

生み育てる人の心と体に寄り添うための子育て支援者「15のまなび+1」

第8,9回「より上質の発達をし、人生を楽しむ」②～発達の動きの再体験を通して～

高尾 明子 (チャイルドスペース国際公認指導者

フェルデンクライス・メソッド国際公認指導者)

実際に体験しながらお聞きしていたため、メモをとれなかった方も多いと思います、録音原稿をもとにまとめたものをお伝えします。赤ちゃんの1年間の発達の過程を約2時間のレッスンの中で体験してみたものです。

高尾さんのお話から

レッスンでは普段使わない筋肉を使うので、次の日筋肉痛になるかもしれませんが、自分の体で体験すると、見ているだけではわからない、実際体の中で起きていること、赤ちゃんが何気なく当たり前のようにしていることにはこんな意味があるのかと実感してもらえるとと思います。

前回の復習から

赤ちゃんは膨大なことを生まれてから学んでいきます。

生まれたとき決して0ではありません。お腹の中で既に自分の手を動かすことで子宮の膜を押して身体感覚を養ったり、指しゃぶりをしたり、笑ったり、羊水を飲み込んだり、いろんな運動をしています。ほとんどのことは、お母さんのお腹から出てきて空間的に自由に動けるようになってから色々なことを学びます。

空間的に自由と言いましたが、今度は重力の影響を受けます。私たちは重力の中で生まれて育てるので、当たり前には思っていますが非常に重たい。宇宙飛行士が宇宙に出て、そして船内で筋トレなどしても地球に帰って来ると、大きな大人に抱えられなければ移動できません。そんな光景を見ると、やはり重力の影響はすごいと感じます。そのような環境の中で、赤ちゃんは非常に膨大なことを学んでいかなければいけません。体を動かすことや、人間の群れの中で生きていくコミュニケーション能力や空間認知など、ちなみにおっぱいを飲む事は反射でできるようになりますが、それでも上手、下手があるように、本当にいろんなことを学んでいかなければならない・・・そのような赤ちゃんの学びは全て体の動きを通して学んでいきます。そして誰も教えませんが、自分の興味や関心に従って自分で

学校に行き、言葉がわかるようになると大人が言うことを聞いて学びますが、ここで言う学びとは、誰にも教えられませんが、自分の興味や関心に従って自分で新しいことを獲得しようとしていく、そういう学びのことです。

その為には、良く動ける体を作っておいてあげること。良く動ける体でよく学べ

ば学びの質が上がります。学びの質が上がれば、私は人生の質が上がることに繋がると思っています。それが今回の講座「より上質の発達をし、人生を楽しむ」です。やはり自由にいろんなことができる楽しいと、そのように自由に動ける体を作ってあげる、そうすると人生が楽しくなる。「自分なんてつまんない」「自分なんて価値がない」せっかく生まれてせっかく生きているのだから、そんな風に思うのではなく、自分のことを大切に、楽しく人生を送って欲しいと思っています。

では、どのように良く動ける体を作ってあげられるのか。

前回、ポンポンむぎゅーをレッスンして宿題を出していました。

何人かの人に継続してやってあげるというものでしたが、いかがですか、みなさんやって頂けたでしょうか？その中で面白い体験があったなどあれば、シェアしてみてください。

○7ヶ月の赤ちゃん、7歳の子どもにしてあげました。

最初、7歳の子どもは何をされるのか不安そうでしたが、だんだんとやって欲しいと言ってくるようになり、私にも昨日してくれて気持ち良かったのと、7歳の子どもは足が軽くなったような気がしたと、自分の体の変化を感じていました。7ヶ月の赤ちゃんに関しては、力加減がよく分からず、私自身が赤ちゃんの肌がもちもちして気持ち良くて触っているという感じでしたが、ずり這いを見ると赤ちゃんの腰が浮いて、一人座りは、まだできませんが腰周りに体の変化が見られました。

