

# 赤ちゃん体操を利用した早期感覚運動学習

北九州市立総合療育センター

安藤 忠 渡辺 直美  
小池 和枝 中村 美由紀

## はじめに

昭和56年以来、Janine Levy著、Baby Exercise Bookをもとに、赤ちゃん体操を展開して来た。

この本には、0か月から15か月までを四期にわけて、51種の運動が推奨されているが、實際上、母親が家庭で行なう場合や保健所で保健婦が健診の場での指導の際に行なうには不適當で困難なものも含んでいるため、乳児の発達に特に必要と思われる運動を抽出し能率化を図った。

さらにこの赤ちゃん体操を感覚運動という面から考え直し、この運動本来の持つ、筋、腱からの固有受容器や、前庭迷路刺激のほか、手掌、足底、体全体への触覚刺激、視覚刺激、聴覚刺激をさらに強化して運動発達の充実を図るとともに、運動の自律的な発現を強めるため、「おもちゃ」の参加を考えた。

以下、私達が選択した運動の実際と、感覚、おもちゃの与え方について述べる。

## I. 第I期(0か月から3か月まで)

原著に示された、13種の運動のうちから、6種類の運動を選んだ。

### A. 腕の緊張をほぐす

躯幹に並行して行なわれる、屈曲一伸展を主体とする脊髄レベルの運動を、手と手という、体の正中線方向へむかう運動へと転換させ、物の把持という中脳レベルの運動へ発展させる目的を持つ運動である。

内容)

赤ちゃんを床かテーブルの上におおむきにねかせる。肩のまわりの筋肉のときほぐしを始め、Tappingをまじえて肩から手先の方向へと進む。赤ちゃんに自分の手の母指を握らせ、まず前方から、ついで横におろして十字架の様な形をつくる。腕を十分に伸ばした後、次にその腕を交叉させるように体の正中線方向へ誘導し運動を終了する。

まずはじめに、受動的に運動を行なわせ、次に、能動的運動をふやして行くが、この場合、聴覚刺激として、両肩の線上での母親の声かけ、視覚刺激としては、顔を見せる、眼を合わせる、視界を手掌で遮断するなどが適当である。また、赤ちゃんの手で、赤ちゃんの顔やおなかや、手足を触らせたり、母親の顔を触らせたりする触覚刺激も有用である。

この時与えるおもちゃは、赤や黄や青色をした単色のおもちゃ、音が出て、軽く、にぎりやすいもので、素材は、触刺激を通じてさらに運動を強化する様な多少応答性を持つビニールなどの製品が良い。

アーリッカやブリオ、SIOのガラガラやライスマンボールの様な、スポンジボールが容易に手に入る。

### B. 脚の緊張をほぐす

上肢と同じ様に、正中線方向への動きを、下肢に獲得させる様、誘導する運動である。

4か月時にほとんどの子供が獲得する、いわゆる、foot to footという足と足の協調運動を確立しようとするねらいを持つものであるが、同時に下肢の外転筋をも働かそうという目的を持つ。

内容) 赤ちゃんを床かテーブルの上に寝かせ、お尻を少し持ち上げ気味にうかせつつゆっくりとやさしく上下に動かし、両下肢が自分の重みで頭側へ屈曲し外転するのにまかす。この場合の他の感覚刺激は、A) に準ずる。

### C. ロールを使っての運動

空間での頭部のコントロールを獲得させ、同時に、上肢、躯幹でのおおきあがり機構を強化して行こうとする目的を持つ運動である。

内容) 赤ちゃんを床かテーブルの上にはらばいにして、小さなロールの上に前腕をのせる。赤ちゃんのふともやおしりをかかえて前後に軽く押したり引いたりする。

視覚や聴覚を刺激するため、パララ、水中あひる、クーバリアス、ローリングロール、鏡などのおもちゃを用い、赤ちゃんの興味をひきつけ、姿勢の保持に役立てるとともに、おもちゃにさわろうとして、赤ちゃんが手を伸ばすなどの気配を示すとき、すかさずその運動を強化する。赤ちゃんは、自分で体を動かす事で運動感覚、固有感覚を発達させて行く。

