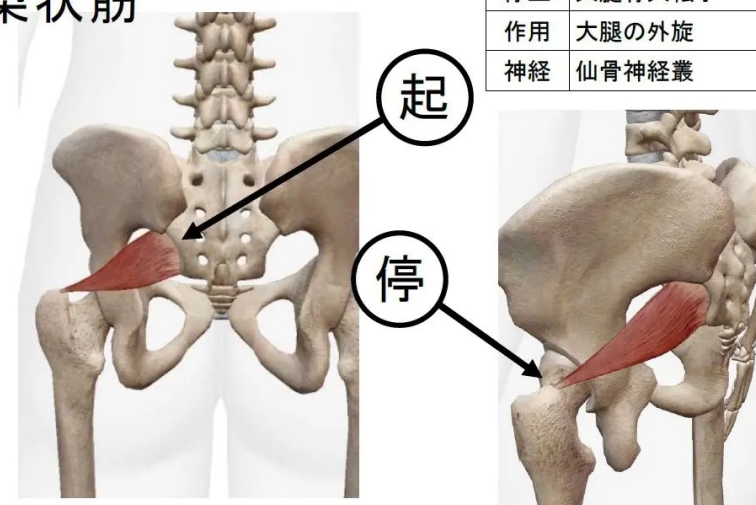
梨状筋	上双子筋
内閉鎖筋	下双子筋
外閉鎖筋	大腿方形筋

の6つの筋
からなる



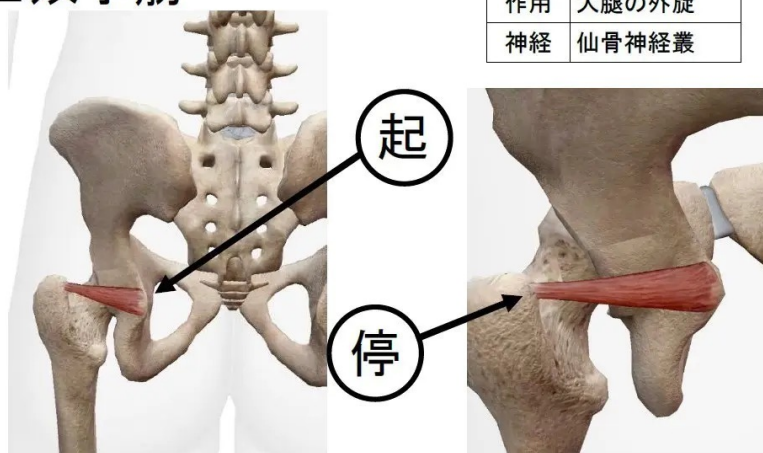
りじょうきん
梨状筋

起始	仙骨前面
停止	大腿骨大転子
作用	大腿の外旋
神経	仙骨神経叢



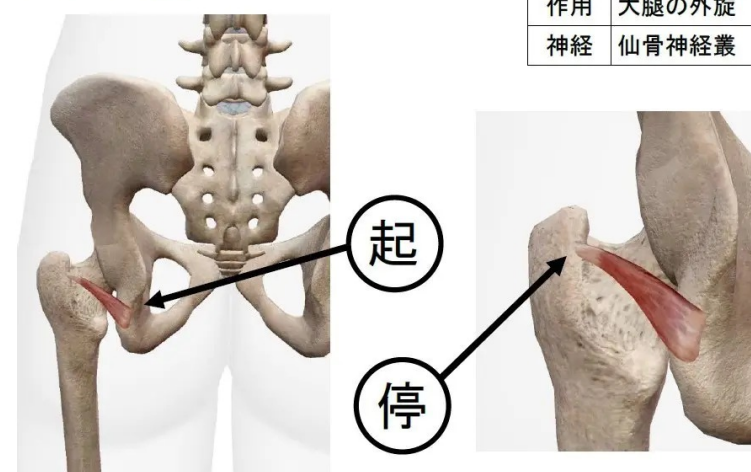
じょうそうしきん
上双子筋

起始	坐骨棘
停止	大腿骨転子窩
作用	大腿の外旋
神経	仙骨神経叢



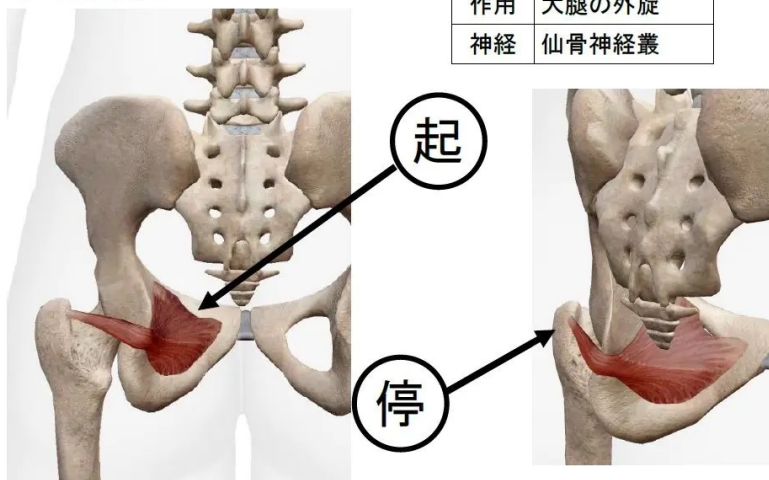
かそうしきん
下双子筋

起始	坐骨結節
停止	大腿骨転子窩
作用	大腿の外旋
神経	仙骨神経叢



ないへい さ きん
内閉鎖筋

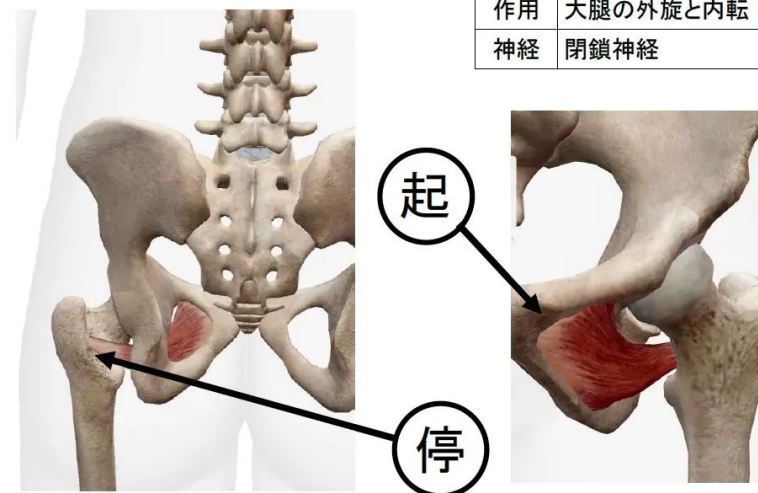
起始	閉鎖膜の内面
停止	大腿骨転子窩
作用	大腿の外旋
神経	仙骨神経叢



165

がいへい さ きん
外閉鎖筋

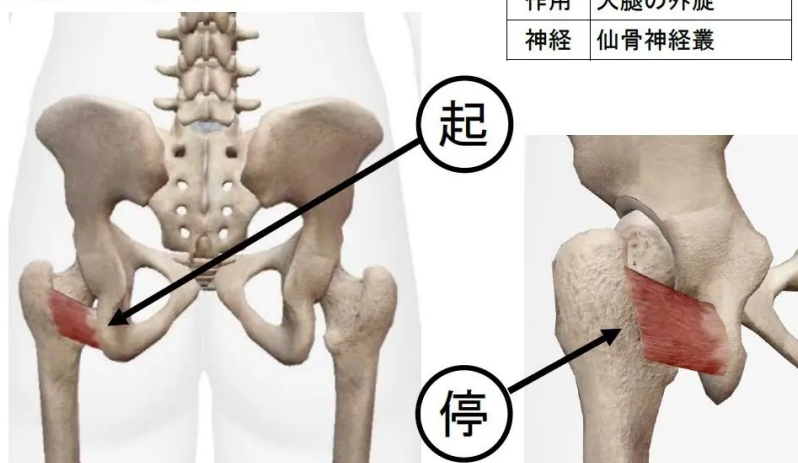
起始	閉鎖膜の外側
停止	大腿骨転子窩
作用	大腿の外旋と内転
神経	閉鎖神経



166

だいたいほうけいきん
大腿方形筋

起始	坐骨結節
停止	大腿骨転子間稜
作用	大腿の外旋
神経	仙骨神経叢



167

大腿部の筋

大腿部の筋は
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」 に分けられる

- ①伸筋群
縫工筋 大腿四頭筋 膝関節筋
- ②内転筋群
恥骨筋 長内転筋 短内転筋 大内転筋
薄筋 外閉鎖筋
- ③屈筋群
大腿二頭筋 半腱様筋 半膜様筋

168

1

しんきんぐん
伸筋群

縫工筋	中間広筋
大腿直筋	内側広筋
外側広筋	膝関節筋

の6つの筋
からなるほうこうきん
縫工筋だいたいちようきん
大腿直筋がいそくこうきん
外側広筋ないそくこうきん
内側広筋ちゅうかんこうきん しつかんせつきん
※中間広筋、膝関節筋は
被われて見えない