一人一人、みなさん体験されたことと思います。

先ほど、赤ちゃんに変化があったということでしたが、何がそうなったのかはわかりませんが、これを小さいときから続けてくれている子どもは、育ちがとても順調です。2、3歳からチャイルドスペースに参加している子どもは、やはり何か気になって来てくれているところがあるので、お母さんからの相談もありますが、早い時期からポンポンむぎゅーをして、子どもとどう接するのかをよく学んでくれた人は、その後、何も心配がなく育てられています。続けて行くことで何か良い変化があるという風に思っています。

立って歩くレッスンでの気づき

ではレッスンに入りたいと思います。今日は立って歩くところをします。

今、自分がどのように立って歩いているのか感じて欲しいので、まず仰向けに寝るところから始めましょう。仰向けに寝ている状態というのは、床と触れている面積が非常に多く、倒れることがないので安定している状態です。なので、今体は何もしなくてもよい状態です。姿勢を保つために何もしなくて良いので、どこ

かに力が入っているとしたら、今入れなくても良い力です。そして呼吸が滑らかに続いています。

足首、つま先に余分な力が入っていないか、膝はどうでしょう？太ももの前側、後ろ側、お尻の辺り、背中、肩の辺り、今、掌は上を向いていますか？奥歯と奥歯の間に隙間はありますか？

では、頭を少し左右に動かしてみてください。

ゆっくり右に転がした時と、左に転がした時とではどちらの方が楽でしょうか？そして目を開けている人はどこを見ているでしょう、真上で止まっているのか、それとも頭と一緒に左右に動いているのか。

それでは一度ゆっくりと立ち上がって下さい。まず目を閉じて、自分がどのような立ち方をしているのか。足は自分の思う幅に広げて、そして立ったまま呼吸に注目してみてください。どんな呼吸をしているのか。

立つ事で重力がかかり、肺や横隔膜が寝ているときより重力の影響を受けてどのように変わったのか。寝ているときと同じように呼吸は続いているのか。

次に、体重を右足の方に乗せてみてください、そして左の方にも乗せてみましょう。どちらの足が自分の体重をしっかりと支えることができますか？

前回、自分の骨格を探ってもらいましたが、立った状態で、もう一度それをしてみたいと思います。

踵から膝まで骨が二本あります。そして太ももに太い骨があり、それが股関節で骨盤と繋がっていて、体の真ん中に大きな骨盤があります。骨盤の後ろの真ん中から背骨がずっと伸びています。腰椎、胸椎、そして胸椎からは肋骨がそれぞれ出ていて、上の肋骨は背骨から脇を通過して前に出てきて胸骨に繋がっています。その中に肺や心臓があります。そして鎖骨、肩甲骨があり、肩の先からは腕があり肘までの上腕骨、そして肘から手首まで二本の骨があり、そして手首の先には掌があり、指がそれぞれ五本あります。次に肩の方にいくと、首の骨がありその上に頭が乗っています。

では、少し周りを歩いてみてください。歩きながら、右足だけで立つとき、左足だけで立つときがありますが、右足、左足それぞれで立っている時間を比べてみてください。どちらの方が長く、短いのか、または同じ時間なのか。

次は右足だけに着目し、右の踵のどの辺りがまず床に着くのでしょうか？踵の外側なのか、真裏なのか、内側なのか。踵が着いて、そこから体が行くにつれ、力がかかる部分があり、移動して最終的には親指のところで床から離れていきます。そこの間のルート、例えば小指のところを通過していくのか、真ん中辺りなのかを感じてみましょう。そして少し指の動きを見ながら、歩いてみてください。小

指から親指まで、それぞれがいつ曲がり、いつ伸びているのか。いつ床に着き、離れていくのか。同じことを左足でもやってみましょう。

それでは、次は片足立ちです。片足立ちをしたとき、自分の体がどのくらいぐらつくのか、または止まっていられるのか。足を変えながらもやってみましょう。手は何をしているのか、何をしなくても片足立ちできるでしょうか。力は入っていないのか、目はどこを見ているのか・・・

では、軽く両足でケンケンをしてみましょう。そして少しだけ高く飛ぼうとしてみましょう。片足でもケンケンしてみて、同じように少し高く飛ぼうとしてみして下さい。終わったらまた両足でケンケン、そして少し高く飛ぼうとしてみましょう。

