



・咀嚼筋

筋名	起始	停止	神経	作用
咬筋	頬骨弓(頬骨)	咬筋粗面	下顎神経 (三叉神経 ・第3枝)	下顎骨の挙上
側頭筋	側頭鱗	筋突起		下顎骨挙上・後方移動
外側翼突筋	蝶形骨翼状突起	下顎頭		下顎骨の前方移動
内側翼突筋	蝶形骨翼状突起	下顎角内面		下顎骨の挙上

・頸部の筋

筋名	起始	停止	神経	作用
広頸筋	下顎骨下縁	口角周囲筋、鎖骨を越えるあたり	顔面神経	下唇や口角を外側に引き前頸部の皮膚の緊張
胸鎖乳突筋	胸骨上端、鎖骨内側1/3	側頭骨乳様突起	副神経 頸神経 (C2,3)	一側：オトガイを反対側に回す 両側：頭部後屈 (前部線維の高側収縮で頭部前屈)
前頸筋	【舌骨上筋群】 ○筋名 ・頸二腹筋 ・茎突舌骨筋 ・頸舌骨筋 ・オトガイ舌骨筋	○神経 顔面神経・下顎神経 舌下神経を通る第1頸神経	【舌骨下筋群】 ○筋名 ・胸骨舌骨筋 ・肩甲舌骨筋 ・胸骨甲状筋 ・甲状舌骨筋	○神経 頸神経ワナ
後頸筋	椎前筋群 ・頸長筋 ・頭長筋 ・前頭直筋 ・外側頭直筋	支配神経 第1~6頸神経・後頭下神経	斜角筋群 ・前斜角筋 ・中斜角筋 ・後斜角筋	支配神経 第2~7頸神経

・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	肩甲骨鳥口突起	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	鎖骨下筋神経	鎖骨を下方に引き胸鎖関節を保護する
前鋸筋	第1~9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 剣状突起より筋束	腱中心	横隔神経 (頸神経叢)	呼吸筋

・腹部の筋

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	肋間神経	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	胸筋筋膜 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・腸骨鼠径神経)	
腹横筋	第7~12肋軟骨内面 胸筋筋膜 腸骨稜、鼠径靭帯	腹直筋鞘 (腸骨下腹神経・腸骨鼠径神経)	肋間神経 (腸骨下腹神経・腸骨鼠径神経)	
腰方形筋	腸骨稜	第12肋骨	腰神経叢	腰椎側屈、両側同時に働くと腰椎後屈

・浅背筋

筋名	起始	停止	神経	作用
僧帽筋	外後頭隆起 項靭帯 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 頸神経叢	上部：肩甲骨と鎖骨の挙上 中部：肩甲骨を内方へ引く 下部：肩甲骨の回転
広背筋	棘突起(T7以下) 腸骨稜 下位(9~12)肋骨	小結節稜(上腕骨)	胸背神経	上腕の伸展、内転、内旋
肩甲挙筋	第1~4頸椎横突起	肩甲骨上角	肩甲骨神経	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		
大菱形筋	第1~4胸椎棘突起	肩甲骨内側縁下部		

・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
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		

・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	腋窩神経	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	長頭 関節下結節 短頭 鳥口突起	橈骨粗面(橈骨) 前腕筋膜	筋皮神経	肘関節の屈曲・回外
烏口腕筋		烏口突起		
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	長頭 外側頭 内側頭	関節下結節	肘頭	橈骨神経	
肘筋		上腕骨体外側面			肘関節の伸展
肘筋		上腕骨体後面			肘関節の伸展
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	

・前腕の筋(屈筋群)

