

【関節の運動（体 幹）】

頸 部

関節の運動		筋肉		作用	呼吸		星座	ドーシャ		経脈
		総称	名称		筋	息		1項目	2項目	
屈曲 前屈	主動筋	浅頸筋	胸鎖乳突筋	首を曲げ、回転させる	吸気筋	吸気	牡牛座	サマーナ・S	—	肝
		椎前筋	前頭直筋	両側が機能すると頭を前方に曲げ、片側だと機能側に頭を曲げる	吸気筋		牡牛座	サマーナ・S	—	腎
			頭長筋	頭を前方に曲げる	吸気筋		牡牛座	サマーナ・S	—	胃
			頸長筋	頸部を前屈させる	吸気筋		牡牛座	サマーナ・S	—	膀胱
伸展 後屈	主動筋	後頭下筋	大後頭直筋	頭部の後屈、側屈、回旋	呼気筋	呼気	牡羊座	デヴァダッタ・C	—	(脾)
			小後頭直筋	頭部の後屈、側屈、回旋	呼気筋		牡羊座	デヴァダッタ・C	—	(胃)
			上頭斜筋	頭部の後屈、側屈、回旋	呼気筋		牡羊座	デヴァダッタ・C	—	(腎)
		半棘筋	頸半棘筋	頭部および脊柱の後屈、側屈、反対側への回旋	呼気筋		牡牛座	クリカル・C	—	(小腸)
			頭半棘筋	頭部および脊柱の後屈、側屈、反対側への回旋	呼気筋		牡羊座	デヴァダッタ・C	—	(心臓)
			胸半棘筋	頭部および脊柱の後屈、側屈、反対側への回旋	呼気筋		蟹座	ナーガ・C	—	(肺)
		板状筋	頭板状筋	片側が作用すると、その方向に首が回転し、両側で顔が上に向く	呼気筋		牡牛座	クリカル・C	—	(胃)
				頸板状筋	片側が作用すると、その方向に首が回転し、両側で顔が上に向く		呼気筋	牡牛座	クリカル・C	—
			回旋筋	腰回旋筋	脊柱の回旋		呼気筋	天秤座	月のヴァータ	—
	胸回旋筋	脊柱の回旋		呼気筋	蟹座		ナーガ・C	—	(脾)	
	頸回旋筋	脊柱の回旋		呼気筋	牡牛座		クリカル・C	—	(胆)	
	協力筋	棘間筋	腰棘間筋	脊柱の背屈（側屈、後屈）	吸気筋		天秤座	太陽のヴァータ	—	脾
			胸棘間筋	脊柱の背屈（側屈、後屈）	吸気筋		蟹座	ウダーナ・S	—	肝
			頸棘間筋	脊柱の背屈（側屈、後屈）	吸気筋		牡牛座	サマーナ・S	—	腎

