

42筋(+4筋)チェック表

| レベル | チェック筋肉    | 経絡   | 右 |  | 左 |  | 両方 | 脊椎反射 | リンパ | 血管 | 経絡 | 起始・付着 | 紡錘細胞 | ゴルギ腱 | 指圧 | ESR | 食物 | その他 | 最弱筋肉 | ブロック筋肉 | 修正筋肉 |  |
|-----|-----------|------|---|--|---|--|----|------|-----|----|----|-------|------|------|----|-----|----|-----|------|--------|------|--|
|     |           |      |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 1   | 棘上筋       | 任脈   |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 1   | 大円筋       | 督脈   |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 2   | 脊柱起立筋     | 膀胱経  |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 3   | 後部頸椎伸展筋   | 胃経   |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 2   | 僧帽筋中部     | 脾経   |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 2   | 僧帽筋下部     | 脾経   |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 3   | 大臀筋       | 心包経  |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 2   | 梨状筋       | 心包経  |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 3   | 薄筋        | 三焦経  |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 3   | ヒラメ筋      | 三焦経  |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 3   | ハムストリングス筋 | 大腸経  |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 2   | 前部頸椎屈曲筋   | 胃経   |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| *   | 小胸筋       | 肝or胆 |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 1   | 大胸筋鎖骨部    | 胃経   |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 1   | 大胸筋胸肋部    | 肝経   |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| *   | 鎖骨下筋      | 心経   |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 1   | 前鋸筋       | 肺経   |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 1   | 広背筋       | 脾経   |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| *   | 棘下筋       | 三焦経  |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 2   | 三角筋中部     | 肺経   |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 1   | 肩甲下筋      | 心経   |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 1   | 小円筋       | 三焦経  |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 1   | 三角筋前部     | 胆経   |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 3   | 烏口腕筋      | 肺経   |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| *   | 上腕二頭筋     | 胃経   |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 2   | 腕橈骨筋      | 胃経   |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 3   | 上腕三頭筋     | 脾経   |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 3   | 横隔膜       | 肺経   |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 1   | 大腿四頭筋     | 小腸経  |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 1   | 大腰筋       | 腎経   |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 2   | 腸骨筋       | 腎経   |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 3   | 僧帽筋上部     | 腎経   |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 2   | 菱形筋       | 肝経   |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 3   | 肩甲挙筋      | 胃経   |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 3   | 拇指対立筋     | 脾経   |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 2   | 腹直筋       | 小腸経  |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 3   | 腹横筋       | 小腸経  |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 3   | 腹斜筋       | 小腸経  |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |

| レベル | チェック筋肉 | 経絡  | 右 |  | 左 |  | 両方 | 脊椎反射 | リンパ | 血管 | 経絡 | 起始・付着 | 紡錘細胞 | ゴルギ腱 | 指圧 | ESR | 食物 | その他 | 最弱筋肉 | ブロック筋肉 | 修正筋肉 |  |
|-----|--------|-----|---|--|---|--|----|------|-----|----|----|-------|------|------|----|-----|----|-----|------|--------|------|--|
|     |        |     |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 2   | 膝窩筋    | 胆経  |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 2   | 縫工筋    | 三焦経 |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 3   | 腓腹筋    | 三焦経 |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 1   | 中臀筋    | 心包経 |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 2   | 内転筋    | 心包経 |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 1   | 大腿筋膜張筋 | 大腸経 |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 2   | 腰方形筋   | 大腸経 |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 3   | 前部脛骨筋  | 膀胱経 |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 1   | 腓骨筋    | 膀胱経 |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |
| 3   | 後部脛骨筋  | 膀胱経 |   |  |   |  |    |      |     |    |    |       |      |      |    |     |    |     |      |        |      |  |

