

AO 入試課題 資料

～ハムストリングス編～

氏名()

1. はじめに

・医療従事者としてストレッチを安全かつ有効に指導、施行するためには解剖学の知識が必要になります。

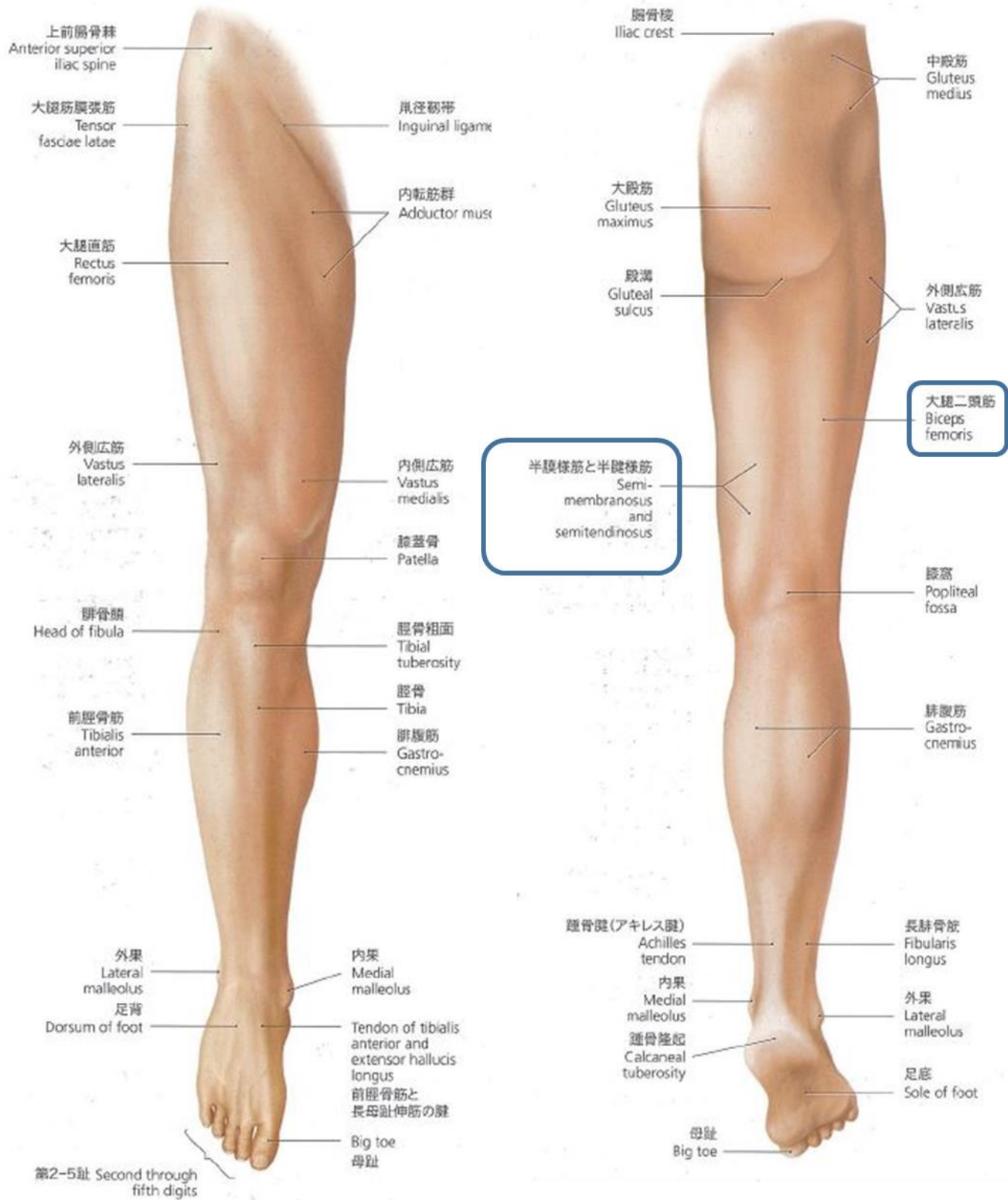
・ハムストリングスの筋肉名および筋の起始・停止・作用を説明して、解剖学的に理解することが目標となります。

