

【下肢の筋】（56筋）

《下肢帯筋》（12筋）

〈内寛骨筋〉（3筋）

腸骨筋・大腰筋・小腰筋

（まとめて、腸腰筋という。）

〈外寛骨筋〉（9筋）

大殿筋・中殿筋・小殿筋・大腿筋膜張筋・梨状筋・内閉鎖筋・上双子筋・下双子筋・大腿方形筋

《大腿の筋》（12筋）

〈屈筋〉（3筋）

大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋

〈伸筋〉（3筋）

縫工筋・大腿四頭筋・膝関節筋

〈内転筋〉（6筋）

恥骨筋・長内転筋・短内転筋・大内転筋・薄筋・外閉鎖筋

《下腿の筋》（12筋）

〈屈筋〉（6筋）

下腿三頭筋・足底筋・膝窩筋・後脛骨筋・長指屈筋・長母指屈筋

〈伸筋〉（4筋）

前脛骨筋・長母指伸筋・長指伸筋・第3腓骨筋

〈腓骨筋〉（2筋）

長腓骨筋・短腓骨筋

《足の筋》（20筋）

〈母指球筋〉（3筋）

母指外転筋・短母指屈筋・母指内転筋

〈小指球筋〉（2筋）

小指外転筋・短小指屈筋

〈足背筋〉（2筋）

短母指伸筋・短指伸筋

〈中足筋〉（13筋）

短指屈筋・足底方形筋・

虫様筋（4筋）・掌側骨間筋（3筋）

・背側骨間筋（4筋）

下 肢 帯 筋				1	2
大腿	屈筋 3	伸筋 3	内転筋 6		
下腿	屈筋 6	伸筋 4	腓骨筋 2		
足	母指球筋 3	足背筋 2		小指球筋 2	
		中足筋（13） 短指屈筋 1 足底方形筋 1 虫様筋 4 掌側骨間筋 3 背側骨間筋 4			

※ 表中の数字は、筋肉名の数を表す。