回旋	主動筋	浅頸筋	胸鎖乳突筋	首を曲げ、回転させる	吸気筋	(吸気)	牡牛座	サマーナ・S	—	肝		
		後頭下筋	大後頭直筋	頭部の後屈、側屈、回旋	呼気筋		牡羊座	デヴァダッタ・C	—	(脾)		
			下頭斜筋	頭部の後屈、側屈、回旋	呼気筋		牡羊座	デヴァダッタ・C	—	(膀胱)		
		半棘筋	頭半棘筋	頭部および脊柱の後屈、側屈、反対側への回旋						(心臓)		
			頸半棘筋	頭部および脊柱の後屈、側屈、反対側への回旋	呼気筋		牡牛座	クリカル・C	—	(小腸)		
			胸半棘筋	頭部および脊柱の後屈、側屈、反対側への回旋	呼気筋		蟹座	ナーガ・C	—	(肺)		
		椎前筋	頸長筋	頸部を前屈させる	吸気筋		牡牛座	サマーナ・S	—	膀胱		
		回旋筋	腰回旋筋	脊柱の回旋	呼気筋		天秤座	月のヴァータ	—	(胃)		
			胸回旋筋	脊柱の回旋	呼気筋		蟹座	ナーガ・C	—	(膀胱)		
			頸回旋筋	脊柱の回旋	呼気筋		牡牛座	クリカル・C	—	(脾)		
			斜角筋	前斜角筋	肋骨を上方に引く		吸気筋	牡牛座	サマーナ・S	—	膀胱	
		協力筋	板状筋	頭板状筋 (片側)	片側が作用すると、その方向に首が回転し、両側で顔が上に向く		呼気筋	牡牛座	クリカル・C	—	(胃)	
	頸板状筋 (片側)			片側が作用すると、その方向に首が回転し、両側で顔が上に向く	呼気筋		牡牛座	クリカル・C	—	(胆)		
	後斜角筋		第二肋骨を上方に引く	吸気筋	牡牛座		サマーナ・S	—	胆			
	側屈	主動筋	浅頸筋	胸鎖乳突筋 (片側)	首を曲げ、回転させる		吸気筋	(吸気)	牡牛座	サマーナ・S	—	肝
			椎前筋	外側頭直筋	両側が機能すると頭部の起立と外側へ曲げる		呼気筋		牡牛座	クリカル・C	—	(肝)
			後頭下筋	上頭斜筋	頭部の後屈、側屈、回旋		呼気筋		牡羊座	デヴァダッタ・C	—	(腎)
			椎前筋	頸長筋	頸部を前屈させる		吸気筋		牡牛座	サマーナ・S	—	膀胱
斜角筋			前斜角筋	肋骨を上方に引く	吸気筋	牡牛座	サマーナ・S		—	肝		
			中斜角筋	肋骨を上方に引く	吸気筋	牡牛座	サマーナ・S		—	膀胱		
			後斜角筋	第二肋骨を上方に引く	吸気筋	牡牛座	サマーナ・S		—	胃		

	協力筋	板状筋	頭板状筋（片側）	片側が作用すると、その方向に首が回転し、両側で顔が上に向く	呼気筋		牡牛座	クリカル・C	—	(胃)
			頸板状筋（片側）	片側が作用すると、その方向に首が回転し、両側で顔が上に向く	呼気筋		牡牛座	クリカル・C	—	(胆)

胸腰部

関節の運動		筋肉		作用	呼吸		星座	ドーシャ		経脈
		総称	名称		筋	息		1項目	2項目	
屈曲 前屈	主動筋	腹筋	腹直筋	体幹部の屈曲や回旋、側屈	呼気筋	呼気	天秤座	月のヴァータ	月のヴァータ	(腎)
		側腹筋	外腹斜筋	肋骨とともに胸郭を引き下げ、脊柱を曲げると同時に、骨盤を引き上げる	呼気筋		天秤座	月のヴァータ	月のヴァータ	(肝)
			内腹斜筋	肋骨とともに胸郭を引き下げ、脊柱を曲げると同時に、骨盤を引き上げる	呼気筋		天秤座	月のヴァータ	月のヴァータ	(胃)
伸展 後屈	主動筋	半棘筋	胸半棘筋	頭部および脊柱の後屈、側屈、反対側への回旋	呼気筋	(呼気)	蟹座	ナーガ・C	—	(肺)
	協力筋	棘間筋	腰棘間筋	脊柱の背屈（側屈、後屈）	吸気筋		天秤座	太陽のヴァータ	—	脾
			胸棘間筋	脊柱の背屈（側屈、後屈）	吸気筋		蟹座	ウダーナ・S	—	肝
			頸棘間筋	脊柱の背屈（側屈、後屈）	吸気筋		牡牛座	サマーナ・S	—	腎
	多裂筋	腰多裂筋	彎曲の伸展（背屈）とわずかの回旋	呼気筋	天秤座		月のヴァータ	—	(膀胱)	
		胸多裂筋	彎曲の伸展（背屈）とわずかの回旋	呼気筋	蟹座		ナーガ・C	—	(肝)	
		頸多裂筋	彎曲の伸展（背屈）とわずかの回旋	呼気筋	牡牛座		クリカル・C	—	(胃)	
回旋	主動筋	半棘筋	胸半棘筋	頭部および脊柱の後屈、側屈、反対側への回旋	呼気筋	呼気	蟹座	ナーガ・C	—	(肺)
		側腹筋	外腹斜筋	肋骨とともに胸郭を引き下げ、脊柱を曲げると同時に、骨盤を引き上げる	呼気筋		天秤座	月のヴァータ	月のヴァータ	(肝)
			内腹斜筋	肋骨とともに胸郭を引き下げ、脊柱を曲げると同時に、骨盤を引き上げる	呼気筋		天秤座	月のヴァータ	月のヴァータ	(胃)
	協力筋	多裂筋	腰多裂筋	彎曲の伸展（背屈）とわずかの回旋	呼気筋		天秤座	月のヴァータ	—	(膀胱)
			胸多裂筋	彎曲の伸展（背屈）とわずかの回旋	呼気筋		蟹座	ナーガ・C	—	(肝)