169

ほうこうきん
縫工筋

起始	上前腸骨棘
停止	脛骨粗面内側部
作用	大腿の屈曲、外転、外旋 下腿の屈曲、内転
神経	大腿神経



起

停



170

だいたい し とうきん
大腿四頭筋

大腿直筋	中間広筋
外側広筋	内側広筋

の4つの筋
からなるだいたいちようきん
大腿直筋ないそくこうきん
内側広筋がいそくこうきん
外側広筋内側
広筋大腿
直筋外側
広筋中間
広筋

171

だいたいちようきん
大腿直筋

起始	下前腸骨棘
停止	膝蓋骨→膝蓋靱帯をへて脛骨粗面
作用	下腿の伸展、立位では骨盤の屈筋
神経	大腿神経



起

停

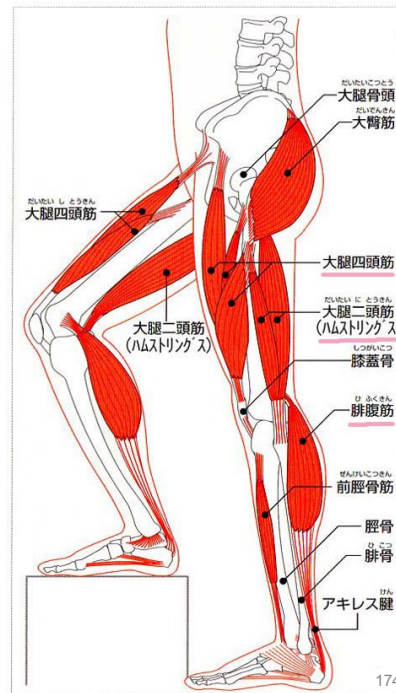
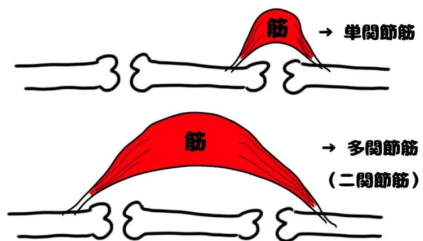


173

二関節筋

起始と停止が2つの関節をまたぐ筋を指す

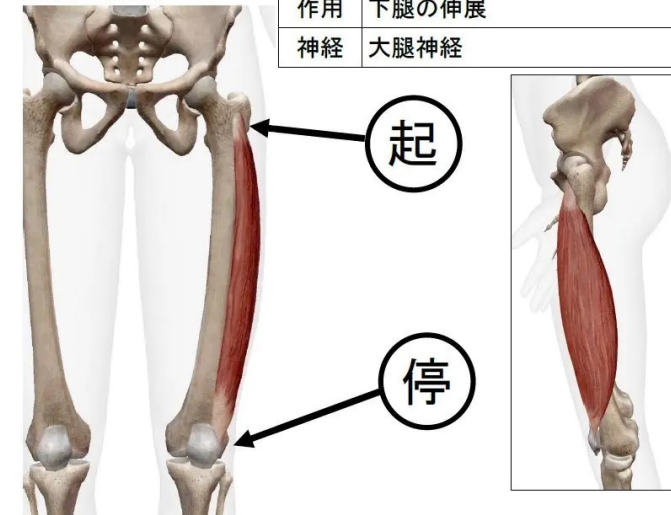
大腿直筋 股関節・膝関節
 大腿二頭筋 股関節・膝関節
 上腕二頭筋 肩関節・肘関節
 腓腹筋 膝関節・足関節



174

がいそくこうきん 外側広筋

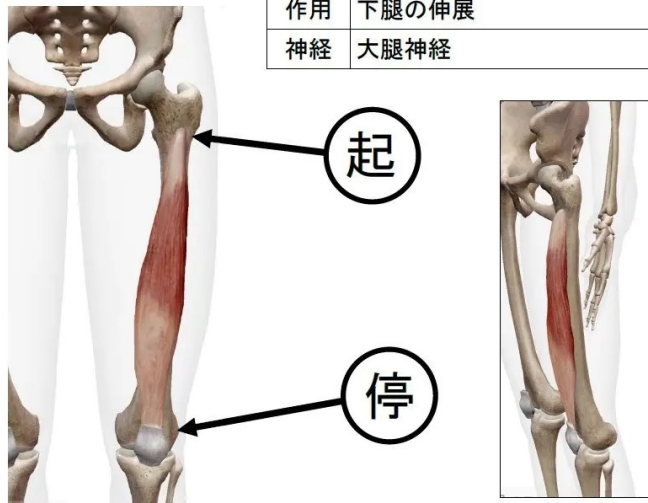
起始	大腿骨粗線外側唇
停止	膝蓋骨→膝蓋靱帯をへて脛骨粗面
作用	下腿の伸展
神経	大腿神経



175

ちゅうかんこうきん 中間広筋

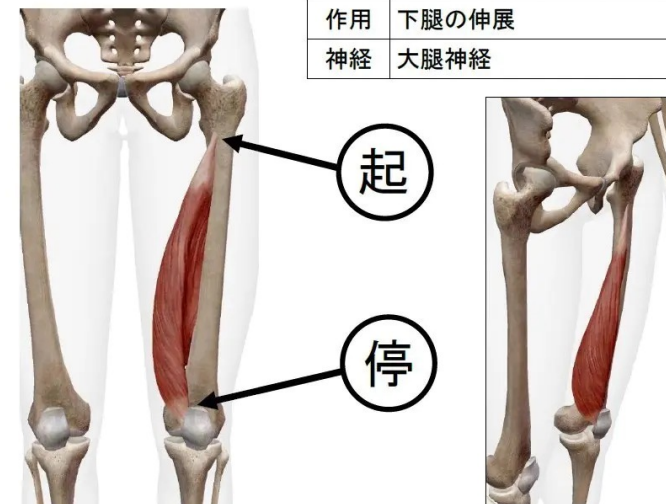
起始	大腿骨体前面
停止	膝蓋骨→膝蓋靱帯をへて脛骨粗面
作用	下腿の伸展
神経	大腿神経



176

ないそくこうきん 内側広筋

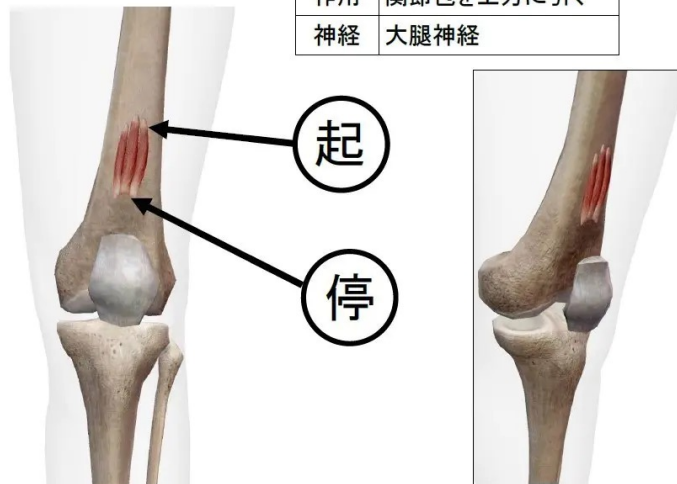
起始	大腿骨粗線内側唇
停止	膝蓋骨→膝蓋靱帯をへて脛骨粗面
作用	下腿の伸展
神経	大腿神経



