



・咀嚼筋

筋名	起始	停止	神経	作用
咬筋	頬骨弓(頬骨)	下顎体外面	下顎神経 (三叉神経第3枝)	下顎骨の挙上
側頭筋	側頭窩	筋突起		下顎骨の挙上・後方移動
外側翼突筋	蝶形骨翼状突起	下顎頭、関節円板		下顎骨の前方移動
内側翼突筋	蝶形骨翼状窩	下顎枝内面		下顎骨の挙上・左右移動

・頸部の筋

筋名	起始	停止	神経	作用
胸鎖乳突筋	胸骨柄前面 鎖骨	側頭骨乳様突起	副神経	一側のみ：頭部左右側屈・回旋 両側同時：頭部前屈・後屈
斜角筋	頸椎横突起	第1・2肋骨	頸神経前枝	呼吸補助筋として肋骨挙上 胸郭を固定→頭部・脊柱を側屈・回旋

※主な表情筋

●眼輪筋：目を閉じる ●口輪筋：口を閉じる

●頬筋：舌と協力で食物塊が上下の歯の間に入るようにする

●上唇挙筋、大頬骨筋、笑筋、口角下制筋：摂食と、感情表現や発語に重要

・浅胸筋

筋名	起始	停止	神経	作用
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、呼吸補助筋
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	肩甲骨を前方・下方に引く、呼吸補助筋
鎖骨下筋	第1肋骨	鎖骨下面	鎖骨下筋神経	鎖骨を下方向に引き胸鎖関節を保護する
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

・横隔膜

筋名	起始	停止	神経	作用
横隔膜	第1-4腰椎椎体前面 第12肋骨尖端 第7-12肋軟骨内面 剣状突起よりの筋束	膈中心	横膈神経	吸気筋

・腹筋

筋名	起始	停止	神経	作用
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	体幹を前屈
錐体筋	恥骨	白線	肋下神経 腸骨下腹神経	腹直筋の補助
外腹斜筋	第5-12肋骨外面	腹直筋鞘 鼠径靭帯、腸骨稜	肋間神経 腸骨下腹神経	肋骨を引き下げて脊柱を前屈、体幹を回して側屈、腹圧を高める
内腹斜筋	胸腰筋膜 腸骨稜、鼠径靭帯	第10-12肋骨下縁 腹直筋鞘	肋間神経 腸骨下腹神経	肋骨を引き下げて脊柱を前屈、体幹を回して側屈、腹圧を高める
腹横筋	第7-12肋軟骨内面 胸腰筋膜 腸骨稜、鼠径靭帯	腹直筋鞘	肋間神経 腸骨下腹神経	腹圧を高める
腰方形筋	腸骨稜	第12肋骨	腰神経叢	腰椎側屈、両側同時に働くも腰椎後屈

・浅背筋

筋名	起始	停止	神経	作用
僧帽筋	外後頭隆起 項靭帯 第7頸椎棘突起 全胸椎棘突起	肩甲棘(肩甲骨) 肩峰(肩甲骨) 鎖骨外側1/3	副神経 第2-4頸神経	上部：肩甲骨と鎖骨の挙上 中部：肩甲骨を内方へ引き固定 下部：肩甲骨の回旋
広背筋	棘突起(T7以下) 腸骨稜、肩甲骨下角 下位(9-12)肋骨	小結節稜(上腕骨)	胸背神経	肩関節の内転・内旋さらに背部へと回るように働く
肩甲挙筋	第1-4頸椎横突起	肩甲骨上角	肩甲背神経	肩甲骨を上内方へ引く
小菱形筋	第6-7頸椎棘突起	肩甲骨内側縁上部	肩甲背神経	肩甲骨を上内方へ引く
大菱形筋	第1-4胸椎棘突起	肩甲骨内側縁	肩甲背神経	肩甲骨を上内方へ引く

・深背筋(棘筋)

筋名	起始	停止	神経	作用
上後鋸筋	第5頸椎～ 第2胸椎 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(吸息補助筋)
下後鋸筋	第10胸椎～ 第2腰椎棘突起	第9-12肋骨	肋間神経 (第9-12胸神経)	肋骨を引き下げる(呼息補助筋)

・深背筋(固有背筋)

