

		頸椎				肩関節						肩甲骨				胸椎		肘関節		腰椎		骨盤				股関節						膝関節		脛骨		足関節			
		屈曲	伸展	側屈	回旋	屈曲	伸展	外転	内転	外旋	内旋	水外	水内	拳上	下制	外転	内転	上回	下回	屈曲	伸展	屈曲	伸展	伸展	前傾	後傾	回旋	屈曲	伸展	外転	内転	外旋	内旋	屈曲	伸展	外旋	内旋	底屈	背屈
頭部筋群	屈曲	●																																					
	伸展		●																																				
	側屈			●																																			
	回旋				●																																		
大胸筋	上					●	○ ⁴			●	●																												
	中							○ ¹	○ ³		●	●								▲ ⁴																			
	下									●	●	●								▲ ⁵																			
三角筋	前					●				●	●																												
	中						●																																
	後							●	●	●	●																												
広背筋	上							●	●	●							▲ ¹	▲ ²	▲ ³	▲ ⁴	▲ ⁵	▲ ⁶	▲ ⁷																
	中																																						
	下																																						
僧帽筋	肩甲拳筋																																						
	頭部	●	●	●																																			
	胸部																																						
脊柱起立筋	腰部																																						
	上腕二頭筋																																						
	上腕三頭筋	外・内																																					
小胸筋	長							●	●																														
	前鋸筋																																						
	菱形筋																																						
大円筋	大円筋					●	●	●	●																														
	小円筋						●	●	●	●																													
	棘下筋							●	●																														
ローテーターカフ(回旋筋腱板)	棘上筋		○ ²						●																														
	肩甲下筋								●	●	●																												
	腹筋群	腹直筋																																					
腹筋群	腹斜筋																																						
	腹横筋																																						
	腸腰筋																																						
大腿筋膜張筋	大腿筋膜張筋																																						
	大臀筋	上																																					
	下																																						
中殿筋	前																																						
	中																																						
	後																																						
小殿筋	小殿筋																																						
	大腿四頭筋群	大腿直筋																																					
	外・中・内																																						
ハムストリングス	内転筋群																																						
	大腿二頭筋																																						
	半腱・半膜																																						
前脛骨筋	前脛骨筋																																						
	腓骨筋																																						
	カーフ筋群																																						

○¹: 肩関節伸展位(0°~60°)から屈曲位0°まで作用

○²: 筋走行がやや前方成分をもつため、屈曲初期0~15°)でのみ作用

○³: 肩関節屈曲位(0°~180°)から伸展位0°まで作用

○⁴: 肩関節外旋+前腕回外位のときのみ作用

▲¹: 広背筋収縮→上腕骨は垂直方向の真下に引かれる→肩甲骨も連動して下に動く→肩甲骨の下制

▲²: 広背筋収縮→肩関節水平外転→上腕骨は後方に引かれる→肩甲骨も連動して内側に動く→肩甲骨の内転

▲³: 広背筋収縮→肩関節は内転→上腕骨は体幹部に引き寄せられる→肩甲骨も連動して動く→肩甲骨の下方回旋

▲⁴: 大胸筋中部収縮→上腕骨が前に引っ張られる→肩甲骨外転→胸椎屈曲

▲⁵: 大胸筋下部収縮→上腕骨が前に引っ張られる→肩甲骨外転→胸椎屈曲

▲⁶: 広背筋収縮→肩甲骨下制▲¹→胸椎の伸展

▲⁷: 広背筋収縮→胸腰筋膜を介して脊柱起立筋を後方に引張る→腰椎の伸展

▲⁸: 側縫筋下部収縮→肩甲骨下制▲¹→胸椎の伸展

▲⁹: 前鋸筋の下部線維がわずかに肩甲骨を下制させる作用あり

▲¹⁰: 小胸筋収縮→肩甲骨外転→胸椎屈曲