177

しつかんせつきん 膝関節筋

起始	大腿骨下部前面
停止	膝関節包
作用	関節包を上方に引く
神経	大腿神経



②

ないてんきんぐん 内転筋群

恥骨筋	大内転筋
長内転筋	薄筋
短内転筋	外閉鎖筋

の6つの筋
からなる

※外閉鎖筋は「腰部・殿部の筋」で説明

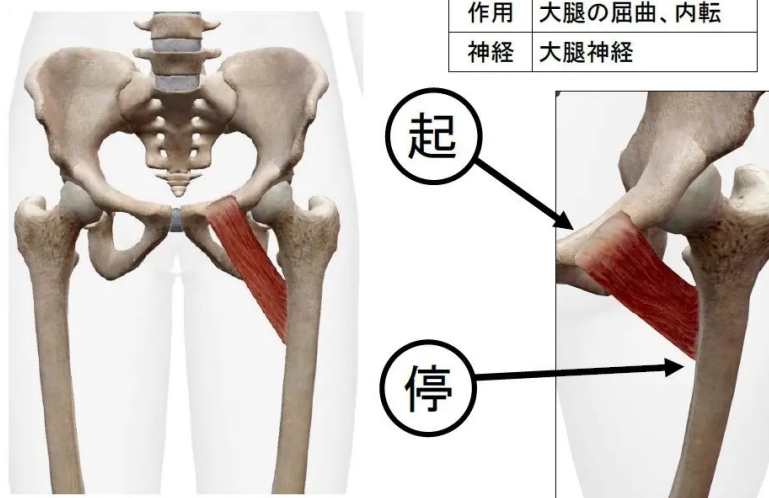


178

179

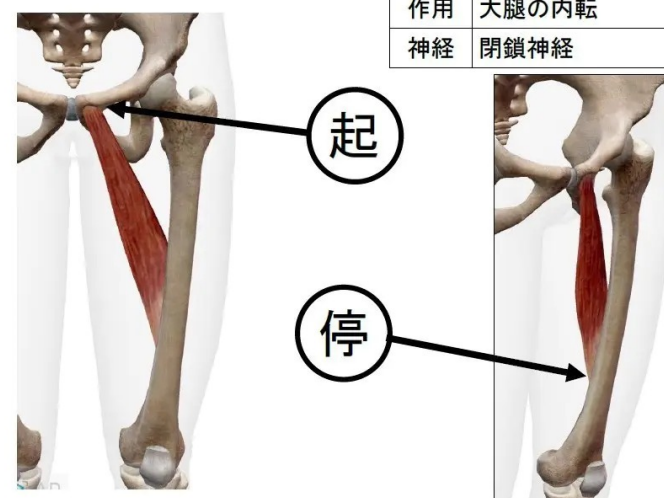
ち こつきん 恥骨筋

起始	恥骨櫛
停止	大腿骨恥骨筋線
作用	大腿の屈曲、内転
神経	大腿神経



ちょうないてんきん 長内転筋

起始	恥骨体前面
停止	大腿骨粗線内側唇
作用	大腿の内転
神経	閉鎖神経



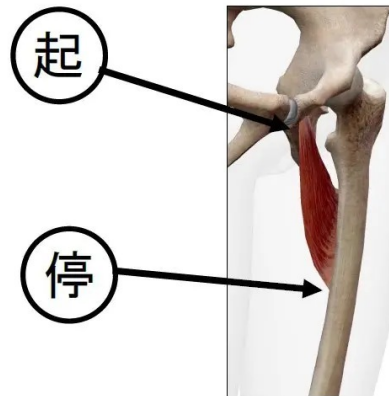
180

181

たんないてんきん
短内転筋



起始	恥骨下枝前面
停止	大腿骨粗線内側唇
作用	大腿の内転
神経	閉鎖神経

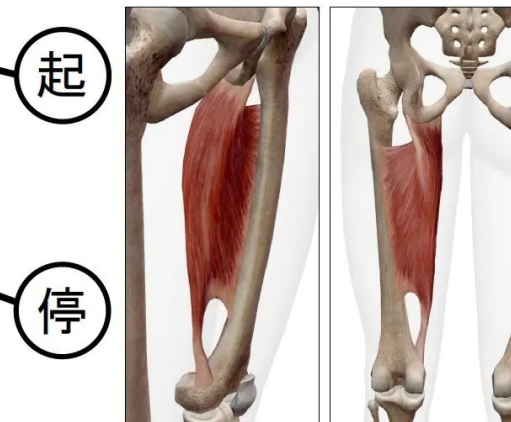


182

だいないてんきん
大内転筋



起始	坐骨結節・坐骨枝および恥骨下枝前面
停止	大腿骨粗線内側唇
作用	大腿の内転
神経	閉鎖神経



183

はつきん
薄筋



起始	恥骨下枝前面
停止	脛骨粗面の内側部
作用	股関節の屈曲 膝関節における下腿の屈曲と内旋
神経	閉鎖神経



184

③

くつきんぐん
屈筋群



大腿二頭筋長頭 半腱様筋 の4つの筋
大腿二頭筋短頭 半膜様筋 からなる

だいたい に とうきんちょうとう
大腿二頭筋長頭

だいたい に とうきんたんとう
大腿二頭筋短頭

はんけんようきん
半腱様筋

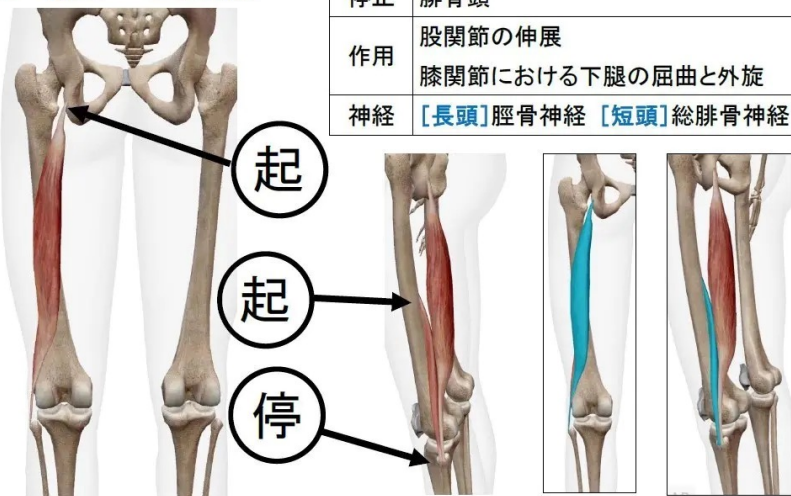
はんまくようきん
半膜様筋



185

だいたい に とうきん
大腿二頭筋

起始	【長頭】 坐骨結節 【短頭】 大腿骨粗線外側唇
停止	腓骨頭
作用	股関節の伸展 膝関節における下腿の屈曲と外旋
神経	【長頭】 脛骨神経 【短頭】 総腓骨神経

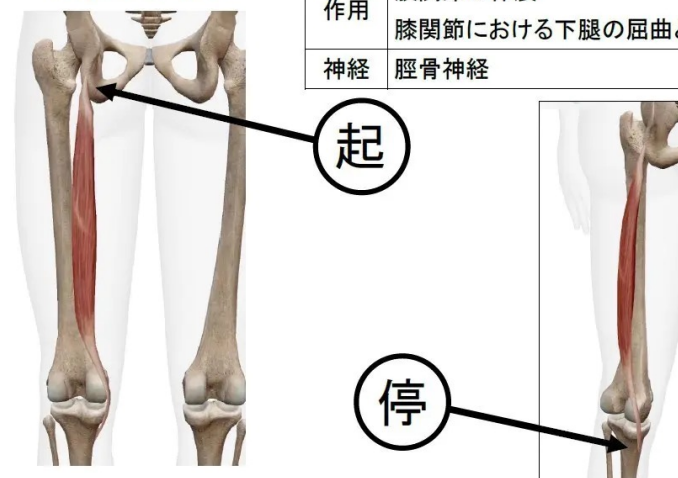


肉離れなど傷害の起きやすい筋

186

はんけんようきん
半腱様筋

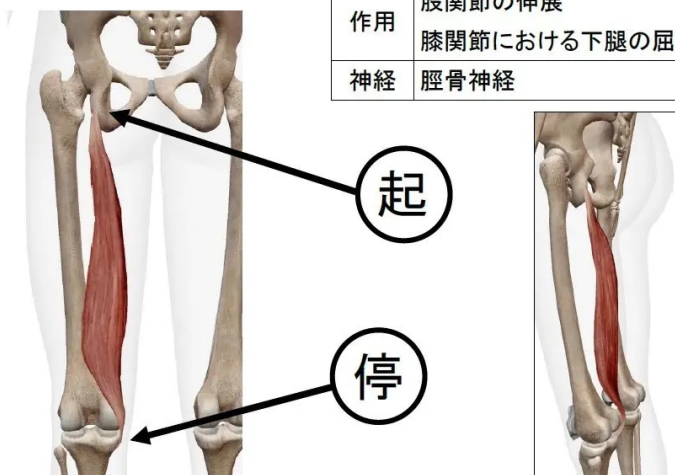
起始	坐骨結節
停止	脛骨粗面内側部
作用	股関節の伸展 膝関節における下腿の屈曲と内旋
神経	脛骨神経