筋名	起始	停止	神経	作用
板状筋	第4-7頸椎棘突起 第1-5胸椎棘突起	乳様突起 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 (一側が働くと側屈・回旋)
脊柱起立筋	仙骨背面 下部腰椎棘突起 腸骨稜	腸筋筋・肋骨 最長筋・棘突起 ・肋骨 棘筋・上位棘突起		
横突棘筋	横突起	棘突起		

※横突棘筋は半棘筋→多裂筋→回旋筋の順で浅層→深層・長い→短い

※後頭下筋：大・小後頭直筋、上・下頭斜筋

※会陰筋(骨盤底筋群)：肛門挙筋(骨盤隔膜の主体をなす)、尾骨筋、外肛門括約筋、浅・深会陰横筋、坐骨海绵体筋

・上肢帯の筋

筋名	起始	停止	神経	作用
三角筋	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	大結節	肩甲上神経	肩関節の外転
棘下筋	棘下窩	大結節	肩甲上神経	肩関節の外旋
小円筋	肩甲骨外側縁	大結節	腋窩神経	肩関節の外旋
大円筋	肩甲骨下角	小結節稜	肩甲下神経	肩関節の内旋・内転
肩甲下筋	肩甲下窩	小結節	肩甲下神経	肩関節の内旋

・上腕の筋(屈筋群)

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

・上腕の筋(伸筋群)

筋名	起始	停止	神経	作用
上腕三頭筋	関節上結節	肘頭	橈骨神経	肘関節の伸展
長頭	長頭			
外側頭	上腕骨外面			
内側頭	上腕骨後面			
肘筋	上腕骨外側上顆	尺骨上部後面	橈骨神経	肘関節の伸展

・前腕浅層の筋(屈筋群)

筋名	起始	停止	神経	作用
円回内筋	上腕骨内側上顆	円回内筋粗面(橈骨)	正中神経	前腕の回内、 肘関節の屈曲
上腕頭	上腕頭			
尺骨頭	鉤状突起(尺骨)			
橈側手根伸筋	上腕骨内側上顆	第2・3中手骨底	正中神経	手関節の屈曲・外転
長掌筋	上腕骨内側上顆	手掌腱膜	正中神経	手関節の屈曲
尺側手根伸筋	上腕骨内側上顆	豆状骨、 第5中手骨底	尺骨神経	手関節の屈曲・内転
上腕頭	上腕頭			
尺骨頭	尺骨上半部後縁			
浅指屈筋	尺骨粗面	第2-5中節骨底	正中神経	第2-5指のMP・PIP 関節を屈曲
上腕尺骨頭	上腕骨内側上顆			
橈骨頭	橈骨上部前面			

・前腕深層の筋(屈筋群)

筋名	起始	停止	神経	作用
深指屈筋	尺骨前面 前腕骨間膜	第2-5末節骨底	橈側：正中神経 尺側：尺骨神経	第2-5指の DIP関節を屈曲
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・IP関節を屈曲
方形回内筋	尺骨下部前面	橈骨下部前面	正中神経	前腕の回内

・前腕浅層の筋(伸筋群)

筋名	起始	停止	神経	作用
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
長橈側手根伸筋	外側上顆(上腕骨)	第2中手骨底	橈骨神経	手関節の伸展・外転
短橈側手根伸筋	外側上顆	第3中手骨底	橈骨神経	手関節の伸展・外転
総指伸筋	外側上顆	第2-5指の 中節骨・末節骨	橈骨神経	手関節の伸展 第2-5指の伸展
小指伸筋	外側上顆	第5指の指伸筋腱	橈骨神経	第5指の伸展
尺側手根伸筋	外側上顆、尺骨後面	第5中手骨底	橈骨神経	手関節の伸展・内転

・前腕深層の筋(伸筋群)

筋名	起始	停止	神経	作用
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
長母指外転筋	橈骨・尺骨後面 前腕骨間膜	第1中手骨底	橈骨神経	母指の外転
短母指伸筋	橈骨下部後面 前腕骨間膜	母指基節骨底	橈骨神経	母指MP関節の伸展
長母指伸筋	尺骨後面 前腕骨間膜	母指末節骨底	橈骨神経	母指IP関節の伸展
示指伸筋	尺骨下部後面 前腕骨間膜	第2指背側腱膜	橈骨神経	示指の伸展