それでは、踵を床に着けてしゃがんでみましょう。少し足を開いて立ってから膝を広げるようにしてしゃがんでみて下さい。それで体を丸めてどれくらい自分が小さくなれるのか、最近の子どもは自分の体を小さく丸めることができません。では、そこからじょじょに立ち上がって、手を伸ばして大きくなってみて下さい。また小さく体を丸めます。今、全ての関節が曲がっています。そこから全関節をまた伸ばします、大きく伸びて。

自分の体へのポンポンむぎゅーの刺激

それでは、少し準備運動をかねて、前回やったポンポンむぎゅーをやってみましょう。座って自分で腕を伸ばして、ポンポン叩きましょう。

次に、掌を腕に密着させてむぎゅーと握ります。このとき、手の中に筋肉があり骨があることをイメージします。腕全体、手首、掌、指も一本ずつ握っていきましょう。今日は肩周りをたくさん使うので、肩周りをポンポンしてむぎゅーとして下さい。もう片方の腕もやってみましょう。これは体をほぐしたりするのが目的のマッサージではなく、体の地図を作る作業で、脳に体の情報を伝えるためのタッチです。

続いて足です。お尻の方からずっと足先までやってみましょう。

子どもの歩行について、特に最初に履く靴は慎重に選んで欲しいと思います。

ブカブカなものは履かず、それなら裸足かミサトっ子草履の方が良いです。このように、少し子どもに履かせるものについても気にかけておいて下さい。

それでは、立ってみましょう。足踏みをして、ポンポンむぎゅーをする前と後で変化は感じられますか？

寝ている赤ちゃんの体の追体験

では、また仰向けになって寝てみましょう。

さて、生まれてきた赤ちゃんは仰向けに寝ていますが、赤ちゃんの腕と足は伸び

ていません。どんな感じで寝ているのか思い出してやってみてください。
足と腕が曲がり、足は少し外に開いています。腕は胸の前にあることもあれば、
今日は床の上に手の甲を着けて、顔の横に手がくるようにしてみましょう。
腰が痛い方はこの姿勢を続けているととても辛いと思うので、そんな人は膝を立てても大丈夫です。

それでは、頭を少し床から持ち上げて下さい。そして頭の重さを良く感じて下さい。大人では5、6 kgあるので重いと感じますが、よく考えてみてください。赤ちゃんは頭が大きいです。だいたい身長の4分の1近くあるので、もっと大きなものがそこにあると思って下さい。そうすると、首が据わると言うのは、頭の重みを自分で自由に動かせるようになるということなので、それはすごい技術だとわかります。

今、外国から入って来て、生後すぐからインサートに入れて縦抱きにする道具がありますが、頭を支えていれば良いというものではありません。重さが、まだ何の準備もできていない赤ちゃんの首や背中の骨にかかってくるということを私はとても心配しています。私の周りのお母さん方には決して薦めません。その道具を使っているお母さんがいれば、私の考えを説明してみますが、それを選択するかどうかはお母さん次第なので強制はしません。

はい、それでは赤ちゃんは寝ているとき何をしているのか。実は、床を押す、床に力を伝えることを練習しています。

では、まず右の肘で床を押してみてください。

そのとき手の甲を床に置いたままやってみてください。次に右の手の甲も床を押してみてください。次は右の肩も同じように・・・

今、肘、手の甲、肩とバラバラにしましたが、今度は二つ同時にやってみましょう。それができたら三つ一緒にやってみます。そして、左の肘も同じようにやっていきます。次は、右腕全部を床に押しつけて下さい。続いて、左腕を床に押しつけて下さい。両腕全部を床に押しつけて下さい。そして頭も床に押しつけてその動きをするときに体のどこか、胸の辺り、お腹の辺りなど浮き上がる場所がありますか？

では力を抜いて、頭を持ち上げてみましょう。どうでしょう、最初したときより少し、上がり方が変わったりしましたか？頭を下ろして、頭を持ち上げようとするときに体の中で何が起きているのか観察してみてください。すぐに持ち上げず、持ち上げる前に何が起きるのか観察しましょう。どこかに力が入るようであれば、そこでもっと床を押してから頭を持ち上げて下さい。