			頸多裂筋	彎曲の伸展（背屈）とわずかの回旋	呼気筋		牡牛座	クリカル・C	—	（胃）
側屈	主動筋	腹筋	腹直筋	体幹部の屈曲や回旋、側屈	呼気筋	呼気	天秤座	月のヴァータ	月のヴァータ	（腎）
		側腹筋	外腹斜筋	肋骨とともに胸郭を引き下げ、脊柱を曲げると同時に、骨盤を引き上げる	呼気筋		天秤座	月のヴァータ	月のヴァータ	（肝）
			内腹斜筋	肋骨とともに胸郭を引き下げ、脊柱を曲げると同時に、骨盤を引き上げる	呼気筋		天秤座	月のヴァータ	月のヴァータ	（胃）
		後腹筋	腰方形筋	腰椎を作用側に屈する	吸気筋		天秤座	太陽のヴァータ	太陽のヴァータ	脾
	協力筋	横突間筋	腰内側横突間筋	脊柱の背屈（側屈、後屈）	呼気筋		天秤座	月のヴァータ	—	（脾）
			腰外側横突間筋	脊柱の背屈（側屈、後屈）	呼気筋		天秤座	月のヴァータ	—	（胃）
			胸横突間筋	脊柱の背屈（側屈、後屈）	呼気筋		蟹座	ナーガ・C	—	（腎）
			頸後横突間筋	脊柱の背屈（側屈、後屈）	呼気筋		牡牛座	クリカル・C	—	（膀胱）
			頸前横突間筋	脊柱の背屈（側屈、後屈）	呼気筋		牡牛座	クリカル・C	—	（肝）

【関節の運動（上肢）】

肩関節

関節の運動		筋肉		作用	呼吸		星座	ドーシャ		経脈
		総称	名称		筋	息		1項目	2項目	
屈曲	主動筋	上肢帯筋	三角筋（前部）	肩の外転、屈曲、伸展	吸気筋	（吸気）	双子座	プラーナ・S	太陽のヴァータ	肺
		上腕屈筋群	烏口腕筋	上腕の屈曲と内転	呼気筋		双子座	クールマ・C	—	（大腸）
	協力筋	上肢帯筋	三角筋（中部）	肩の外転、屈曲、伸展	吸気筋		双子座	プラーナ・S	太陽のヴァータ	肺
		胸腕筋	大胸筋（鎖骨部）	肩関節の水平屈曲、内旋、内転、屈曲、外転	吸気筋		蟹座	ウダーナ・S	太陽のヴァータ	肺
		上腕屈筋群	上腕二頭筋	前腕の屈曲と回外	呼気筋		双子座	クールマ・C	—	（肺）
伸展	主動筋	棘腕筋	広背筋	上腕の内転・内旋、体幹の伸展・回	呼気筋	（呼気）	蟹座	ナーガ・C	月のヴァータ	（膀胱）