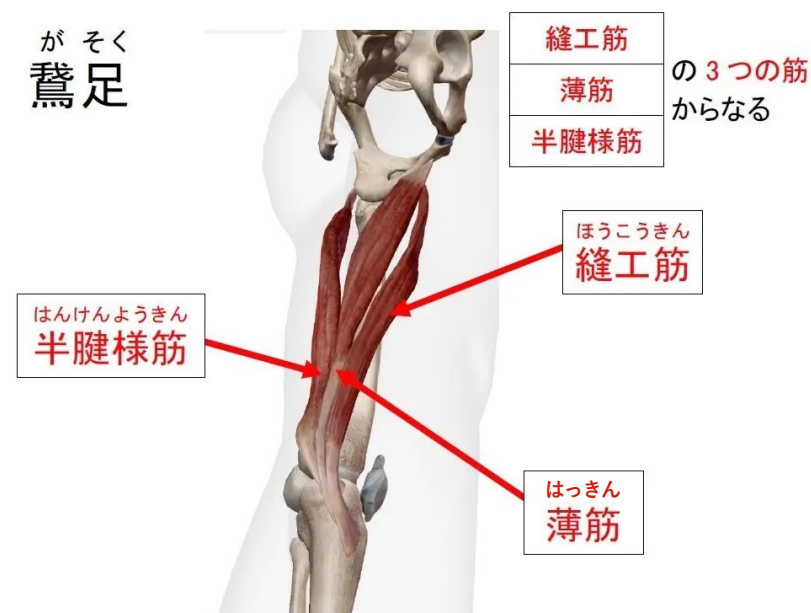
187

はんまくようきん
半膜様筋

起始	坐骨結節
停止	脛骨内側顆の後面
作用	股関節の伸展 膝関節における下腿の屈曲と内旋
神経	脛骨神経



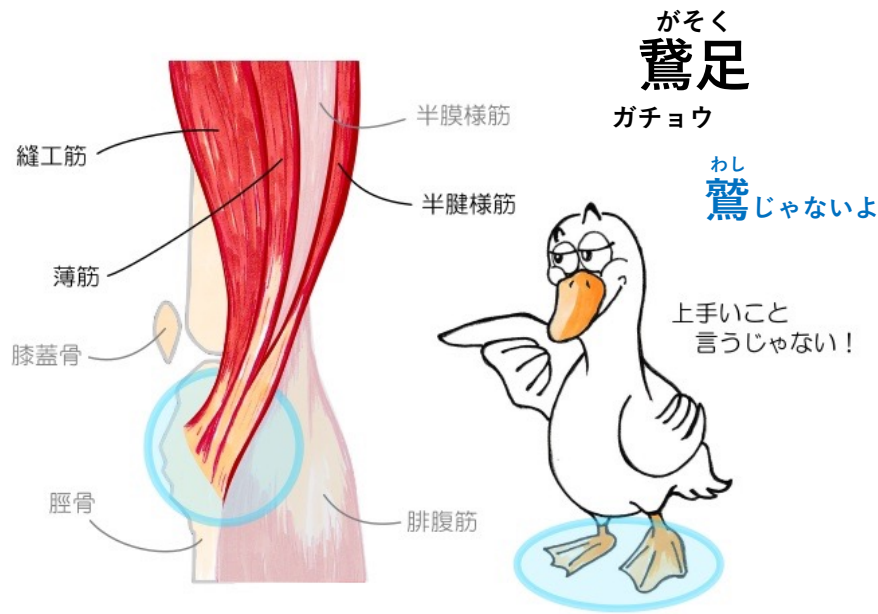
が そく
鷲足



鷲足構成筋：縫うハンカチ薄い布（縫工筋・半腱様筋・薄筋）

188

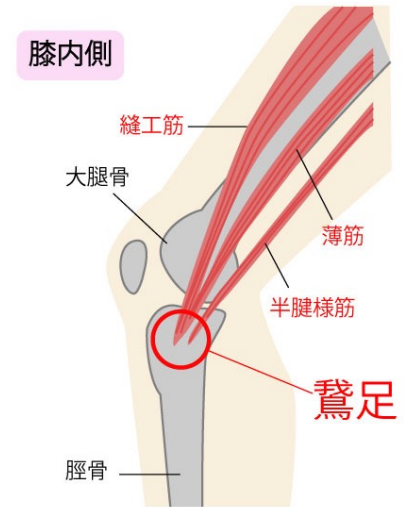
190



191

鷺足炎

サッカー選手やランナーに多い



192

下腿部の筋

下腿の筋は
前面にある 「伸筋群」
後面の 「屈筋群」
外側にある 「腓骨筋群」 に分けられる

①伸筋群

前脛骨筋 長母趾伸筋 長趾伸筋 第3腓骨筋

②腓骨筋群

長腓骨筋 短腓骨筋

③屈筋群

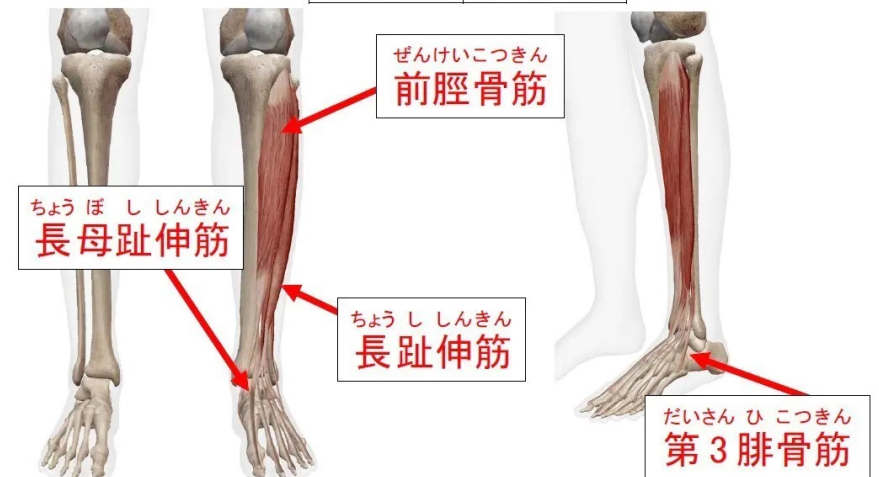
下腿三頭筋 足底筋 膝窩筋 後脛骨筋
長趾屈筋 長母趾屈筋

193

①

しんきんぐん
伸筋群

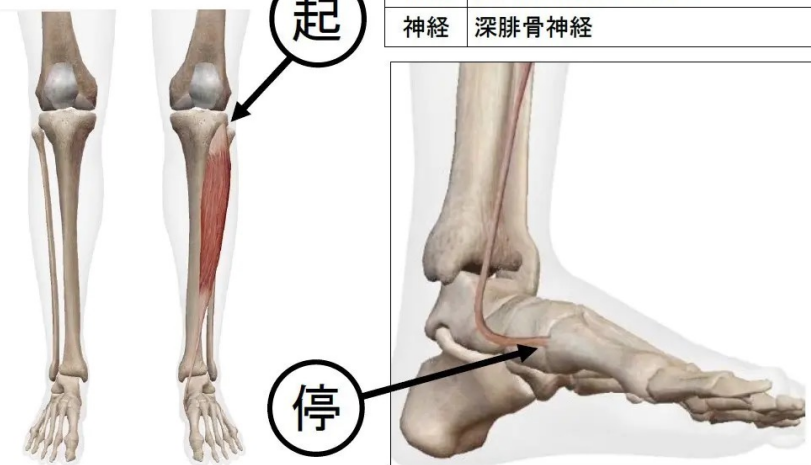
前脛骨筋	長母趾伸筋	の4つの筋 からなる
長趾伸筋	第3腓骨筋	



194

ぜんけいこつきん
前脛骨筋

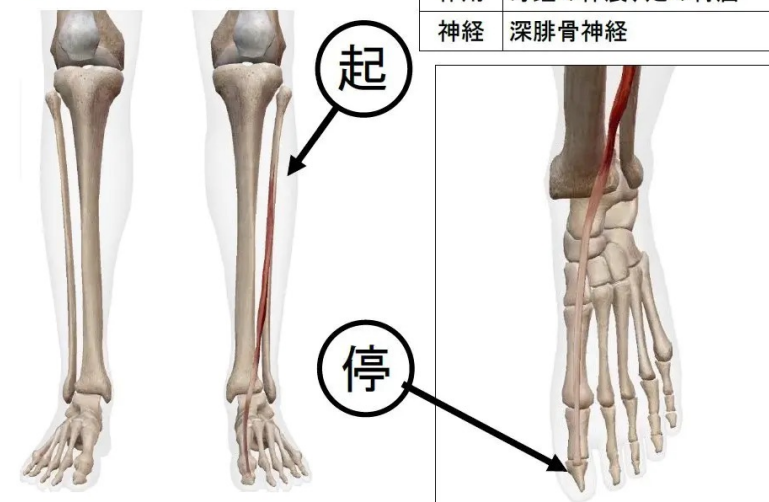
起始	脛骨外側面、下腿骨間膜
停止	内側楔状骨と第1中足骨の底面
作用	足を背屈し、かつ内反
神経	深腓骨神経



195

ちょうぼししんきん
長母趾伸筋

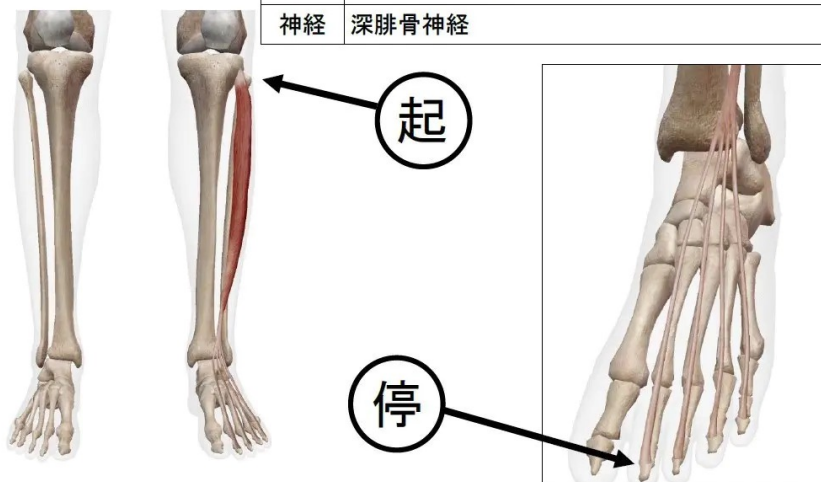
起始	腓骨体前面下部、下腿骨間膜
停止	足背の母趾末節骨底
作用	母趾の伸展、足の背屈
神経	深腓骨神経



196

ちょうししんきん
長趾伸筋

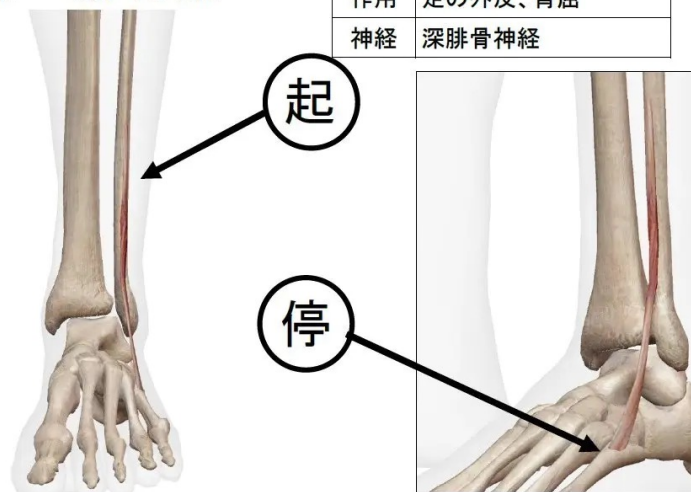
起始	腓骨体前面、脛骨外側上顆、下腿骨間膜
停止	第2～5趾の趾背腱膜に移行し、中節骨と末節骨に
作用	第2～5趾の伸展、足の背屈
神経	深腓骨神経



