

下肢の筋の名称☒

大腿を動かす筋

腸骨筋（腸腰筋）	ちょうこつきん	Iliacus
大腰筋（腸腰筋）	だいようきん	Psoas major
大殿筋	だいでんきん	Gluteus maximus
大腿筋膜張筋	だいたいきんまくちょうきん	Tensor fasciae latae
中殿筋	ちゅうでんきん	Gluteus medius
小殿筋	しょうでんきん	Gluteus minimus
梨状筋（深層外旋6筋）	りじょうきん	Piriformis
内閉鎖筋（深層外旋6筋）	ないへいさきん	Obturator internus
外閉鎖筋（深層外旋6筋）	がいへいさきん	Obturator externus
上双子筋（深層外旋6筋）	じょうそうしきん	Superior gemellus
下双子筋（深層外旋6筋）	かそうしきん	Inferior gemellus
大腿方形筋（深層外旋6筋）	だいたいほうけいきん	Quadratus femoris
恥骨筋（内転筋群）	ちこつきん	Pectineus
長内転筋（内転筋群）	ちょうないてんきん	Adductor longus
短内転筋（内転筋群）	たんないてんきん	Adductor brevis
大内転筋（内転筋群）	だいないてんきん	Adductor magnus

☒

下腿を動かす筋

大腿直筋（大腿四頭筋）	だいたいきよくきん	Rectus femoris
外側広筋（大腿四頭筋）	がいそくこうきん	Vastus lateralis
中間広筋（大腿四頭筋）	ちゅうかんこうきん	Vastus intermedius
内側広筋（大腿四頭筋）	ないそくこうきん	Vastus medialis
縫工筋	ほうこうきん	Sartorius
薄筋	はくきん	Gracilis
大腿二頭筋（ハムストリングス）	だいたいにとうきん	Biceps femoris
半膜様筋（ハムストリングス）	はんまくようきん	Semimembranosus
半腱様筋（ハムストリングス）	はんけんようきん	Semitendinosus
膝窩筋	しつかきん	Popliteus

足を動かす筋☒ ☒

前脛骨筋	ぜんけいこつきん	Tibialis anterior
長指伸筋	ちょうししんきん	Extensor digitorum longus
第三腓骨筋	だいさんひこつきん	Fibularis tertius
長母指伸筋	ちょうぼししんきん	Extensor pollicis longus
長腓骨筋	ちょうひこつきん	Fibularis longus
短腓骨筋	たんひこつきん	Fibularis brevis
腓腹筋（下腿三頭筋）	ひふくきん	Gastrocnemius
ヒラメ筋（下腿三頭筋）	ひらめきん	Soleus
足底筋	そくていきん	Plantaris
長母指屈筋	ちょうぼしくつきん	Flexor pollicis longus
長指屈筋	ちょうしくつきん	Flexor digitorum longus
後脛骨筋	こうけいこつきん	Tibialis posterior
腸腰筋	ちょうようきん	Iliopsoas
深層外旋6筋	しんそうがいせんろくきん	
内転筋群	ないてんきんぐん	Adductor muscles
大腿四頭筋	だいたいしとうきん	Quadriceps femoris
ハムストリングス	はむすとりんぐす	Hamstrings
下腿三頭筋	かたいさんとうきん	Triceps surae