それでは手足を伸ばして体を休めて下さい。

床に対抗する力を体験してもらいましたが、床を押すことで反対の力が働きます。

これは歩くことも同じで、足の親指を後ろに蹴ることで体を前に持っていく、ジャンプも同じで、床を押すことで体が上がります。床に加えた力と反対方向に動きが起きる、床反力です。生後すぐの赤ちゃんは、寝ていて何もしていないわけではなく、こういうことをしているのではないかと私たちチャイルドスペースでは考えています。

なので、生後すぐに柔らかい布団で寝かせると、この体勢を整えるのが難しい。今、みなさんが寝ている硬い床の上で、適度に弾力のあるマットの上では床を押した弾力がよくわかりますが、でもこれがクッションの上では難しいと想像できると思います。発達の動きをする上で、床反力をいかに利用するかがとても大事です。効率良くこの重力の世界の中で動けるのはとても大事なことです。やがてこれが応用編になると、スポーツの世界では床反力がどれだけ有効に利用できるかということでパフォーマンスのよさが非常に左右されていきます。

昼の間、赤ちゃんが起きているとき、どのような場所に寝かせるのかというのは発達のとても大事なポイントです。先日も、訪問した家が夏だったので、籐でできたベッドに寝かされた5、6ヶ月の赤ちゃんがいました。とても素敵なベッドで、代々使っているとお母さんは言っていたのですが、何か違和感を覚えたので、籐のベッドの表面を見ると長年使っていたせいでへこんでいました。籐は弾力も少しあるのと、へこんだところに寝かせられていたので、赤ちゃんは床反力の勉強ができない状況でした。大事に長年使ってこられたベッドですが、赤ちゃんにとっての説明をして対策をとってもらおうようお願いしました。赤ちゃんにとってのベッドは、とても大事なことで覚えておく必要があります。

動きをとおして気づきを得る体験

それでは、赤ちゃんが普段仰向けになって寝ている姿勢から、膝を左右に広げて足の裏同士向き合せて、くっついてなくても構わないので、楽な場所を自分で探してその姿勢を取って下さい。今度は下半身の運動です。小指側が床に着いていますが、右側の小指を床に押しつけて下さい。そのとき、骨盤が右の方に少し動くかもしれませんが、それはそれで結構です。

次に、右の骨盤を床に押しつけて下さい。ウエスト部分も床に押しつけて下さい。それから右足の先と骨盤を同時に押しつけて下さい。その二つに今度はウエスト部分も一緒に押しつけて下さい。同じことを左側でもやってみましょう。

それが終われば、今度は左右同時に同じくやってみましょう。

体幹に近ければ近いほど、難しくなってくるかもしれません。では、手足を伸ばして楽な姿勢に戻して下さい。

今していることは、チャイルドスペースの元になった、フェルデンクライスの手法でもありますが、体操ではなく、動きを通して気付きを得る、自分の体はこういう風に動く、右には力が入りやすいが左は入りにくいなど、自分の体や自分の動きに対する気付きを自分で得る為のものです。なので、私が今の動きをやって見せることはなく、例えば回数も決まっておらず、組み立てはありますが、順番も強いて決まっていません。みなさんがどのような気付きを得られるのかは、私は全く分かりません。気付きを得るように持っていこうという意図もありません。みなさんが、どのような気付きを、どのレベルでされるかは、みなさん次第です。なので、決まったことをする体操ではなく、やること自体が目的ではなく、やることはツール(手法)です。そしてこのように休んでいる間に、脳は今やった情報を整理しています。脳と体が連絡を取り合い、体や動きに変化が起きています。私たちは脳から出す指令が変わったので動きが変わるという考え方をしています。

それでは、また赤ちゃんが仰向けになって寝ている姿勢から、今度は左右で違う動きをしてみたいと思います。まず、右の手の甲と、左の足を同時に床に押しつけて下さい。こちらの方が動きとしては難しいと思います。

続いて、右の肩と、左の骨盤を床に押しつけて下さい。左の手の甲と、右足を床に押しつけて下さい。左の肩と、右の骨盤を床に押しつけて下さい。体感の中でクロスする部分でやっています。動くのが苦手な子どもは、このクロスの動きが難しい、体の融通が利かない、自由度が少ないと感じます。