197

だいさんひこつきん
第3腓骨筋

起始	長趾伸筋の分束
停止	足底の第5中足骨底
作用	足の外反、背屈
神経	深腓骨神経



198

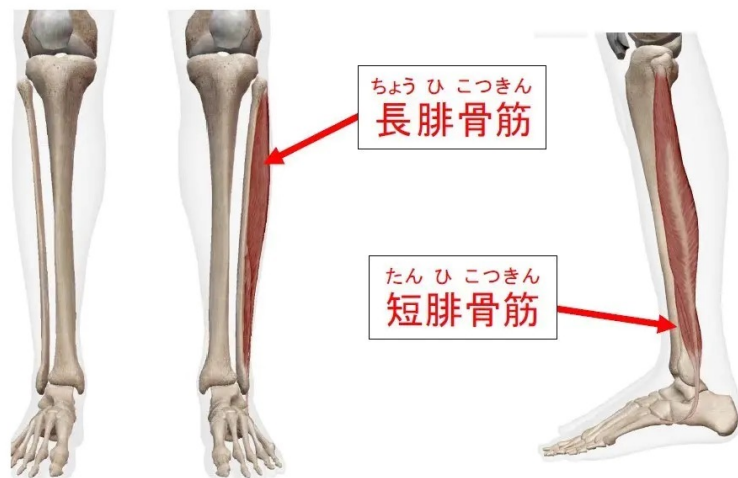
2

ひ こつきんぐん 腓骨筋群

長腓骨筋

短腓骨筋

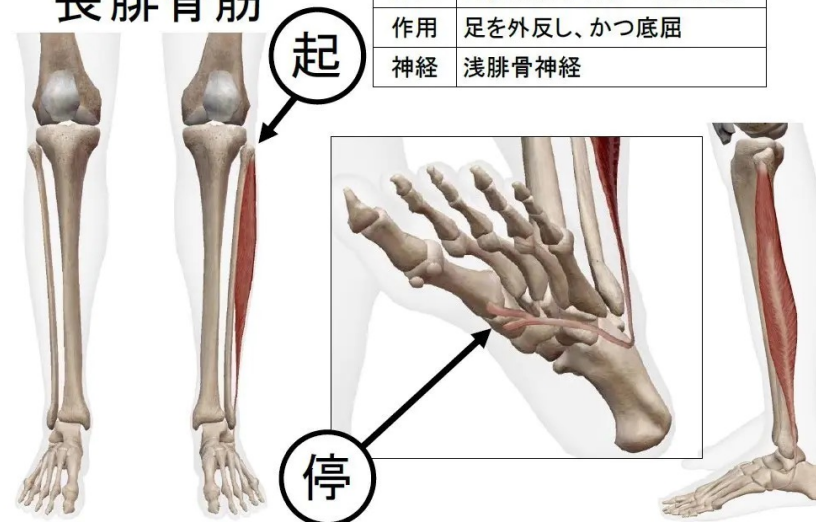
の2つの筋
からなる



199

ちょう ひ こつきん 長腓骨筋

起始	腓骨頭、腓骨体上部外側面
停止	内側楔状骨、第1中足骨底
作用	足を外反し、かつ底屈
神経	浅腓骨神経

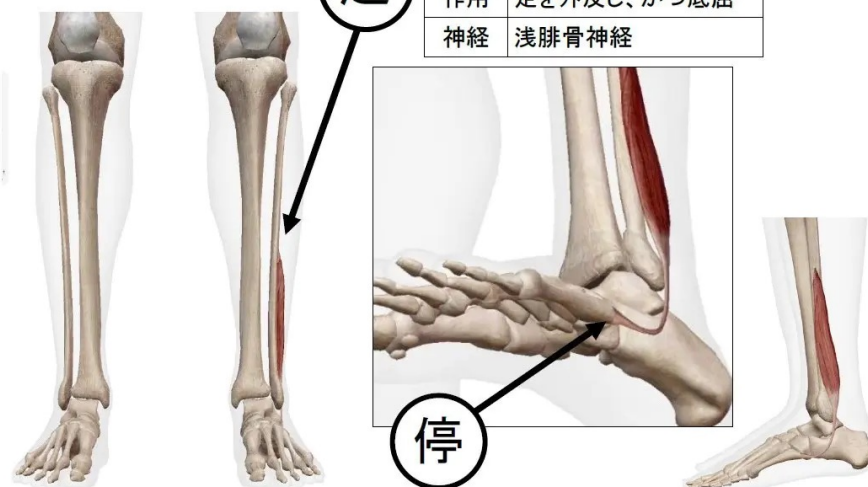


200

たん ひ こつきん 短腓骨筋

起

起始	腓骨体下部外側面
停止	第5中足骨底
作用	足を外反し、かつ底屈
神経	浅腓骨神経



201

3

くつきんぐん 屈筋群

下腿三頭筋

後脛骨筋

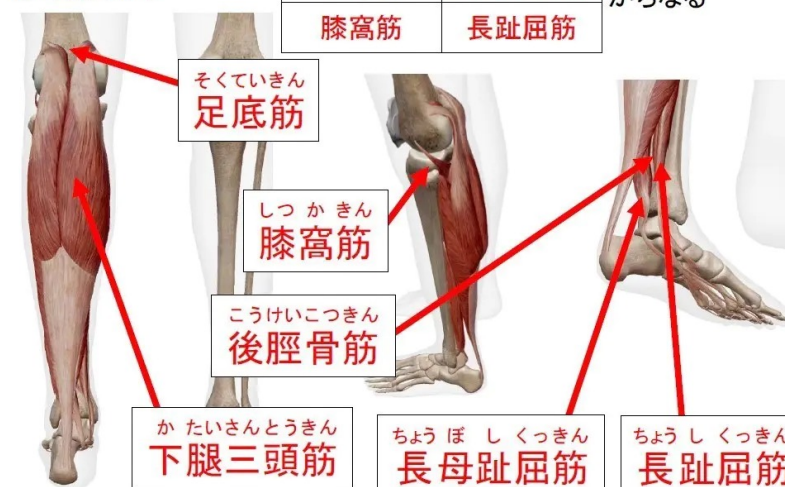
足底筋

長母趾屈筋

膝窩筋

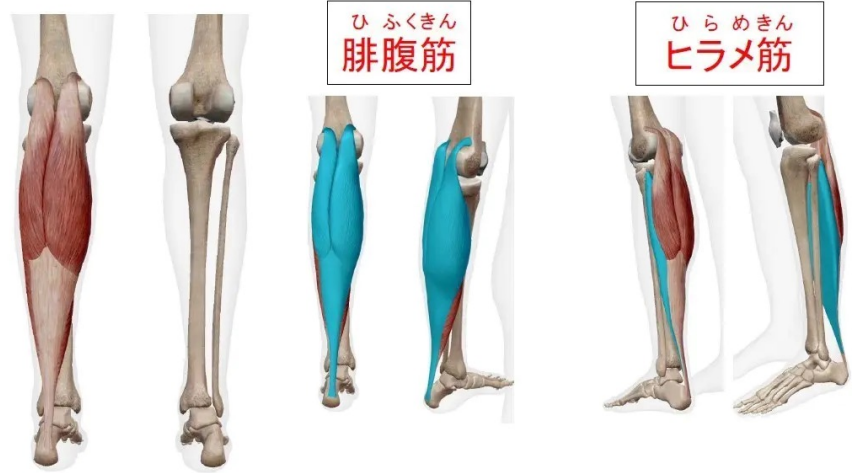
長趾屈筋

の6つの筋
からなる



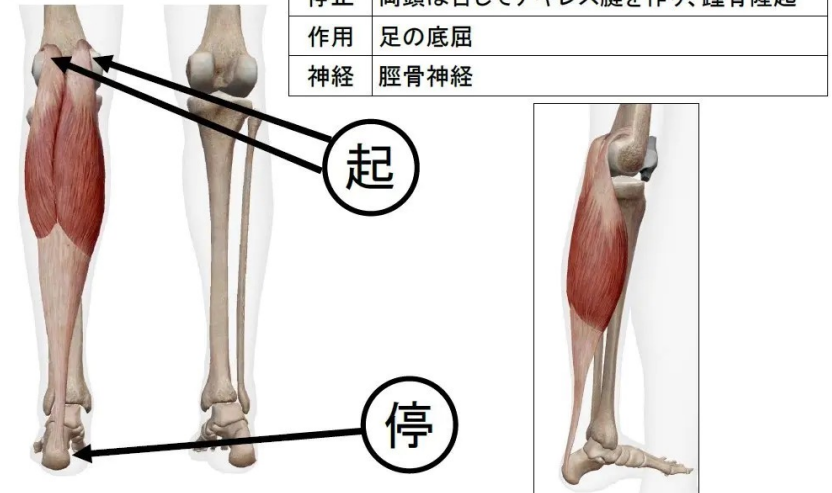
202

か たいさんとうきん ひ ふくきん
下腿三頭筋 (腓腹筋・ヒラメ筋)