国試黒本 Instagram/LINE/X/Facebook

株式会社エス・エム・エス(国試黒本の運営・出版会社)

〒105-0011 東京都港区芝公園2-11-1 住友不動産芝公園タワー

お問い合わせ先 TEL:03-6689-2842 メール:info@kurohon.jp



・母指球筋

筋名	起始	停止	神経	作用
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
短母指屈筋	浅頭 屈筋支帯	母指基節骨底	正中神経	母指 MP 関節の屈曲
	深頭 大・小菱形骨 第2中手骨底	母指基節骨底	尺骨神経	
母指対立筋	大菱形骨、屈筋支帯	第1中手骨体横側縁	正中神経	母指の対立運動
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
	斜頭 有頭骨			

・小指球筋

筋名	起始	停止	神経	作用
短掌筋	手掌腹側尺側縁	小指球の皮膚	尺骨神経	小指球尺側縁の皮膚緊張
小指外転筋	豆状骨、屈筋支帯	小指基節骨底	尺骨神経	小指の外転
短小指屈筋	有鉤骨、屈筋支帯	小指基節骨底	尺骨神経	小指 MP 関節の屈曲
小指対立筋	有鉤骨、屈筋支帯	第5中手骨尺側縁	尺骨神経	第5中手骨を前方に引く

・大腿前面の筋（伸筋群）

筋名	起始	停止	神経	作用
縫工筋	上前腸骨棘	脛骨粗面内側部	大腿神経	大腿屈曲・外転・外旋 下腿屈曲・内旋
大腿四頭筋	下前腸骨棘	四筋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	大腿神経	下腿の伸展 (大腿直筋は大腿の屈曲も行う)
大腿直筋	大腸骨粗線外側唇			
外側広筋	大腸骨前面			
中間広筋	大腸骨粗線内側唇			
内側広筋	大腸骨下部前面	膝関節包	大腿神経	膝関節包を上方へ引く

・大腿後面の筋（屈筋群）

筋名	起始	停止	神経	作用
大腿二頭筋	坐骨結節	腓骨頭	脛骨神経	股関節の伸展
長頭		腓骨頭	脛骨神経	下腿の屈曲・外旋
短頭	大腸骨粗線外側唇	腓骨頭	総腓骨神経	下腿の屈曲・外旋
半腱様筋	坐骨結節	脛骨粗面内側部	脛骨神経	股関節の伸展 股関節の屈曲・内旋
半膜様筋	坐骨結節	脛骨内側顆後部	脛骨神経	股関節の伸展 膝関節の屈曲・内旋

・大腿内面の筋（内転筋群）

筋名	起始	停止	神経	作用
薄筋	恥骨下枝前面	脛骨粗面内側部	閉鎖神経	股関節の内転 膝関節の屈曲・内旋
長内転筋	恥骨体前面	大腸骨粗線内側唇	閉鎖神経	股関節の内転・屈曲
短内転筋	恥骨下枝外面	大腸骨粗線内側唇	閉鎖神経	股関節の内転・屈曲
大内転筋	坐骨結節、坐骨枝	大腸骨粗線内側唇	閉鎖神経	股関節の内転、筋の上方は屈曲・下方は伸展
恥骨筋	恥骨下枝	大腸骨内転筋結節	(一部は坐骨神経)	股関節の内転・外旋
外閉鎖筋	恥骨骨	大腸骨恥骨筋線	大腿神経	股関節の内転・屈曲
	閉鎖膜外面	大腸骨転子窩	閉鎖神経	股関節の外転・内転

・足背の筋

筋名	起始	停止	神経	作用
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
短指伸筋	踵骨上面	第2～4指の長指伸筋腱に合し中足骨・末節骨	深腓骨神経	第2～4指の伸展

・母指球筋

筋名	起始	停止	神経	作用
母指外転筋	踵骨隆起	母指基節骨底	内側足底神経	母指の外転、底屈
短母指屈筋	外側楔状骨、立方骨	母指基節骨底	内側足底神経	母指中足指節関節の屈曲
母指内転筋	斜頭 第2～4中足骨底	母指基節骨底	外側足底神経	母指の内転、母指の中足指節関節の屈曲
横頭	第3～5中足指頭の底側にある靭帯			

