

		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	
頭部筋群	屈曲	●																													
	伸展		●																												
	側屈			●																											
	回旋				●																										
大胸筋	上				●		○ ⁶																								
	中													▲ ⁴																	
	下				○ ¹	○ ³		●						▲ ⁵																	
三角筋	前				●																										
	中						●																								
	後					●		●																							
広背筋						●		●						▲ ¹		▲ ²		▲ ³		▲ ⁶		▲ ⁷									
僧帽筋	上			●	●	●																									
	中																														
	下																														
肩甲挙筋						●																									
脊柱起立筋	頸部			●	●	●																									
	胸部														●																
	腰部																		●	●											
上腕二頭筋						●																									
上腕三頭筋	外・内																			●											
	長					●		●												●											
小胸筋																															
前鋸筋														●	●																
菱形筋																															
大円筋							●		●		●																				
ローテーターカフ (回旋筋腱板)	小円筋					●		●		●																					
	棘下筋					●		●		●																					
	棘上筋				○ ²		●																								
	肩甲下筋					●		●		●																					
腹筋群	腹直筋													●					●		●										
	腹斜筋													●					●		●										
	腹横筋													●					●		●										
																			腰椎安定												
腸腰筋																			●	●		●	●								
大腿筋膜張筋																				●		●									
大臀筋	上																				●	●		●	●						
	下																				●	●		●	●						
中殿筋	前																					●	●		●	●					
	中																						●	●		●	●				
	後																							●	●		●	●			
小殿筋																							●	●		●	●				
大腿四頭筋群	大腿直筋																			●		●	●					●			
	外・中・内																											●			
内転筋群																								●	●		●	●			
ハムストリングス	大腿二頭筋																				●			●	●		●	●			
	半腱・半膜																								●	●		●	●		
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+前腕回外位の際のみ作用

▲¹: 広背筋収縮→上腕骨は垂直方向の真下に引かれる→肩甲骨も運動して下に動く→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→肩甲骨も運動して内側に動く→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→肩甲骨も運動して動く→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: 僧帽筋下部収縮→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