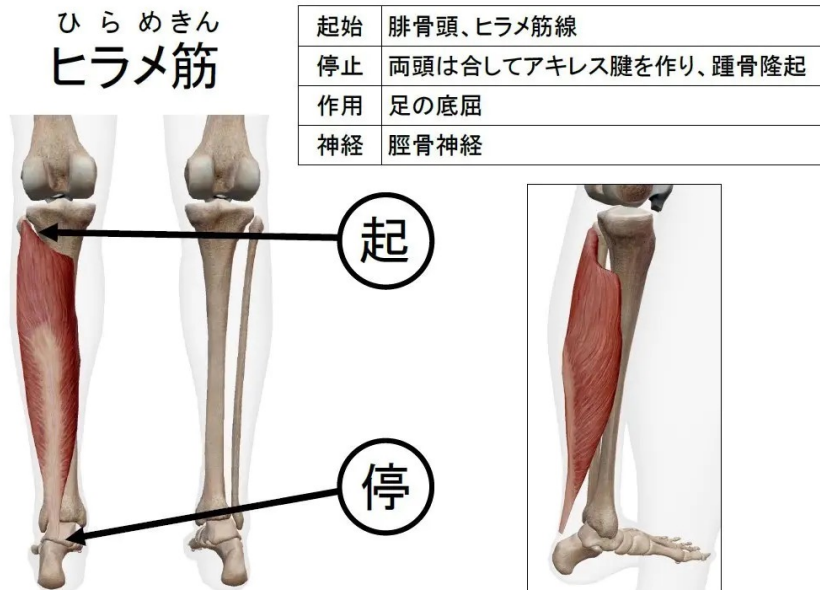
203

ひ ふくきん
腓腹筋



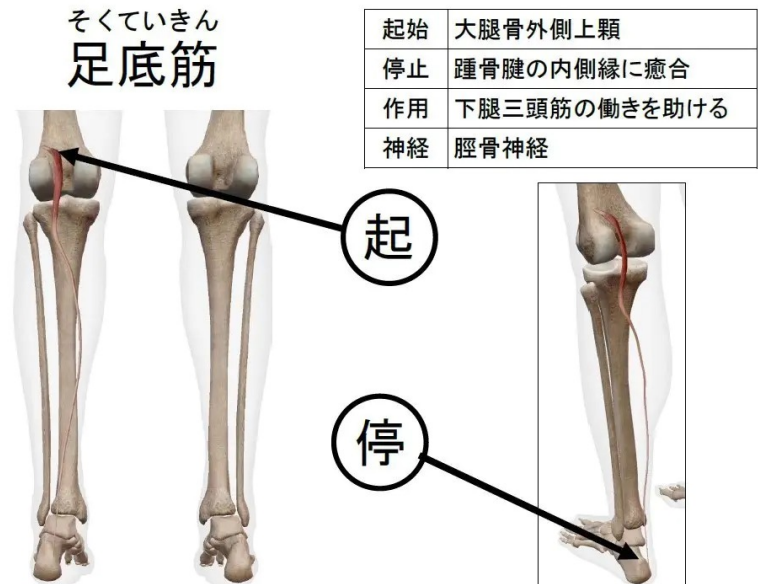
204

ひ ら め きん
ヒラメ筋



205

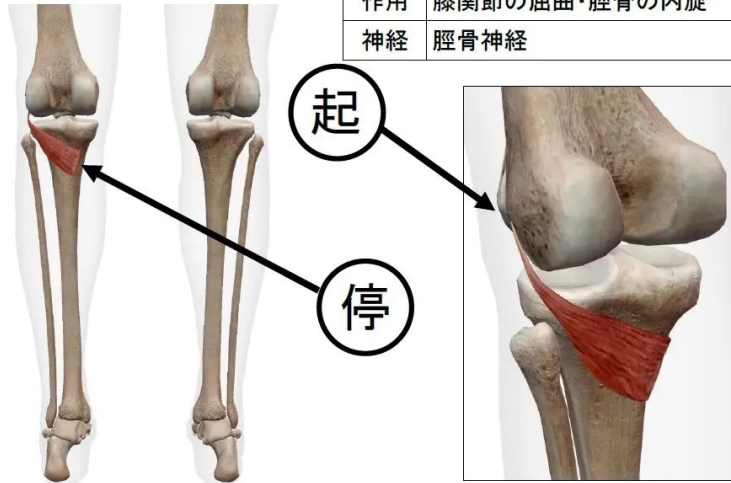
そくていきん
足底筋



206

しつ か きん 膝窩筋

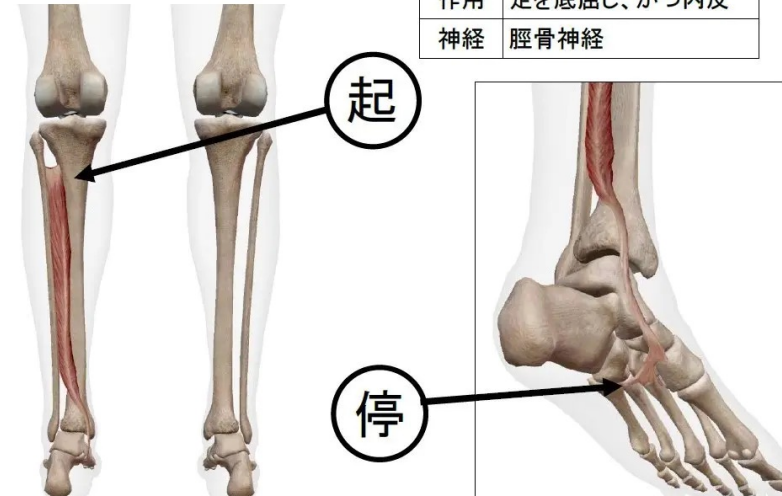
起始	大腿骨外側上顆
停止	脛骨上部後面
作用	膝関節の屈曲・脛骨の内旋
神経	脛骨神経



207

こうけいこつきん 後脛骨筋

起始	下腿骨間膜の後面
停止	舟状骨・内側楔状骨
作用	足を底屈し、かつ内反
神経	脛骨神経



208

シンスプリント (Shinsplint)

運動のしすぎによる「脛（すね：Shin）の骨の膜の炎症」で、特に陸上、バスケットボール、サッカーなどで見られる。放置すると疲労骨折に進行することもあるため、早期の対処が大切。