### D. おなかの運動

赤ちゃんのおなかの筋肉や、腹部内臓器の働きを刺激し調整する目的を持つ運動で、腹直筋、腹斜筋などの筋肉の強化により、寝返りや、坐位保持の安定性を増し、皮フ、筋肉を介しての運動により腸管の働きを良くして便秘などを防止する事が出来る。

内容) 赤ちゃんを床かテーブルの上にあお向けに寝かせ、指先または手全体でおなかをそとつまみ、赤ちゃんがお腹をひっこめるのを感じたら手をはなす。

この際の聴覚刺激は、母親の声かけでありお互いの目を合わせる事で、視覚刺激とする。手での腹部の刺激の強さや感触をかえる事で、皮膚、固有受容器を刺激する。

### E. 背中の中の運動

赤ちゃんの背筋を強化し、あわせて、前腕

支持の強化を図る目的を持つ。

内容) マットの上に小さなクッションをおき、赤ちゃんを腹這いにする。

赤ちゃんの両腕を、体を支えやすい位置におき、少し介助しながら色々な刺激を与えてこの運動を強化する。

触覚刺激として、手のひらや、布、タオルで背中をなでる。速さ強さを変えて、運動をおこさせ、強化する。両手で支えさせる事による手掌からの固有感覚刺激がこれに加わり、さらに、腹臥位をとった事による迷路性刺激がこれを助ける。視覚的刺激は最も強い刺激である事に注意すべきである。

従って、この時与えるおもちゃは、きれいな色で、音が出るもの、素材が触刺激を強化するものでなくてはならない。母親の介助が後方から行なわれる事が多いので、母親の姿が良く見える鏡なども良いおもちゃとなる。

### F. ねがえり

赤ちゃんのだれもが持っている、立ち直り反応を協調化し、随意的な姿勢の転換を行なわせる目的をもつ運動である。

内容) 赤ちゃんを床やマットの上にあお向けに寝かせて、下肢から誘導して寝返りをさせる。

この時、立ち直り反応と共に、上肢帯、下肢帯での支持機構を強化する様に注意する。

運動はゆっくりおこない、下肢帯、躯幹、上肢帯、頭部の立ち直り反応が出現するまで待たねばならない。

この際利用される感覚刺激の最大のものは腰椎の支持機構にまず感じられる、ねじれという固有感覚刺激である。また、体表面の刺激量の差や、迷路性、視性反応がこれに加わる。赤ちゃんの自発性を強化するものとして、声かけ、顔を見せ、目を合わせる事で促される視覚刺激が重要となる。

以上、第一期の運動の目的と内容についてのべると共に、同時に利用される感覚運動刺激と刺激の与えかたについて触れた。またそ

の様な刺激を誘発するのに有用なおもちゃを紹介した。以下は、簡単に各期の運動について述べる事とする。

## II. 第II期の運動

(3か月から6か月まで)

### A. 四つ這い位の準備

赤ちゃんが両手で自分の体を支える能力を強め、四つ這いのための準備をする目的の運動で、迷路性の運動刺激を利用し、固有感覚や、視覚刺激によりこれを強化する。

語りかけなどによる聴覚刺激で運動性を増す。この時期に与えるおもちゃには、動くという条件が必要となる。ただしその動きはゆるやかで、運動の範囲が比較的せまいものが好ましい。

### B. ロールの上で遊ぶ

赤ちゃんをロールの前に正坐させ、前方におもちゃを置いて、それをつかむ様にはげますと共に、赤ちゃんの体か、ロールを操作して、ほしいものを自分で手をのばしてつかむこと、四つ這い位をとるための準備として、背中の筋肉、腕の筋肉を強化する。

### C. ペダル踏み

赤ちゃんの腹筋を強化し、足と目との協調化を図り、足での把持能力を強化する。

### D. 床の上でねころんだり坐ったりする

臥位から坐位への姿勢転換能力を強化すると共に、腹筋、上肢での支持能力を増強させる。

### E. いも虫ごころご

I期の寝返り運動をより自発的に行なう様働きかけ、協調的寝返り運動を促通する。

以上、第II期は、Active Movementが活発となり、動きを誘発するために、視聴覚を積極的に利用する時期である。

おもちゃとしては、モビール、ベビーボックス、ローリングロール、アクティビティセンターなどの応答的なものを用いる。

## III. 第III期の運動

(6か月から12か月まで)

