

筋肉	作用	起始部 & 付着点	支配神経
<b>Spinalis capitis muscle</b> <b>頭棘筋</b> (とうきょくきん)	頭部および脊柱の後屈、側屈  頭棘筋、頸棘筋、胸棘筋の3部に分けられるが、この作用は3つの筋肉で行われる。	起始部: 第1～第7頸椎横突起を前側上方に向かって走る  付着点: 大後頭孔に付着(頸半棘筋の内側縁)	脊髄神経
<b>Splenius capitis</b> <b>頸板状筋</b> (とうばんじょうきん)	片側収縮: 収縮と同方向に頸部の回転 両側収縮: 顔が上に向く作用 頭頸部の伸展、側屈	起始部: 頸椎および胸椎の棘突起  付着点: 側頭骨の乳様突起と後頭骨の上項線の外側部に付着。	脊髄神経後枝の外側枝 C1～C5
<b>Splenius cervicis muscle</b> <b>頸板状筋(けいばんじょうきん)</b>	片側収縮: 収縮と同方向に頸部の回転  両側収縮: 顔が上に向く作用 片側が働けば頭と頸をその側に回転し、かつその方に傾ける両側が同時に働けば頭と頸を後に反らせます。  両側: 頭部を後屈させる。  片側: 片側のみ働くと、働いた筋の側に頭部を側屈、回旋させる。	起始部: 胸椎の棘突起 T3-T6  付着点: 頸椎の横突起 C1-C3	脊髄神経後枝の外側枝 C1～C5
<b>Infraspinatus muscle</b> <b>棘下筋</b> (きょくかきん)	肩関節外旋 水平伸展	起始部: 棘下窩と棘下筋膜の内面から起こり、筋束は三角形に集中して外方に向かいます  付着点: 上腕骨大結節中部、短い腱は肩関節包の後面に癒着して、上腕骨大結節の後縁に停止します。	肩甲上神経 (C5・C6)
<b>Trapezius muscle</b> <b>僧帽筋</b> (そうぼうきん)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肩甲帯の拳上-下制</li> <li>・肩甲骨の内転</li> <li>・肩甲骨の上方回旋</li> </ul>	起始部: ・後頭骨の上項線、外後頭隆起、広靭帯 ・第7頸椎以下、胸椎棘突起及び棘上靭帯  付着点: 鎖骨外側1/3方、肩甲棘、肩峰	副神経の外側枝と頸神経叢の枝 (C2～C4)
<b>Deltoid muscle</b> <b>三角筋</b> (さんかくきん)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肩関節の外転</li> <li>・肩関節の屈曲</li> <li>・肩関節の伸展</li> </ul>	起始部: 肩甲棘、肩峰、鎖骨の外側部の1/3  付着点: 上腕骨外側面(三角筋粗面)粗大な筋束が集まって、上腕骨の中央外側面にある三角筋粗面に付着	腋窩神経 (C5,C6)