

【上肢の筋】（49筋）

《上肢帯筋》（6筋）

三角筋・棘上筋・棘下筋・小円筋・
大円筋・肩甲下筋

《上腕の筋》（5筋）

〈屈筋〉（3筋）

上腕二頭筋・上腕筋・烏口腕筋

〈伸筋〉（2筋）

上腕三頭筋・肘筋

《前腕の筋》（19筋）

〈屈筋〉（8筋）

円回内筋・橈側手根屈筋・長掌筋・
尺側手根屈筋・浅指屈筋・深指屈筋・
長母指屈筋・方形回内筋

〈伸筋〉 11筋（後側8筋、外側3筋）

総指伸筋・小指伸筋・尺側手根伸筋・
回外筋・長母指外転筋・短母指伸筋・
長母指伸筋・示指伸筋

・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・

腕橈骨筋・長橈側手根伸筋・
短橈側手根伸筋

《手の筋》（19筋）

〈母指球筋〉（4筋）

短母指外転筋・短母指屈筋・
母指対立筋・母指内転筋

〈小指球筋〉（4筋）

短掌筋・小指外転筋・
短小指屈筋・小指対立筋

〈虫様筋〉（4筋）

〈掌側骨間筋〉（3筋）

〈背側骨間筋〉（4筋）

上肢帯筋 6			
上腕	屈筋 3		伸筋 2
前腕	屈筋 8		伸筋 1 1
			後側 8
手	母指	虫様筋 4	小指 球筋 4
	球筋	掌側骨間筋 3	
	4	背側骨間筋 4	

※ 表中の数字は、筋肉名の数を表す。