次は、右足全部と、右の骨盤と左腕全部と範囲を広くします。床に押しつけて下さい。では、自分で2カ所の組み合わせを考えてやってみて下さい。左右同じでも違って良いです。自由度が増すというのは、いろんなことができるようになることで、いろんなことができるようになると余裕ができて楽しくなります。

いろんなやり方ができると、工夫ができ遊びになっていきます。子どもは遊びが楽しいのでどんどん続けていくようになります。そしてどんどん学ぶことが増えていくので、自由度のある体、動きをつくってあげることはとても大事なことです。

では、体全部を一度に床に押しつけてみて下さい。頭も全て、上から押しつけられたように全体を押しつけてみて下さい。また頭を持ち上げてみて下さい。

それが終われば、手足を伸ばして休んで下さい。

床を押す技術を得たことで、重たい頭が楽に上がるようになるということを体験してもらいたかったのですが、どうでしょうか？一度でできるようにならなくても良いですが、生まれて1、2ヶ月の赤ちゃんはこのようなことをしているのではないかと思っています。このようなことをしている間に首の周りの筋肉や骨がしっかりしてきます。赤ちゃんは、床の上に頭の重さを預けたままで自由に頭を

転がせるようになり、少し追視ができるようになったり、音に従って頭を動かしたりしています。だんだんに横が向けるようになり、そのまま寝返りができるようになってくるのが次の大きな難関になります。

赤ちゃんの寝返りの動き

では、続いて寝返りにいきたいと思います。

まず、仰向けに寝たまま、右足だけを立ててみて下さい。右足の裏で床を押し、骨盤を左側に転がしてみして下さい。これも床反力の理論で、床を押しその力を利用して重たい骨盤を転がします。そのとき膝が一緒に左に折れないように、膝は上を向いているようにやってみして下さい。そうすると、右足の付け根のところに角度があったものがだんだん開いて平らになってくるようになると思います。すると、左の足は左側へ転がるようになると思いますが、どうですか？骨盤が左に転がることで、左側に足も一緒になり、左の膝も左側に向くようになっていきます。

ここで、足の場所の位置を少し変えてみましょう。どこの場所にあれば一番簡単にできるでしょうか？お尻に近づけてみたり、もっと体の横に足を置いてみたり、つま先の向きを変えると意外に力の伝わり方が変わるかもしれません。足を置く場所を2、3回変えてやってみして下さい。1回で正しい答えを出す必要はなく、何度も試行錯誤してみして下さい。今のお母さんたちは1回で正解を求めたがり、よくこれで良いですか？と質問されます。自分で感じた答え、自分で決めた答えではなく、人から答えを教えてもらおうとする人が多いです。

自分の体のことは自分でなければわかりません。自分の体と相談して望ましい場所を探してみして下さい。はい、では、足を伸ばして休んで下さい。

右足、左足の様子、右腕、左腕の様子、足の長さの感じ。いかがですか、何か感じる場所はありますか？これが体の地図の変化です。今の動きで、頭の中で今、注意を向けて使った部分が地図の中でハッキリしてきました。

それでは、また仰向けで右足を立てて、左腕の肘を軽く伸ばし、頭の方の床に置いてみて下さい。また先ほどの右足で床を押し骨盤を転がし、今度は頭を左へ転がしてみして下さい。骨盤と頭の間には背骨がありますが、骨盤と頭を別々に転がすのではなく、骨盤が転がって、その捻れが背骨を伝わり、そして頭が転がるというイメージでやってみして下さい。膝はなるべく傾かないように。そのまま足で床を押し続けて下さい。だんだんと踵が床から離れても良いので、つま先で床を押すように。やがて頭が腕のところに乗るところまで転がして下さい。その間も、足は床を押し続けていますが、最後に足が床から離れ、ポンと後ろに蹴って下さい。寝返りができるようになりました。

最後、みなさんは重力で転がり、寝返ることができました。床反力を使って転がり始めて、最後は重力に任せて転がりました。

途中で横向きになったとき安定は悪いです。体の脇の少ない面で体を支えているからですが、さらにバランスが崩れてコロんと転がる、このようなすごいことを赤ちゃんはやっています。