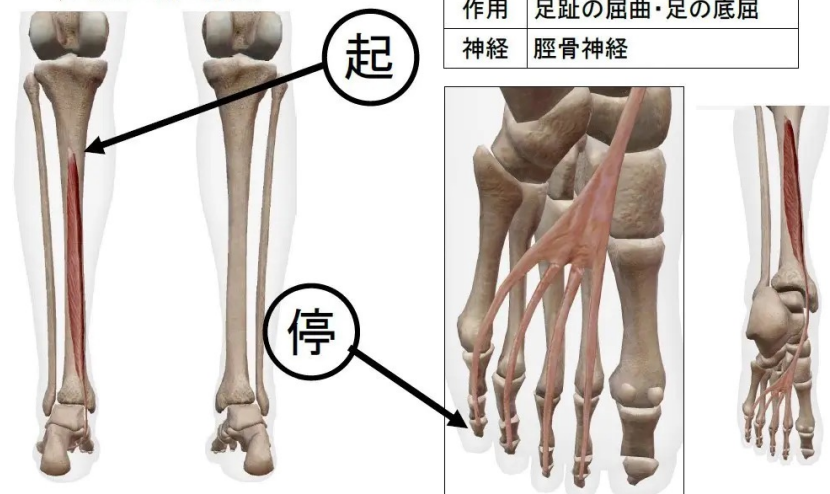
過労性（脛骨）骨膜炎 過労性脛部痛 脛骨内側症候群

などとも呼ばれる

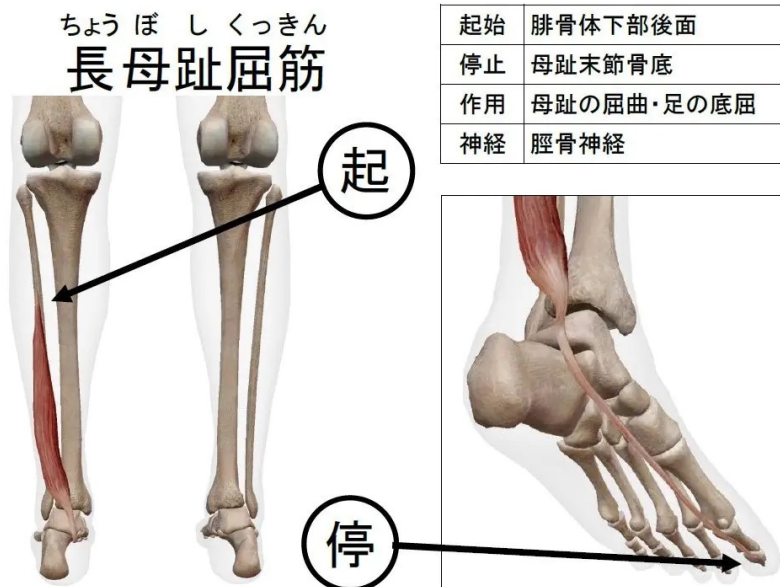


ちょう し くつきん 長趾屈筋

起始	脛骨中央後面
停止	第2～5趾末節骨底
作用	足趾の屈曲・足の底屈
神経	脛骨神経



210



211

足の筋

足は

足の甲側の
足の裏の

「**足背の筋**」
「**足底の筋**」

に分類される

足背の筋

短母趾伸筋

短趾伸筋

212

足の筋

足底の筋

①母趾球筋

短拇指屈筋

母趾内転筋

母趾外転筋

②小趾球筋

小趾外転筋

短小趾屈筋

小趾対立筋

③中足筋

短趾屈筋

足底方形筋

虫様筋

底側骨間筋

背側骨間筋

213

そくはい きん
足背の筋

短母趾伸筋
短趾伸筋

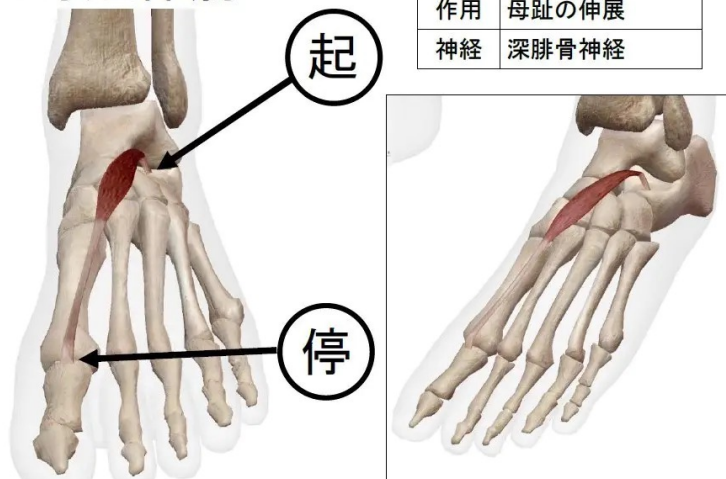
の2つの筋からなる



214

たん ぼ し しんきん
短母趾伸筋

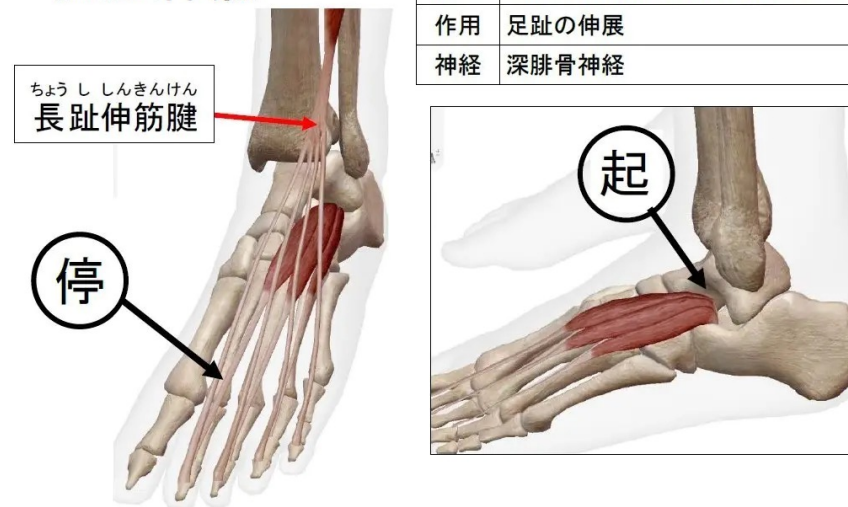
起始	踵骨上面
停止	母趾基節骨底
作用	母趾の伸展
神経	深腓骨神経



215

たん し しんきん
短趾伸筋

起始	踵骨上面
停止	3 趾に分かれ、長趾伸筋腱に合す
作用	足趾の伸展
神経	深腓骨神経

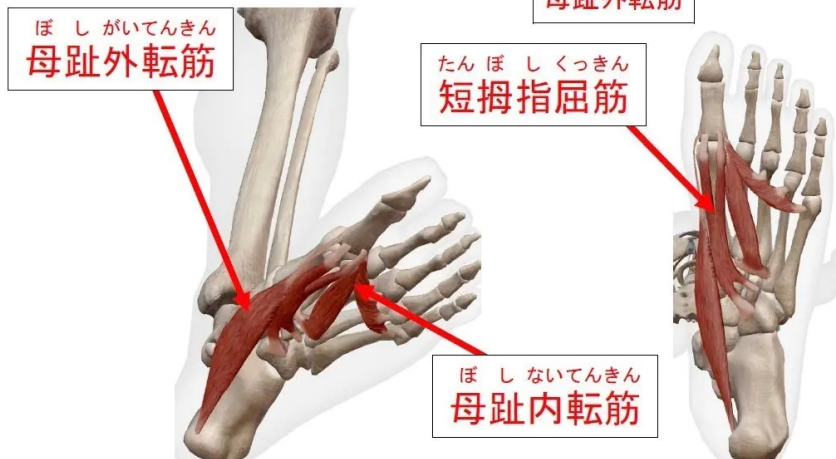


216

1

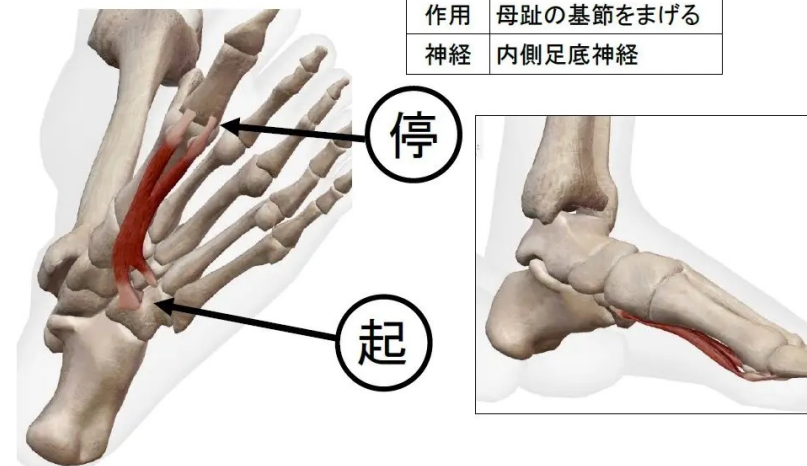
そくてい の きん ぼ し きゅうきん
足底の筋 (母趾球筋)

短拇指屈筋	の 3 つの筋 からなる
母趾内転筋	
母趾外転筋	



たん ぼ し くっきん
短拇趾屈筋

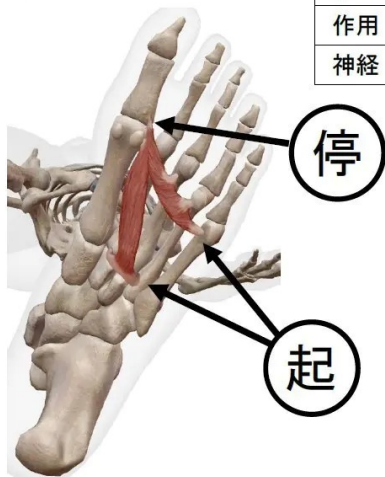
起始	楔状骨
停止	母趾の基節骨底
作用	母趾の基節をまげる
神経	内側足底神経



218

ぼ し ないてんきん 母趾内転筋

起始	【斜頭】 第2～4 中足骨底 【横頭】 第2～5 中足趾節関節の関節包
停止	母趾の基節骨底
作用	母趾の内転(第2趾に近づける)
神経	外側足底神経



おうとう
横頭

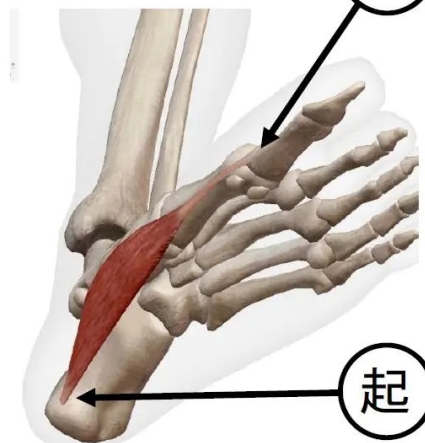


しゃとう
斜頭

219

ぼ し がいてんきん 母趾外転筋

起始	踵骨隆起
停止	母趾の基節骨底
作用	母趾の外転、底屈
神経	内側足底神経



220

2

そくていの きん しょう し きゅうきん 足底の筋(小趾球筋)

小趾外転筋	の3つの筋 からなる
短小趾屈筋	
小趾対立筋	



たんしょう し くつきん
短小趾屈筋

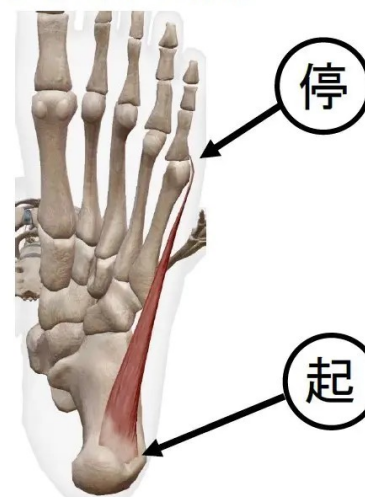
しょう し たいりつきん
小趾対立筋

しょう し がいてんきん
小趾外転筋



しょう し がいてんきん 小趾外転筋

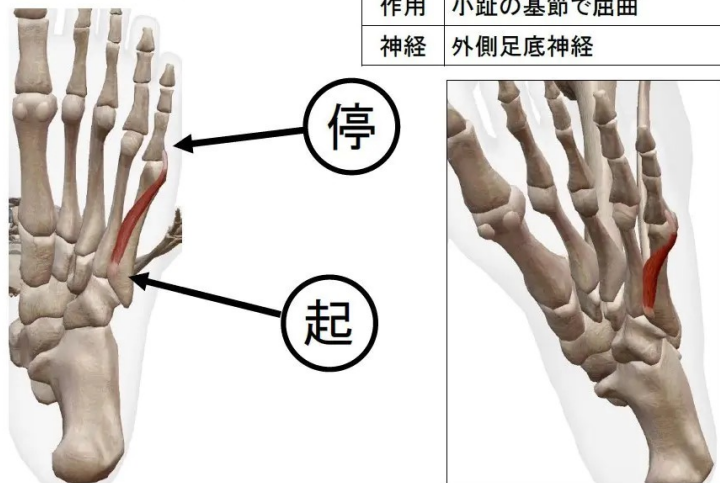
起始	踵骨隆起
停止	小趾の基節骨底
作用	小趾の外転
神経	外側足底神経



222

たんしょう し くつきん
短小趾屈筋

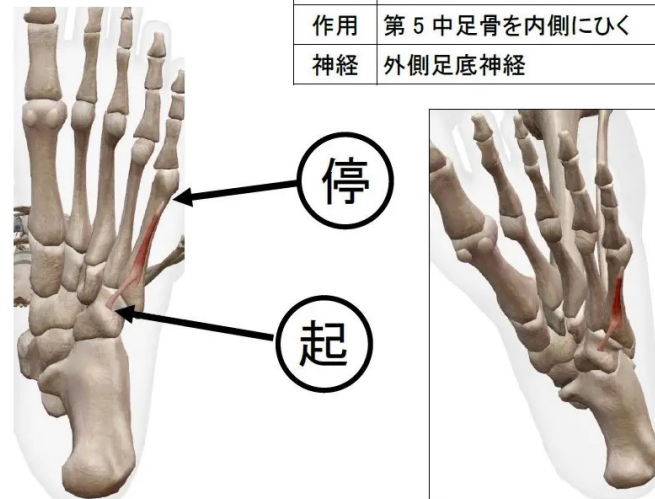
起始	長足底靱帯、第5中足骨底
停止	小趾の基節骨底
作用	小趾の基節で屈曲
神経	外側足底神経



