



今月のテーマは

## 「うっかり 立っちゃった」

まだまだ続く、暑い夏！皆様いかがお過ごしでしょうか。気温はまだ高いですが、園ではこれから、盆踊り、みんなであそぼう会など、イベントが続いていきます。暑さ疲れで体調を崩さないよう、よく寝て、よく食べてくださいね！

今月は、生まれて間もない頃…ゼロ歳児期のお話を伝えしようと思います。幼児クラスのお子さんにも、関係あるお話です。発達の最初の部分の大切なことについて、なるべくわかりやすくお伝えできたら、と思います。

人として、二足歩行をするためには、地球の重力に抗う必要があります。赤ちゃんが首を持ち上げるのも、寝返りをするのも、座ったまま姿勢を垂直に保つのも、立って歩くのも、すべて重力に抗って、自分の意志で自由に動こうとして得ていく力です。逆に腰が曲がり、歩けなくなっていく老化の様子は、重力に抗う力を失っていく過程です。

首がすわった！寝返った！立った！歩いた！…親としては「成長してきた！」という大きな喜びだと思います。けれども、これが残念ながら「首がすわった風」だったり「立てているけど立てていない」ということがあることをお伝えしようと思います。

右の画像「首がすわっている」と思いますか？

首を持ち上げて、しっかり座っていると思われるかもしれません、実は頭の中心線が肩のラインの上、あるいはそれより後ろになってしまっている場合は「肩に首を乗せている」状態で、首がきちんと座っている、ということにはなりません。



つかまり立ちも同様です。膝の関節をロックすることで立ててしまうことがあります。（かなり高い割合であります）今は、つかまり立ちをしやすい住環境が一般的です（すぐ側につかまれる壁、家具などがある）。ちょっとしたきっかけで、立ててしまうことがあります。



つまり、十分に筋肉や神経系統が発達しないまま、見せかけだけできてしまっている状態です。

つかまり立ちから、一人歩きまで時間がかかるお子さんは、このパターンが多いです。一人歩きできるようになっても、ふらふらしたり、転びやすいお子さんも、一人歩きに必要な、重力に抗う動きを必要なだけしてこなかった可能性があります。皆様のお子さんの発達はいかがでしたか？

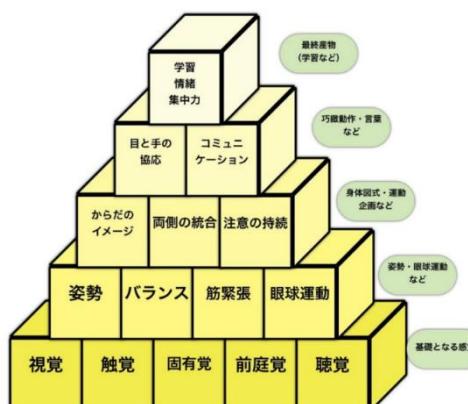
「うちの子、早く立っちゃった。よく転ぶけど、取返しはつかないの？」と不安に思われるかもしれません。そんなことはありません。乳児の時にぐるぐるすることが必要な動きをたくさんすることで、神経系の発達を促すことができます。（積み重ねなので劇的な改善はありません）



左から、スーパーマンの姿勢。ゴキブリ体操。ハイハイに通じる雑巾かけ。身体でグーパーなど。ただ、こんな動きを毎日やりなさい、なんて難しい💦。つまり、色々な動きを、たくさんすること、身体をたくさん動かして遊ぶことが大切、ということになります。

そして、後からやるより、ゼロ歳児期に、スーパーマンの姿勢（エアプレーン）や、足を口にくわえて遊ぶ（ボトムリフティングといいます）、ハイハイなどの運動を十分にすることが、次の発達の安定につながります。早く〇〇できることより、ひとつひとつの過程をしっかり経験していくことが大切なのです。

身体を自在に、随意に動かせることは、本人の大きな自信になります。そして、きちんとコントロールできる身体があって、心をコントロールできるようになる、と言われています。



左の図は、発達のピラミッドです。下から3段目までが、すべて身体の発達です。一番下の身体の感覚二段目の姿勢バランス筋肉、目の動き…そして、3段目のそれらが統合されて…一番上にくるのが「学習」です。下段の発達が、一つでも抜けていたり、弱くて崩れやすい状態にあると、学習を積み上げていくことが難しくなる、ということです。

乳幼児期には身体をたくさん動かし五感を使って、学習の土台となる身体づくりをした方が…もしかしたら遠まわりのよう、実は確実な学習のための近道かも？

ご一読、ありがとうございました。最後まで読んでくださったことに感謝します。