筋名	起始	停止	神経	作用
円回内筋	上腕頭 尺骨頭	回内筋粗面(橈骨) 鉤状突起(尺骨)	正中神経	肘関節の回内・屈曲
橈側手根伸筋	上腕骨内側上顆	第2(3)中手骨底	正中神経	手根の屈曲・外転
長掌筋	上腕骨内側上顆	手掌腱膜	正中神経	手根の屈曲
尺側手根伸筋	上腕頭 尺骨頭	豆状骨、 第5中手骨底	尺骨神経	手根の屈曲・内転
浅指屈筋	尺骨粗面 上腕尺骨頭	尺骨上半部後縁	正中神経	第2~5指の中節を屈曲
深指屈筋	尺骨体前面 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指の末節を屈曲
長母指屈筋	橈骨体前面 前腕骨間膜	母指末節骨底	正中神経	母指末節を屈曲
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	上腕骨外側上顆	第2中手骨底	橈骨神経	手根の伸展・外転
短橈側手根伸筋	上腕骨外側上顆	第3中手骨底	橈骨神経	手根の伸展・外転
総指伸筋	上腕骨外側上顆	第2~5指の 中節骨・末節骨	橈骨神経	手根の伸展 手指の伸展
小指伸筋	上腕骨外側上顆	第5指の指背腱膜	橈骨神経	第5指の伸展
尺側手根伸筋	上腕骨外側上顆 尺骨後縁上部	第5中手骨底	橈骨神経	手根の伸展・内転
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	肘関節の回外
長母指外転筋	橈骨・尺骨体後面 前腕骨間膜	第1中手骨底	橈骨神経	母指の外転 手根の外転
短母指伸筋	橈骨体下部背面 前腕骨間膜	母指基節骨底	橈骨神経	母指基節の伸展・外転、手根の外転
長母指伸筋	尺骨体後面 前腕骨間膜	母指末節骨底	橈骨神経	母指の末節の伸展
示指伸筋	尺骨体下部背面 前腕骨間膜	第2指背側腱膜	橈骨神経	示指の伸展

・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	屈筋支帯	母指基節骨底	正中神経	母指の基節の屈曲
深頭	大小菱形骨、有頭骨	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中手骨体橈側縁	正中神経	母指の対立
母指内転筋	横頭 斜頭	第3中手骨手掌面 母指基節骨底	尺骨神経	母指の内転

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





・小指球筋

筋名	起始	停止	神経	作用
短掌筋	手掌腱膜尺側縁	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	小指基節の屈曲
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中手骨を曲げる

・中手筋

筋名	起始	停止	神経	作用
虫様筋	第2~5指の深指屈筋腱(4筋)	第2~5指基節骨底 桃側面・指背腱膜	正中神経 尺骨神経	第2~5指の基節屈曲、 中節と末節の伸展
掌側骨間筋	第2中手骨の尺側 第4・5中手骨の 桃側(3筋)	第2指基節骨底・ 指背腱膜尺側 第4・5指基節骨底・ 指背腱膜桃側	尺骨神経	第2・4・5指を第3指 に近づける(指の内転)
背側骨間筋	第1~5中手骨の 相対面(4筋)	第2・3指基節骨底・ 指背腱膜尺側 第3・4指基節骨底・ 指背腱膜尺側	尺骨神経	第2・4指の外転、 第3指の桃尺屈

※中手筋の詳細は教科書参照

・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
大腰筋	腰椎椎体、 肋骨突起		腰神経叢の枝	

・外寛骨筋

筋名	起始	停止	神経	作用
大殿筋	腸骨外面、尾骨後面 仙骨、仙結節筋帯	大腿骨殿筋粗面 腸筋筋帯	下殿神経	股関節の伸展 (直立姿勢を保つ)
中殿筋*	腸骨外側面	大腿骨大転子	上殿神経	股関節の外転
小殿筋*	腸骨外側面	大腿骨大転子	上殿神経	股関節の外転
大腿筋膜張筋	上前腸骨棘	腸筋筋帯(脛骨上端)	上殿神経	股関節屈曲、 下腿伸展
梨状筋	仙骨前面	大腿骨大転子	仙骨神経叢	股関節の外旋
内閉鎖筋	閉鎖膜内面	大腿骨転子窩	仙骨神経叢	股関節の外旋
双子筋	坐骨棘、坐骨結節	大腿骨転子窩	仙骨神経叢	股関節の外旋
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

※歩行時に立脚脚の中殿筋と小殿筋が作用することで、反対側の骨盤が挙上する。

・大殿の筋(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	股関節屈曲・外転・外旋 膝関節屈曲・内旋
大腿四頭筋				
大腿直筋	下前腸骨棘	四筋は合して 膝蓋骨につき、 膝蓋帯を経て 脛骨粗面に終わる	大腿神経	膝関節の伸展 (大腿直筋は大腿屈曲 と下腿伸展を行う)
外側広筋	大腿骨粗線外側唇			
中間広筋	大腿骨体前面			
内側広筋	大腿骨粗線内側唇			
膝関節筋	大腿骨下部前面	膝関節包	大腿神経	関節包を上方へ引く

・大殿の筋(屈筋群)

筋名	起始	停止	神経	作用
大腿二頭筋				
長頭	坐骨結節	腓骨頭	脛骨神経	股関節の伸展 膝関節の屈曲・外旋
短頭	大腿骨粗線外側唇	腓骨頭	総腓骨神経	膝関節の屈曲・外旋
半腱様筋	坐骨結節	脛骨粗面内側部 (鷲足形成)	脛骨神経	股関節の伸展 膝関節の屈曲・内旋
半膜様筋	坐骨結節	脛骨内側頭後面	脛骨神経	股関節の伸展 膝関節の屈曲・内旋