				旋、肩関節の伸展・内転・内旋、肩甲骨の下制、骨盤の挙上						
		上肢帯筋	大円筋	肩関節の伸展・内転・内旋	吸気筋		双子座	プラーナ・S	—	三焦
			三角筋(後部)	肩の外転、屈曲、伸展	吸気筋		双子座	プラーナ・S	太陽のヴァータ	肺
	協力筋	上腕伸筋群	上腕三頭筋(長頭)	肘の伸展	吸気筋		双子座	プラーナ・S	—	肺
外転	主動筋	上肢帯筋	三角筋(中部)	肩の外転、屈曲、伸展	吸気筋	吸気	双子座	プラーナ・S	太陽のヴァータ	肺
			棘上筋	肩関節の外転	吸気筋		双子座	プラーナ・S	—	大腸
	協力筋	上腕屈筋群	上腕二頭筋(長頭)	前腕の屈曲と回外	呼気筋		双子座	クールマ・C	—	(肺)
内転	主動筋	胸腕筋	大胸筋	肩関節の水平屈曲、内旋、内転、屈曲、外転	吸気筋	(呼気)	蟹座	ウダーナ・S	太陽のヴァータ	肺
		棘腕筋	広背筋	上腕の内転・内旋、体幹の伸展・回旋、肩関節の伸展・内転・内旋、肩甲骨の下制、骨盤の挙上	呼気筋		蟹座	ナーガ・C	月のヴァータ	(膀胱)
	協力筋	上腕屈筋群	烏口腕筋	上腕の屈曲と内転	呼気筋		双子座	クールマ・C	—	(大腸)
		上腕屈筋群	上腕三頭筋(長頭)	肘の伸展	吸気筋		双子座	プラーナ・S	—	肺
		上肢帯筋	大円筋	肩関節の伸展・内転・内旋	吸気筋		双子座	プラーナ・S	—	三焦
			小円筋	肩関節の外旋・内転	吸気筋	双子座	プラーナ・S	—	心包	
外旋	主動筋	上肢帯筋	棘下筋	肩の外旋	吸気筋	吸気	双子座	プラーナ・S	—	心臓
			小円筋	肩関節の外旋・内転	吸気筋		双子座	プラーナ・S	—	心包
	協力筋	上肢帯筋	三角筋(後部)	肩の外転、屈曲、伸展	吸気筋		双子座	プラーナ・S	太陽のヴァータ	肺
内旋	主動筋	上肢帯筋	肩甲下筋	肩関節の内旋・水平屈曲	吸気筋	(呼気)	双子座	プラーナ・S	—	小腸
			大円筋	肩関節の伸展・内転・内旋	吸気筋		双子座	プラーナ・S	—	三焦
		胸腕筋	大胸筋	肩関節の水平屈曲、内旋、内転、屈曲、外転	吸気筋		蟹座	ウダーナ・S	太陽のヴァータ	肺
		棘腕筋	広背筋	上腕の内転・内旋、体幹の伸展・回	呼気筋		蟹座	ナーガ・C	月のヴァータ	(膀胱)

				旋、肩関節の伸展・内転・内旋、肩甲骨の下制、骨盤の挙上						
	協力筋	上肢帯筋	三角筋(前部)	肩の外転、屈曲、伸展	吸気筋		双子座	プラーナ・S	太陽のヴァータ	肺
水 平 内 転	主動筋	上肢帯筋	三角筋(前部)	肩の外転、屈曲、伸展	吸気筋	吸 気	双子座	プラーナ・S	太陽のヴァータ	肺
		胸腕筋	大胸筋下部	肩関節の水平屈曲、内旋、内転、屈曲、外転	吸気筋		蟹座	ウダーナ・S	太陽のヴァータ	肺
	協力筋	上腕屈筋群	烏口腕筋	上腕の屈曲と内転	呼気筋		双子座	クールマ・C	—	(大腸)
水 平 外 転	主動筋	上肢帯筋	三角筋(後部)	肩の外転、屈曲、伸展	吸気筋	(呼気)	双子座	プラーナ・S	太陽のヴァータ	肺
			棘下筋	肩の外旋	吸気筋		双子座	プラーナ・S	—	心臓
			小円筋	肩関節の外旋・内転	吸気筋		双子座	プラーナ・S	—	心包
	棘腕筋	広背筋	上腕の内転・内旋、体幹の伸展・回旋、肩関節の伸展・内転・内旋、肩甲骨の下制、骨盤の挙上	呼気筋	蟹座		ナーガ・C	月のヴァータ	(膀胱)	