223

しょう し たいりつきん
小趾対立筋

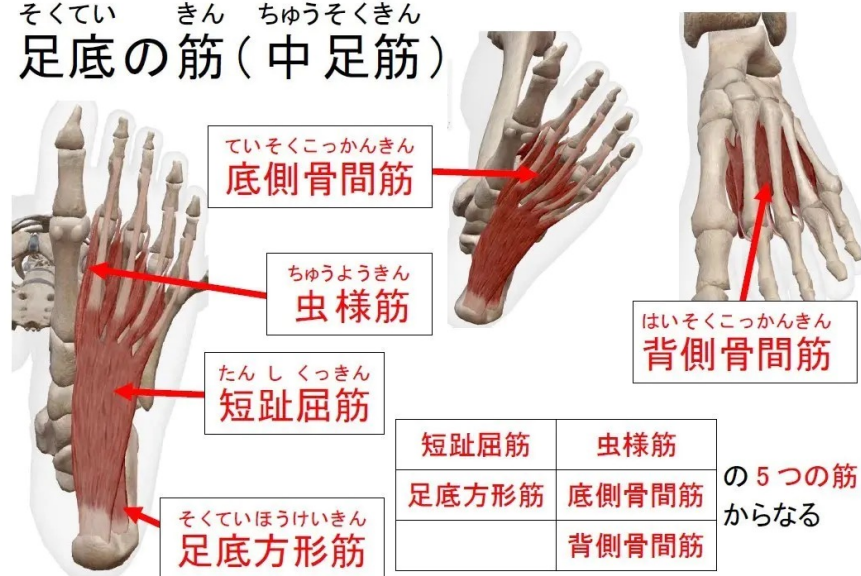
起始	長足底靱帯、第5中足骨底
停止	小趾の中足骨外側
作用	第5中足骨を内側にひく
神経	外側足底神経



224

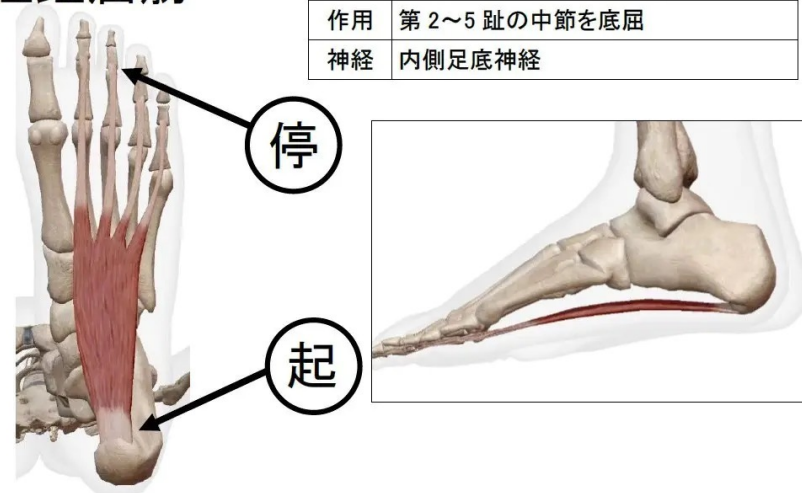
3

そくてい きん ちゅうそくきん
足底の筋(中足筋)



たん し くつきん
短趾屈筋

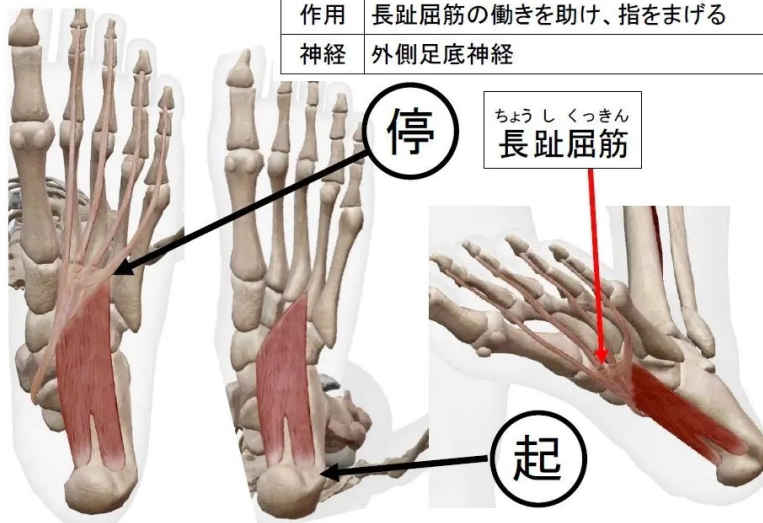
起始	踵骨隆起
停止	第2～5趾の中節骨底
作用	第2～5趾の中節を底屈
神経	内側足底神経



226

そくていほうけいきん 足底方形筋

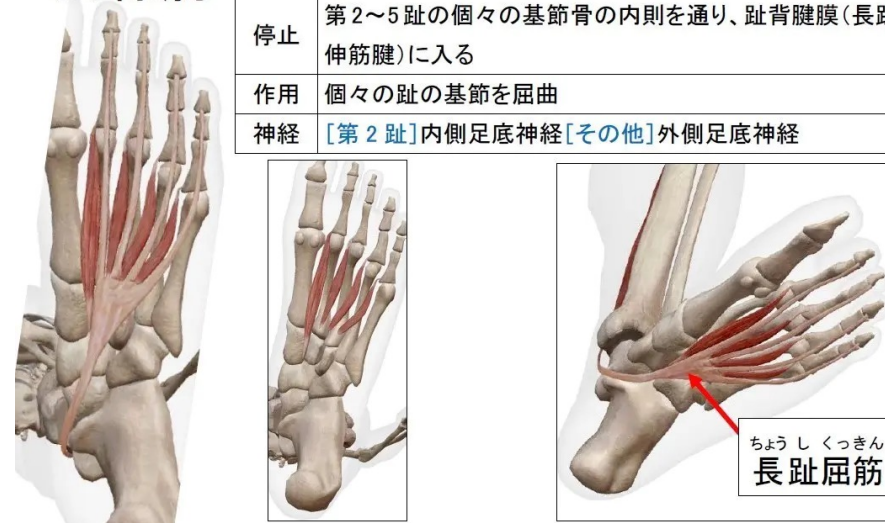
起始	踵骨隆起
停止	長趾屈筋の共通腱の外側に終わる
作用	長趾屈筋の働きを助け、指をまげる
神経	外側足底神経



227

ちゅうようきん 虫様筋

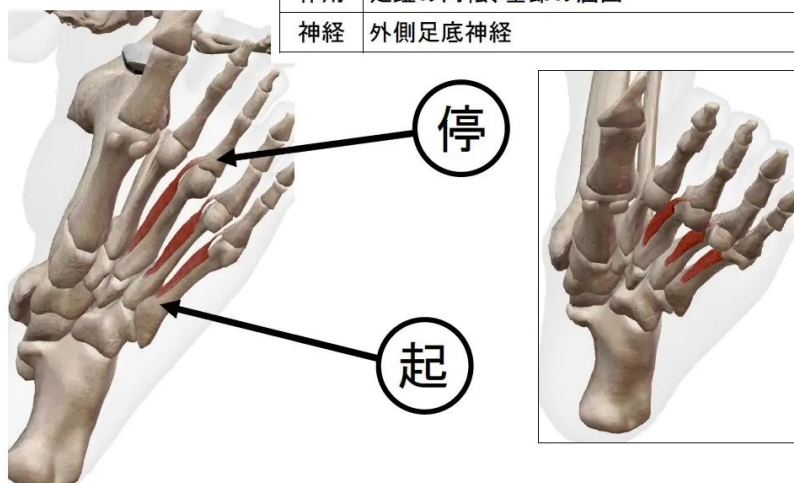
起始	第 2～5 趾に向かう長趾屈筋の、個々の腱の内側縁より起こる
停止	第 2～5 趾の個々の基節骨の内側を通り、趾背腱膜(長趾伸筋腱)に入る
作用	個々の趾の基節を屈曲
神経	[第 2 趾] 内側足底神経 [その他] 外側足底神経



228

ていそくこっかんきん 底側骨間筋

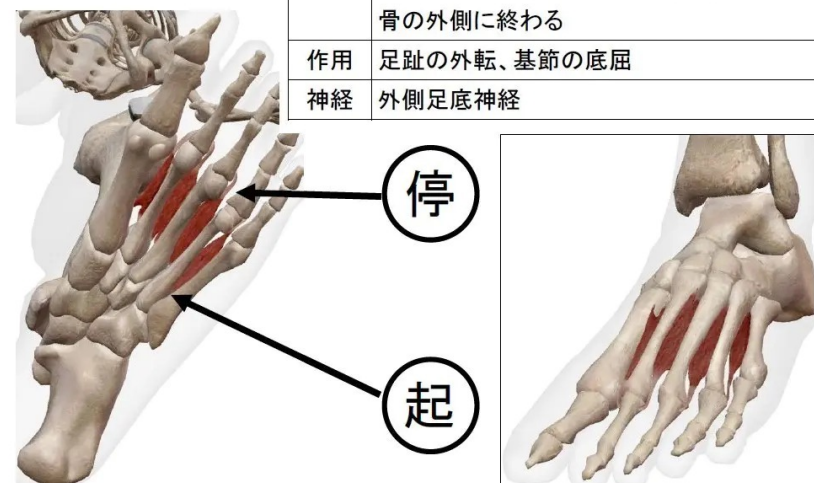
起始	第 3～5 中足骨の内側より、各 1 頭をもって起こる
停止	それぞれ第 3～5 趾の基節骨底内側に
作用	足趾の内転、基節の屈曲
神経	外側足底神経



229

はいそくこっかんきん 背側骨間筋

起始	2 頭をもって第 1～5 中足骨の対向面より起こる
停止	第 1 背側骨間筋は第 2 趾基節骨の内側に 第 2～4 背側骨間筋はそれぞれ第 2～4 趾基節骨の外側に終わる
作用	足趾の外転、基節の底屈
神経	外側足底神経



230