2. 本日の目標(習得できるスキル)

①筋の名称

②筋の起始・停止

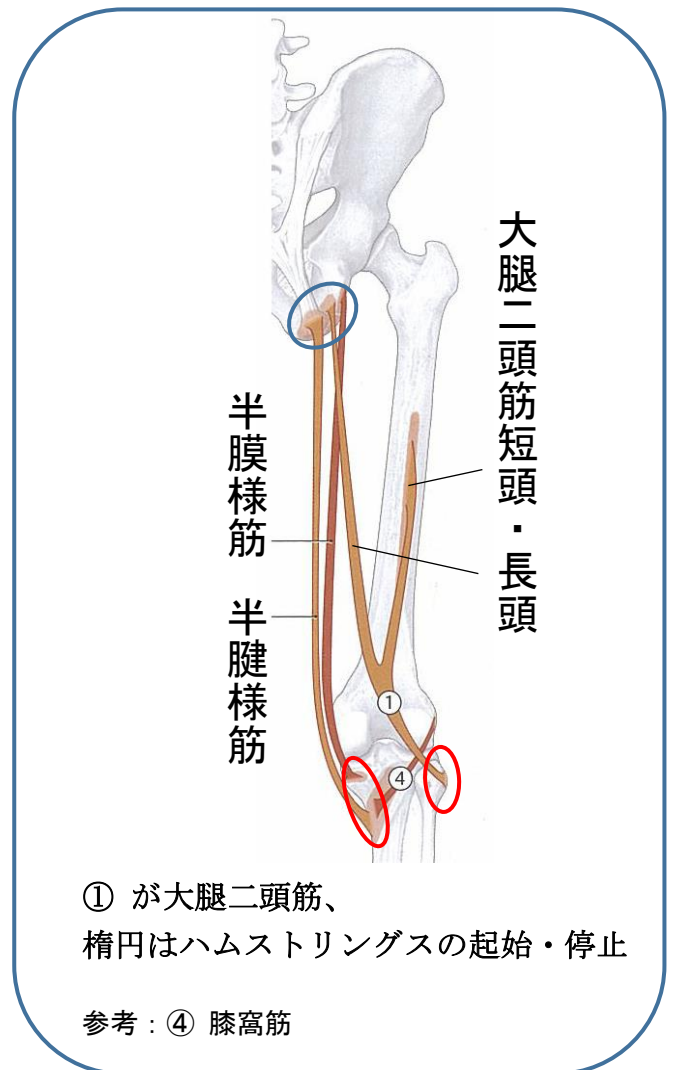
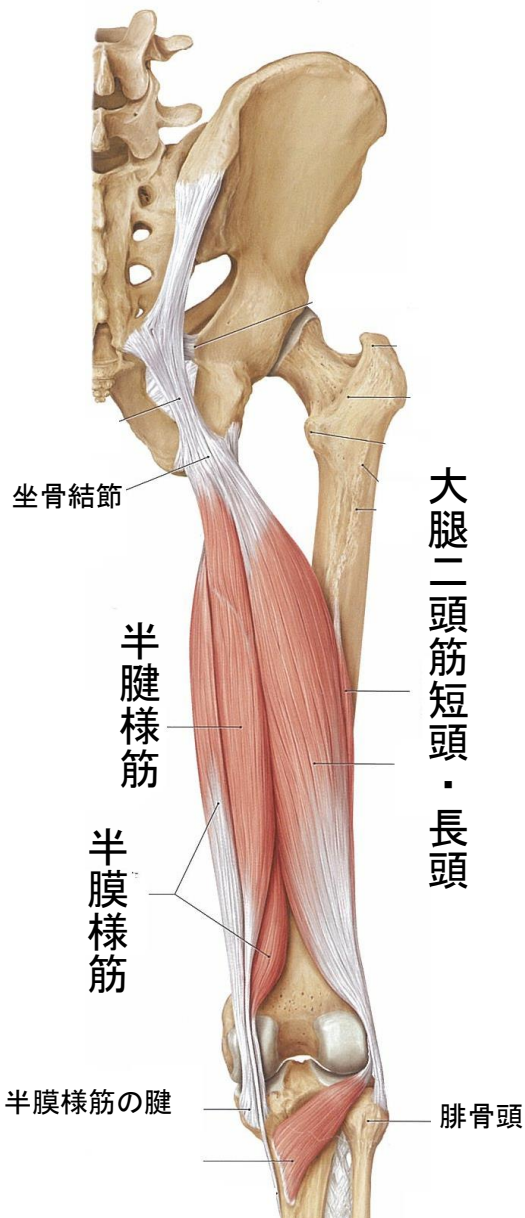
③筋の作用