肘関節

関節の運動	筋肉		作用	呼吸		星座	ドーシャ		経脈	
	総称	名称		筋	息		1項目	2項目		
屈 曲	主動筋	上腕屈筋群	上腕筋	肘関節の屈曲	呼気筋	呼 気	双子座	クールマ・C	—	(心臓)
			上腕二頭筋	前腕の屈曲と回外	呼気筋		双子座	クールマ・C	—	(肺)
		前腕伸筋群	腕橈骨筋	肘関節の屈曲、前腕を回内回外位から半回内位に回旋	吸気筋		双子座	プラーナ・S	—	肺
	協力筋	前腕屈筋群	円回内筋	肘関節の屈曲、前腕の回内	呼気筋		双子座	クールマ・C	—	(肺)
			橈側手根屈筋	手関節の掌屈、橈屈、前腕の回内	呼気筋		双子座	クールマ・C	—	(大腸)
		前腕伸筋群	長橈側手根伸筋	手関節の掌屈、橈屈、前腕の回内	呼気筋		双子座	クールマ・C	—	(大腸)
伸 展	主動筋	上腕伸筋群	上腕三頭筋	肘の伸展	吸気筋	吸 気	双子座	プラーナ・S	—	肺

	協力筋	上腕伸筋群	肘筋	肘関節の伸展	吸気筋		双子座	プラーナ・S	—	大腸
--	-----	-------	----	--------	-----	--	-----	--------	---	----

前腕 橈尺関節

関節の運動		筋肉		作用	呼吸		星座	ドーシャ		経脈
		総称	名称		筋	息		1項目	2項目	
回内	主動筋	前腕屈筋群	方形回内筋	前腕の回内	呼気筋	呼気	双子座	クールマ・C	—	(心臓)
			円回内筋	肘関節の屈曲、前腕の回内	呼気筋		双子座	クールマ・C	—	(肺)
	協力筋	前腕屈筋群	橈側手根屈筋	手関節の掌屈、橈屈、前腕の回内	呼気筋		双子座	クールマ・C	—	(大腸)
回外	主動筋	前腕伸筋群	回外筋	前腕の回外	吸気筋	(吸気)	双子座	プラーナ・S	—	心包
		上腕屈筋群	上腕二頭筋	前腕の屈曲と回外	呼気筋		双子座	クールマ・C	—	(肺)

【関節の運動（下肢）】

股関節

関節の運動		筋肉		作用	呼吸		星座	ドーシャ		経脈
		総称	名称		筋	息		1項目	2項目	
屈曲	主動筋	腸腰筋	大腰筋	股関節の屈曲（わずかに外旋）、脊柱の屈曲	吸気筋	吸気	射手座	ウダーナ・S	—	胃
			腸骨筋	股関節の屈曲（わずかに外旋）、脊柱の屈曲	吸気筋		射手座	ウダーナ・S	—	脾
	協力筋	大腿四頭筋	大腿直筋	股関節の屈曲や膝関節の伸展	吸気筋		射手座	ウダーナ・S	—	大腸
	大腿伸筋群	縫工筋	股関節の屈曲・外転・外旋や膝関節の屈曲・内旋	吸気筋	射手座		ウダーナ・S	—	肺	
	臀筋	大腿筋膜張筋	股関節の屈曲、膝関節の伸展	呼気筋	射手座		ナーガ・C	—	(胃)	

