

手技名	掲載ページおよび筋肉名		
揉捏法	43 P: 烏口腕筋 54 P: 大円筋 69 P: 上腕三頭筋 132 P: 胸鎖乳突筋 187 P: 長内転筋・短内転筋 199 P: 半腱様筋 206 P: 内側広筋 211 P: 縫工筋 220 P: 後脛骨筋	47 P: 三角筋 63 P: 僧帽筋 71 P: 腕橈骨筋 135 P: 頭板状筋 194 P: 大殿筋 201 P: 大腿二頭筋 207 P: 外側広筋 217 P: 腓腹筋 221 P: 長趾屈筋	53 P: 広背筋 67 P: 上腕二頭筋 77 P: 円回内筋 185 P: 大内転筋 197 P: 半模様筋 204 P: 中間広筋 209 P: 大腿直筋 218 P: ヒラメ筋 222 P: 長母趾屈筋
圧迫ストレッチ法	214 P: 膝窩筋		
叩打法	194 P: 大殿筋 201 P: 大腿二頭筋 207 P: 外側広筋	197 P: 半模様筋 204 P: 中間広筋 209 P: 大腿直筋	199 P: 半腱様筋 206 P: 内側広筋
振せん法	153 P: 腹横筋	155 P: 内腹斜筋	
四指揉捏法	45 P: 大胸筋	81 P: 長橈手根伸筋	83 P: 橈側手根屈筋
輪状強擦	43 P: 烏口腕筋		
圧迫法	45 P: 大胸筋 127 P: 側頭筋 139 P: 棘間筋 143 P: 多裂筋 149 P: 最長筋 159 P: 腰方形筋 182 P: 梨状筋とその他の深層外旋筋 225 P: 第三腓骨筋 228 P: 前脛骨筋 234 P: 短小趾屈筋 237 P: 母趾外転筋	78 P: 方形回内筋 132 P: 胸鎖乳突筋 141 P: 横突間筋 145 P: 半棘筋 151 P: 棘筋 162 P: 外肋間筋 190 P: 小殿筋 226 P: 長趾伸筋 232 P: 短母趾屈筋 235 P: 虫様筋 238 P: 短趾屈筋	126 P: 咬筋 133 P: 後頭下筋 142 P: 回旋筋 147 P: 陽肋筋 153 P: 腹横筋 163 P: 内肋間筋 191 P: 中殿筋 227 P: 長母趾伸筋 233 P: 母趾内転筋 236 P: 足底方形筋 239 P: 小趾外転筋
強擦法	45 P: 大胸筋 49 P: 棘下筋 63 P: 僧帽筋 76 P: 回外筋 81 P: 長橈手根伸筋 90 P: 短母指伸筋 93 P: 総指伸筋 97 P: 浅指屈筋	47 P: 三角筋 50 P: 小円筋 69 P: 上腕三頭筋 77 P: 円回内筋 83 P: 橈側手根屈筋 91 P: 長母指伸筋 95 P: 長母指屈筋 126 P: 咬筋	48 P: 棘上筋 53 P: 広背筋 71 P: 腕橈骨筋 78 P: 方形回内筋 89 P: 長母指外転筋 92 P: 示指伸筋 96 P: 深指屈筋 127 P: 側頭筋

手技名	掲載ページおよび筋肉名			
強擦法 (続き)	132 P: 胸鎖乳突筋	133 P: 後頭下筋	135 P: 頭板状筋	
	137 P: 頸板状筋	139 P: 棘間筋	141 P: 横突筋	
	142 P: 回旋筋	143 P: 多裂筋	145 P: 半棘筋	
	147 P: 陽肋筋	149 P: 最長筋	151 P: 棘筋	
	153 P: 腹横筋	158 P: 腹直筋	159 P: 腰方形筋	
	162 P: 外肋間筋	163 P: 内肋間筋	182 P: 梨状筋とその他の深層外旋筋	
	185 P: 大内転筋	187 P: 長内転筋・短内転筋	190 P: 小殿筋	
	191 P: 中殿筋	193 P: 大腿筋膜張筋	194 P: 大殿筋	
	197 P: 半模様筋	199 P: 半腱様筋	201 P: 大腿二頭筋	
	205 P: 中間広筋	206 P: 内側広筋	207 P: 外側広筋	
	209 P: 大腿直筋	211 P: 縫工筋	217 P: 腓腹筋	
	218 P: ヒラメ筋	220 P: 後脛骨筋	221 P: 長趾屈筋	
	222 P: 長母趾屈筋	223 P: 長腓骨筋	224 P: 短腓骨筋	
	226 P: 長趾伸筋	227 P: 長母趾伸筋	228 P: 前脛骨筋	
	230 P: 背側骨間筋	231 P: 底側骨間筋	232 P: 短母趾屈筋	
	233 P: 短趾内転筋	234 P: 短小趾屈筋	235 P: 虫様筋	
	236 P: 足底方形筋	237 P: 母趾外転筋	238 P: 短趾屈筋	
	239 P: 小趾外転筋			
	軽擦法	43 P: 烏口腕筋	45 P: 大胸筋	47 P: 三角筋
		53 P: 広背筋	63 P: 僧帽筋	67 P: 上腕二頭筋
69 P: 上腕三頭筋		71 P: 腕橈骨筋	81 P: 長橈手根伸筋	
83 P: 橈側手根屈筋		89 P: 長母指外転筋	90 P: 短母指伸筋	
91 P: 長母指伸筋		92 P: 示指伸筋	93 P: 総指伸筋	
95 P: 長母指屈筋		96 P: 深指屈筋	97 P: 浅指屈筋	
135 P: 頭板状筋		137 P: 頸板状筋	153 P: 腹横筋	
155 P: 内腹斜筋		156 P: 外腹斜筋	158 P: 腹直筋	
164 P: 上後鋸筋		165 P: 下後鋸筋	185 P: 大内転筋	
187 P: 長内転筋・短内転筋		194 P: 大殿筋	197 P: 半模様筋	
199 P: 半腱様筋		201 P: 大腿二頭筋	204 P: 中間広筋	
206 P: 内側広筋		207 P: 外側広筋	209 P: 大腿直筋	
211 P: 縫工筋		217 P: 腓腹筋	218 P: ヒラメ筋	
220 P: 後脛骨筋		221 P: 長趾屈筋	222 P: 長母趾屈筋	
228 P: 前脛骨筋				