坐位を確立し、立位移動への準備のための運動を行なう。

### A. テーブルの上で遊ぶ、手で支える

上肢帯での体の支持を強化する運動

### 第II期のAの発展

### B. ロールの上で遊ぶ

赤ちゃんをロールの上に乗せてはらばいにさせ、両膝を握ってコントロールする。

背中の筋肉の非対称的収縮を刺激し、バランス感覚を養う。

### C. ロールを使って遊ぶ

床からの立ち上りを誘発し、下肢帯での支持能力を強化する。

### D. ロールに腰をかけて遊ぶ

ロール上で坐位バランスを強化し、腹筋や背筋を働かせると共に、下肢での支持力を強化する。

### E. 床にねころんだり坐ったりして遊ぶ

臥位から坐位への姿勢の転換を図るもので第II期のDの運動の発展である。

### F. 椅子に坐って遊ぶ

子供を椅子に坐らせ、両方の足底をきちんと床につけて、体をまっすぐに伸ばす。

赤ちゃんの右や左から、おもちゃや、声かけをして、赤ちゃんが背中をまっすぐに伸ばし、左右の足に体重を移しかえる運動を強化する。

臀部への触圧覚や、前庭、迷路刺激がこの運動を協調化させ、視覚や聴覚により誘発される運動覚、固有覚とともに、初期の視覚と手の協応を強化する。

ライスマンのジュートアニマルや、布おもちゃなどが有用である。

## IV. 第IV期の運動

(9か月から15か月まで)

立位を習得し、自力で歩く事を目標とした

運動を目的とする。

**A. 小うさぎの姿勢から立ち上る**

正坐位からの両足をそろえての立ち上がりである。

**B. 四つ這いから立ち上る**

四つ這い移動し、カタカタを使って立ち上がり歩く。

この際、カタカタは、赤ちゃんと同程度の重量のあるもの、取手は、肩のあたりに位置するものが良い。

**C. 大きな輪を使って遊ぶ**

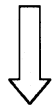
大きな輪を使って立ち上りの補助をする。

また、赤ちゃんが立ち上ったら、輪を前後左右に動かして、立位保持能力を強化する。

直接的介助によるより、間接的介助により子どもが、自分でバランスを取る能力を発達させるのを助ける。

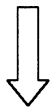
以上、0か月から15か月までの発達を介助するための、赤ちゃん体操と、その時々にご利用される、おもちゃを紹介した。

この様なとり組みを通して、母子相互間の関係を、好ましいものに保ち、子どもの感覚運動能力を促通して行く事が、母子保健上の有用な、アプローチであり、この目的を補い、子供の自発性を増し、運動を持続させるものとしての、おもちゃが再認識されねばならない。



## 検索用テキスト OCR(光学的文字認識)ソフト使用

論文の一部ですが、認識率の関係で誤字が含まれる場合があります



はじめに

昭和 56 年以来,Janine Levy 著,Baby Exercise Book をもとに,赤ちゃん体操を展開して来た。

この本には,0 か月から 15 か月までを四期にわけて,51 種の運動が推奨されているが,實際上,母親が家庭で行なう場合や保健所で保健婦が健診の場での指導の際に行なうには不適當で困難なものも含んでいるため,乳児の発達に特に必要と思われる運動を抽出し能率化を図った。

さらにこの赤ちゃん体操を感覚運動という面から考え直し,この運動本来の持つ,筋,腱からの固有受容器や,前庭迷路刺激のほかに,手掌,足底,体全体への触覚刺激視覚刺激,聴覚刺激をさらに強化して運動発達の充実を図るとともに,運動の自律的な発現を強めるため,「おもちゃ」の参加を考えた。

以下,私達が選択した運動の実際と,感覚,おもちゃの与え方について述べる。