		大腿内転筋群	恥骨筋	股関節の屈曲や内転	吸気筋		射手座	ウダーナ・S	—	脾
			長内転筋	股関節の内転、屈曲、内旋	吸気筋		射手座	ウダーナ・S	—	肝
			短内転筋	股関節の内転、屈曲、外旋	吸気筋		射手座	ウダーナ・S	—	胆
			大内転筋（上部）	股関節の内転、屈曲	吸気筋		射手座	ウダーナ・S	—	膀胱
伸展	主動筋	臀筋	大臀筋	股関節の伸展や外旋	呼気筋	呼気	射手座	ナーガ・C	—	(肝)
		大腿屈筋群（ハムストリング）	半腱様筋	股関節の伸展、膝関節の屈曲・内旋	呼気筋		射手座	ナーガ・C	—	(大腸)
			半膜様筋	股関節の伸展、膝関節の屈曲・内旋	呼気筋		射手座	ナーガ・C	—	(心臓)
			大腿二頭筋（長頭）	股関節は大腿の伸展、膝関節は屈曲、屈曲した状態では下腿を外旋	呼気筋		射手座	ナーガ・C	—	(肺)
	協力筋	大腿内転筋群	大内転筋（下部）	股関節の内転、屈曲	吸気筋		射手座	ウダーナ・S	—	膀胱
外転	主動筋	臀筋	中臀筋	股関節の外転を行う他、股関節の内旋にもわずかに関わる	呼気筋	呼気	射手座	ナーガ・C	—	(胆)
			小臀筋	股関節の外転を行う他、股関節の内旋にもわずかに関わる	呼気筋		射手座	ナーガ・C	—	(脾)
	協力筋	臀筋	大腿筋膜張筋	股関節の屈曲、膝関節の伸展	呼気筋		射手座	ナーガ・C	—	(胃)
			大臀筋（上部）	股関節の伸展や外旋	呼気筋		射手座	ナーガ・C	—	(肝)
		大腿伸筋群	縫工筋	股関節の屈曲・外転・外旋や膝関節の屈曲・内旋	吸気筋		射手座	ウダーナ・S	—	肺
			梨状筋	股関節の外旋	呼気筋		射手座	ナーガ・C	—	(胃)
		外寛骨筋	内閉鎖筋	股関節の外旋	呼気筋		射手座	ナーガ・C	—	(胆)
		双子筋	上双子筋	股関節を外旋	呼気筋		射手座	ナーガ・C	—	(膀胱)
	内転	主動筋	大腿内転筋群	大内転筋	股関節の内転、屈曲		吸気筋	吸気	射手座	ウダーナ・S
薄筋				股関節の内転・屈曲・伸展や膝関節の屈曲・内旋	吸気筋	射手座	ウダーナ・S		—	胃
短内転筋				股関節の内転、屈曲、外旋	吸気筋	射手座	ウダーナ・S		—	胆
長内転筋				股関節の内転、屈曲、内旋	吸気筋	射手座	ウダーナ・S		—	肝
恥骨筋				股関節の屈曲や内転	吸気筋	射手座	ウダーナ・S		—	脾