ハムストリングス

概説: ハムストリングスは大腿二頭筋(だいたいことうきん)、半腱様筋(はんけんようきん)半膜様筋(はんまくようきん)の3筋を合せた総称です。

ハムストリングス		きし 起始	ていし 停止	さよう 作用
ないそく 内側ハムストリングス	はんけんようきん 半腱様筋	ざこつけっせつ 坐骨結節	けいこつそめん ないそくぶ 脛骨粗面の内側部 (がそくぶ) ※(鷲足部)	こかんせつしんでん 股関節 伸展 ひざかんせつくつきよく 膝関節 屈曲
	はんまくようきん 半膜様筋		けいこつないそくか こうめん 脛骨内側顆の後面	
がいそく 外側ハムストリングス	だいたいことうきん 大腿二頭筋	ちやうとう 長頭	ひこつとう 腓骨頭	ひざかんせつくつきよく 膝関節 屈曲
		たんとう 短頭		

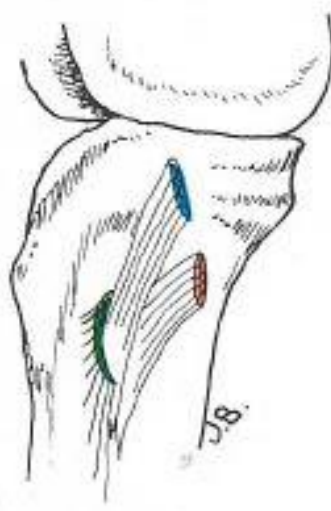
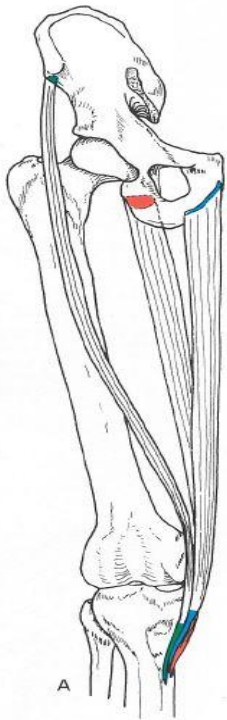


ノート欄

<参考文献、引用文献>

- ・監訳 坂井建雄、松村譲児:プロメテウス解剖学アトラス 解剖学総論／運動器系、医学書院、東京、2008
 - ・岸清、石原寛 編集:解剖学改訂第2版 公益社団法人全国柔道整復学校協会監修、医歯薬出版、東京、2016
 - ・齋藤宏、鴨下博:運動学第3版 公益社団法人全国柔道整復学校協会監修、医歯薬出版、東京、2015
- グラント解剖学図譜、医学書院、p4-6

参考：縫工筋（ほうこうきん）、半腱様筋（はんけんようきん）、薄筋（はっきん）の3筋は大腿遠位で内側部を走行し、脛骨粗面内側部に集まるように停止する。停止部の様子がガチョウの足の様に似ているため、この部位を鷺足と呼んでいる。



解説動画も参考にしてください。

<https://youtu.be/yIArRgXgVTY>