では、今度は左の足を立てて、右腕の肘を軽く伸ばして頭の上の床に置く。

反対側で同じことをやってもらいますが、まずは動かさず想像してみてください。

さっきの動きを右腕でしようと思ったら、自分の体はどのように動くだろうと想像してみてください。なんとなく想像ができれば実際動いて試してみてください。

最初の動きでは時間をたっぷりかけてやりましたが、反対側はイメージをして予想してやってみました。人間の脳の中は、右側でやったことを左側でできるという能力があるので、右側より左側でやった方が、もっと少ない時間でできることがあります。フェルデンクライスではそのような手法を多用しています。

例えば、脳の病気で片麻痺などあるような人でも、できる側でたくさん練習をすると、麻痺が出た側の動きにも変化があるという体験を私たちはよくしています。子どもも、できない側、難しい側で練習するのではなく、できる側でたくさん練習をして、そちら側の質を上げていきます。そうするとできない、難しい側の動きの質も上がってくるので、とても面白いと思います。

さて、今までは体のねじりを使った初期の段階の寝返りです。もう一つ、最後頃に子どもたちがよくする寝返りがあるので、それをやってみたいと思います。

まず、仰向けのまま両足を立てて下さい。そしてその足をお腹の上まで持って来て下さい。手は膝を抱えず、軽く握って顔の前に持って来て、肘を膝の方に向けておいて下さい。左右にゴロン、ゴロンとゆっくり揺れてみて下さい。

次に、右側にずっと転がっていきゴロンと横になってみて下さい。また戻って同じことを繰り返してから、次にゴロンと横になるとき足を伸ばして、手も頭の方へ持っていきます。そして、そのままうつ伏せになります。うつ伏せから、後ろに転がりながら手と肘を近づけていきます。そして左側に転がり、手と肘を伸ばしてうつ伏せになります。それを左右で同じように繰り返してみましょう。

これは背中を丸めて反らせる、背骨の屈曲伸展を利用した寝返りになり、腕と足、頭のタイミングがとても大事になってきます。寝返りまできだいぶ発達が進んできました。最初に背骨、体を捻って寝返りをしました。今は体を丸めて屈曲伸展を使った寝返りをしました。このように体幹を上手に、いろんな形で使えるようになると、動きの質が上がります。いわゆる運動が上手になります。

赤ちゃんのずり這い体験

では、ずり這いの練習をしていきたいと思います。まずうつ伏せになって下さい。足幅は楽なように広げて、掌を床に着き、床を押して上体を天井に向けて反らしてみましょ。はい、では戻って下さい。

次に、顔はどちら向きでも構いませんが、両膝を直角に近いくらいに曲げて、足裏が天井を向くくらい、そして右の膝を少し床から持ち上げて下ろします。左膝も同じように。今度は右膝を上げる時に左膝を押して上げて下さい。これも床反力を利用して、では交互にやってみて下さい。

次に両膝とも上げてみて下さい。両膝を上げるとき、どこを押しつけているでしょうか？これも床反力を利用して。

それでは、両膝を上げたまま、両足首の曲げ伸ばしです。次は交互に、どちらかが曲げているとき、もう片方は伸ばします。このようにいろんな組み合わせでできるようになると自由度が増します。では、また片膝ずつ持ち上げてみて、その後、後に床に膝をトントン着けてみましょう。

また手を床に着き天井を見てもらいますが、手は床を押していますが、そのとき足はどこを押していると思いますか？頭を上げていこうと思うと、どこで押すようになるのでしょうか、まず想像してから実際やってみましょ。

背骨が反っているのは、さっきの寝返りで背骨の屈曲伸展の応用、発展です。

このように発達の動きの要素というのはずっと繋がりがあります。

では、肘を立てて、うつ伏せで本を読む姿勢になって下さい。どこに肘を置いていますか？誰かが肩をグッと押したときにそれでサポートできますか？

前回、見てもらった動画でも、赤ちゃんがうつ伏せの姿勢で、手におもちゃを持って遊ぶ、目でおもちゃの動きを見て遊ぶことはとても大事だとありましたが、それが楽になるような姿勢を取れるようになってもらいたい。それはどういう姿勢かという、肩の真下に肘がある垂直の状態です。