	協力筋	臀筋	大臀筋(下部)	股関節の伸展や外旋	呼気筋		射手座	ナーガ・C	—	(肝)
		大腿内転筋群	外閉鎖筋	股関節の外旋	吸気筋		射手座	ウダーナ・S	—	胆
外旋	主動筋	大腿内転筋群	外閉鎖筋	股関節の外旋	吸気筋	(呼気)	射手座	ウダーナ・S	—	胆
			双子筋	上双子筋	股関節を外旋		呼気筋	射手座	ナーガ・C	—
			下双子筋	股関節を外旋	呼気筋		射手座	ナーガ・C	—	(腎)
		外寛骨筋	内閉鎖筋	股関節の外旋	呼気筋		射手座	ナーガ・C	—	(胆)
			大腿方形筋	股関節の外旋	呼気筋		射手座	ナーガ・C	—	(肝)
			梨状筋	股関節の外旋	呼気筋		射手座	ナーガ・C	—	(胃)
		腸腰筋	大腰筋	股関節の屈曲(わずかに外旋)、脊柱の屈曲	吸気筋		射手座	ウダーナ・S	—	胃
	大腿伸筋群	縫工筋	股関節の屈曲・外転・外旋や膝関節の屈曲・内旋	吸気筋	射手座		ウダーナ・S	—	肺	
	協力筋	大腿屈筋群(ハムストリング)	大腿二頭筋(長頭)	股関節は大腿の伸展、膝関節は屈曲、屈曲した状態では下腿を外旋	呼気筋		射手座	ナーガ・C	—	(肺)
			臀筋	中臀筋(後部)	股関節の外転を行う他、股関節の内旋にもわずかに関わる		呼気筋	射手座	ナーガ・C	—
内旋	主動筋	臀筋 大腿屈筋群(ハムストリング)	中臀筋	股関節の外転を行う他、股関節の内旋にもわずかに関わる	呼気筋	呼気	射手座	ナーガ・C	—	(胆)
			小臀筋	股関節の外転を行う他、股関節の内旋にもわずかに関わる	呼気筋		射手座	ナーガ・C	—	(脾)
			大腿筋膜張筋	股関節の屈曲、膝関節の伸展	呼気筋		射手座	ナーガ・C	—	(胃)
	協力筋	大腿屈筋群(ハムストリング)	半膜様筋	股関節の伸展、膝関節の屈曲・内旋	呼気筋		射手座	ナーガ・C	—	(心臓)
			半腱様筋	股関節の伸展、膝関節の屈曲・内旋	呼気筋		射手座	ナーガ・C	—	(大腸)

膝

関節の運動		筋肉		作用	呼吸		星座	ドーシャ		経脈
		総称	名称		筋	息		1項目	2項目	
屈曲	主動筋	大腿屈筋群 (ハムストリング)	大腿二頭筋	股関節は大腿の伸展、膝関節は屈曲、屈曲した状態では下腿を外旋	呼気筋	呼気	射手座	ナーガ・C	—	(肺)
			半腱様筋	股関節の伸展、膝関節の屈曲・内旋	呼気筋		射手座	ナーガ・C	—	(大腸)
			半膜様筋	股関節の伸展、膝関節の屈曲・内旋	呼気筋		射手座	ナーガ・C	—	(心臓)
	協力筋	大腿内転筋群	薄筋	股関節の内転・屈曲・伸展や膝関節の屈曲・内旋	吸気筋		射手座	ウダーナ・S	—	胃
			大腿伸筋群	縫工筋	股関節の屈曲・外転・外旋や膝関節の屈曲・内旋		吸気筋	射手座	ウダーナ・S	—
		下腿三頭筋	腓腹筋	足関節の底屈、膝関節の屈曲	呼気筋		水瓶座	クリカル・C	—	(肺)
		下腿屈筋群	足底筋	足関節の底屈を行う。また、下腿三頭筋の働きを助ける	呼気筋		水瓶座	クリカル・C	—	(心臓)
			膝窩筋	膝関節の屈曲・下腿の内旋	呼気筋		水瓶座	クリカル・C	—	(小腸)
伸展	主動筋	大腿四頭筋	大腿直筋	股関節の屈曲や膝関節の伸展	吸気筋		吸気	射手座	ウダーナ・S	—
			内側広筋	膝関節の伸展	吸気筋	射手座		ウダーナ・S	—	心臓
			外側広筋	膝関節の伸展	吸気筋	射手座		ウダーナ・S	—	小腸
			中間広筋	膝関節の伸展	吸気筋	射手座		ウダーナ・S	—	心包

出典) 「関節の運動と作用する筋」 (リンク : [http://seitailabo.com/chapter3/1basic/19\\_04.html](http://seitailabo.com/chapter3/1basic/19_04.html))--