・小指球筋

筋名	起始	停止	神経	作用
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
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

・舌骨筋群：()内は支配神経

舌骨上筋	頸二腹筋前腹(下顎神経)・後腹(顔面神経)、顎舌骨筋(下顎神経) オトガイ舌骨筋(頭神経)、茎突舌骨筋(顔面神経)
舌骨下筋群	胸骨舌骨筋、胸骨甲状筋、肩甲舌骨筋、甲状舌骨筋(全て頭神経ワナ)

・中手筋

筋名	起始	停止	神経	作用
掌側骨間筋	3個あり、第2中手骨の尺側と第4・5中手骨の桡側より、各1頭をもって起こる	それぞれ第2指の基節骨底尺側と第4・5指の基節骨底桡側に終わる	尺骨神経	指の内転
背側骨間筋	4個あり、2頭をもって第1～5中手骨の対向面より起こる	第1・2背側骨間筋はそれぞれ第2・3指基節骨底の桡側に、第3・4背側骨間筋はそれぞれ第3・4指基節骨の尺側に終わる	尺骨神経	指の外転

・内寛骨筋

筋名	起始	停止	神経	作用
腸腰筋	腸骨筋 腸骨窩	大腿骨小転子	大腿神経	股関節の屈曲 (下肢を固定すると上半身は前に曲がる)
大腰筋	腰椎肋骨突起、T12～L4の椎体と椎間板			

・外寛骨筋

筋名	起始	停止	神経	作用
大殿筋	腸骨外面、仙骨・尾骨後面、仙結節靭帯	大腿骨殿筋粗面 腸脛靭帯	下殿神経	股関節伸展、直立姿勢保持 股関節外転・外旋
中殿筋	腸骨外面	大腿骨大転子	上殿神経	股関節の外転
小殿筋	腸骨外面	大腿骨大転子	上殿神経	股関節の外転・内旋
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
梨状筋	仙骨前面	大腿骨大転子	仙骨神経叢	股関節の外転 (股関節屈曲時は外転)
内閉鎖筋	閉鎖膜内面	大腿骨転子窩	仙骨神経叢	
上双子筋	坐骨棘	大腿骨転子窩	仙骨神経叢	
下双子筋	坐骨結節	大腿骨転子窩	仙骨神経叢	
大腿方形筋	坐骨結節	大腿骨転子間接	仙骨神経叢	股関節の外旋

・下腿前面の筋（伸筋群）

筋名	起始	停止	神経	作用
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
長母指伸筋	腓骨内側面 下腿骨間膜	足背母指末節骨底	深腓骨神経	母指の伸展 足の背屈・内反
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、中節骨と末節骨に終わる	深腓骨神経	第2～5指の伸展 足の背屈・外反
第三腓骨筋	腓骨内側面、下腿骨間膜	第5中足骨底背面	深腓骨神経	足の背屈・外反

・下腿の筋（屈筋群）

筋名	起始	停止	神経	作用
下腿三頭筋	腓腹筋内側頭 外側頭	大腸骨内側上顆 大腸骨外側上顆	踵骨腱(アキレス腱)を作り踵骨隆起に終わる	脛骨神経
ヒラメ筋	腓骨頭・ヒラメ筋線			
後脛骨筋	下腿骨間膜後面	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
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
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
足底筋	大腸骨外側上顆	踵骨腱内側縁に癒合	脛骨神経	下腿三頭筋の補助
膝窩筋	大腸骨外側上顆	脛骨上部後面	脛骨神経	膝関節の屈曲・内旋

・下腿外側面の筋（腓骨筋群）

筋名	起始	停止	神経	作用
長腓骨筋	腓骨頭	内側楔状骨	浅腓骨神経	足の底屈・外反
短腓骨筋	腓骨上部外側面	第1中足骨底底面		
	腓骨下部外側面	第5中足骨粗面		

重要部分をタップで記憶!

お試し利用で30日間全ての機能が無料!

国試黒本 アプリ

LINE お友達登録で
お得情報ゲット

LINE 随時更新中

勉強のこと、就活のこと。
解答速報や各種クーポンの情報など。