・大殿の筋(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 下腿の屈曲・内旋
長内転筋	恥骨体前面	大腿骨粗線内側唇	閉鎖神経	股関節の内転
短内転筋	恥骨下枝前面	大腿骨粗線内側唇	閉鎖神経	股関節の内転
大内転筋	坐骨結節・坐骨枝 恥骨下枝前面	大腿骨粗線内側唇 大腿骨内側上顆	閉鎖神経 脛骨神経	股関節の内転
恥骨筋	恥骨嵴	大腿骨恥骨筋線	大腿神経	股関節の屈曲・内転
外閉鎖筋	閉鎖膜外面	大腿骨転子窩	閉鎖神経	股関節の外旋・内転

・下腿の筋(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中足骨底面	深腓骨神経	足を背屈、かつ内反
長母指伸筋	腓骨体前面下部 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
長指伸筋	腓骨体前面 脛骨外側頭 下腿骨間膜	第2~5指の 指背筋膜に移行、 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
第3腓骨筋	長指伸筋の分束	足背第5中足骨底	深腓骨神経	足の外反、背屈

・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	大腿骨内側上顆	踵骨隆起	脛骨神経	足の底屈
腓腹筋外側頭	大腿骨外側上顆			
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2,3中足骨底	脛骨神経	足の底屈、かつ内反
長指屈筋	脛骨中央後面	第2~5指末節骨底	脛骨神経	足の底屈・内反 第2~5指の屈曲
長母指屈筋	腓骨体下部後面	母指末節骨底	脛骨神経	母指屈曲、足の底屈・内反
足底筋	大腿骨外側上顆	踵骨腱内側縁に癒合	脛骨神経	下腿三頭筋の補助
膝窩筋	大腿骨外側上顆	脛骨上部後面	脛骨神経	膝関節屈曲、脛骨内旋

・下腿の筋(腓骨筋群)

筋名	起始	停止	神経	作用
長腓骨筋	腓骨頭 腓骨体上部外側面	内側楔状骨 第1,2中足骨底	浅腓骨神経	足を外反、かつ底屈
短腓骨筋	腓骨体下部外側面	第5中足骨底		

・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	長指伸筋腱に合す	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	楔状骨	母指基節骨底	内側足底神経	母指の基節を曲げる
母指内転筋				
斜頭	第2~4中足骨底 第2~5中足指節 関節の関節包	母指基節骨底	外側足底神経	母指の内転
横頭				

・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
短小指屈筋	長足底筋帯 第5中足骨底	小指の基節骨底	外側足底神経	小指の基節を屈曲
小指対立筋	長腓骨筋腱鞘 長足底筋帯	小指の中足骨外側	外側足底神経	第5中足骨を内側に引く

・中足筋

筋名	起始	停止	神経	作用
短指屈筋	踵骨隆起	第2~5指中節骨	内側足底神経	第2~5指の中節底屈
足底方形筋	踵骨隆起	長指屈筋共通腱の外側	外側足底神経	長指屈筋の補助
虫様筋	第2~5指に向かう 長指屈筋腱の内側縁 (長指伸筋腱)	指背腱膜 (長指伸筋腱) (第2指は内側足底神経)	外側足底神経	各指の基節を屈曲
底側骨間筋	第3~5中足骨内側	第3~5基節骨底内側	外側足底神経	足指内転、基節底屈
背側骨間筋	第1~5中足骨対向面	第2~4指基節骨外側*	外側足底神経	足指外転、基節底屈

※第1背側骨間筋は第2指基節骨内側に停止する。

・呼吸に関する筋

正常吸気	横隔膜、外肋間筋、内肋間筋前部
強制吸気	正常吸気筋、胸鎖乳突筋、斜角筋群、大胸筋、小胸筋、肋骨挙筋、僧帽筋、肩甲挙筋、上後鋸筋、脊柱起立筋群など
正常呼気	正常吸気筋の弛緩
強制呼気	内肋間筋中・後部、腹筋群、腹横筋、胸横筋、肋下筋、下後鋸筋など

黒本下取交換キャンペーン

あなたが今持っている黒本を下取りに出すと、最新版の黒本が通常1冊2,400円のところ、1冊500円でGETできます。

黒本ウェブサイトにて

LINE お友達登録で
お得情報GET

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。

随時更新中

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