では、一度肘をもっと広げてみて下さい。この姿勢では辛く、頭も重たい、そして手も楽に動かさせません。でも、また肩の真下に肘を持っていくととても楽になります。赤ちゃんにもそのように提示をしていくのがチャイルドスペースです。そして、肩の真下に肘があることで、腕の大きな骨が柱になり、頭の重さ上半身の重さを支えてくれるようになります。だから楽になり手が自由に動かせ、赤ちゃんは手元でおもちゃを持って正中線上で見て遊ぶことができます。

では、そのような姿勢から自分の右後ろを見ようとして下さい。もっと見ようとして下さい。そうすると足はどのような動きをしますか？自分の右足側に物を置いて、手に取りたいと思うと、どのような動きをしましょう。

赤ちゃんは右膝を曲げて体を屈曲させて手を伸ばしておもちゃを取ります。最初、ずり這いを始める前、赤ちゃんはお腹を使ってグルグル回りますが、では次に手

足を使って同じようにグルグル回ってみましょう。

赤ちゃんの発達の原因は興味、関心です。赤ちゃんの心境になって、どこか一点目標を決めて、左右それぞれグルグル回ってみましょう。靴下を履いては滑って力がうまく伝わりません。このずり這いのとき床の材質はとても大事です。ジョイントマットは滑るので止めましょう。その上でずり這いができなかった赤ちゃんが、畳の上でグルグル回っているのを何度も見ました。大人では何でもないマットでも筋力の少ない赤ちゃんにとってはとても難しくなるので、この時期の赤ちゃんにジョイントマットはやめてあげて、フローリングか、畳が私は一番良いと思っています。

グルグル回るときの注意点、顔は下を向かない。下を向いては目標物が見えないのと、赤ちゃんも顔が上げられるということは、背骨を反らせることができるということなので大事です。ある時、今までみたいにグルグル回っているのではなく、前に進んだぞと思うときがあります。押す方向が少し変わると今度は前に行けるようになります。グルグル回っている間に、筋力や骨に力が付いてきて、グッと押すと、今までと違う方向に行けたという驚きが出てきます。

頭の方向に体を進めようと思って足で押してみてください。足で床を押します。

足が伸びきるまで押し続けて、くるぶしの内側と膝の内側で床を押します。

大人にとってこれは重労働です。

手はどのような動きをするのか、手を開いて指の腹、掌をしっかり使って、手でもグッと体を前に引き寄せます。前腕部分も使い、ここでも床を押しています。そして自分が行きたいところを見つめて進んで下さい。ずっと続けていると体が暑くなり汗を掻いてきます。激しい運動をしているわけではありませんが、体幹の大きな筋肉、大腰筋、腸腰筋を使うから暑くなるのです。力を込めて大きな筋肉を使っているので熱がたくさん発生し暑い、子どもはいつも暑いのはそういうことです。ですが、動きが少ない子どもの肌はひんやりして汗も少ない。良く動く子どもは体温も上がり元気に育っていきます。このときは、手足の筋肉も使い、体の中の大きな筋肉も使うのでどんどん熱を発生するようになります。

大人がこの動きをすると内臓脂肪がどんどん燃えてきます。

大人は前に進もうと思うと大変なので、床を押すところまででも構いません。

これを続けていると姿勢が良くなります。この運動は軸ができてくる運動になるからです。軸が真っ直ぐでなければ真っ直ぐ進むのは難しい。そして左右非対称に腕と足を動かしていく。非対称に動かせることで人間には右と左があるということ、区別がわかってきます。なので、私はずり這いの動きはとても大事だと思っています。だいたい、このずり這いの動きがリズムカルに快適にできるようになると、この先はいはいをしないということはまずありません。ずり這いができて、はいはいができれば、もうつかまり立ちから歩行までそんなに心配すること

は無いと思っています。

それでは、またうつ伏せになり、ずり這いの姿勢を取って下さい。

赤ちゃんは、ずり這いで首を持ち上げ体に力が付いてくると、ずり這いのときは体の重さを床に預けているので自分で持ち上げなくても良かったのが、はいはいになるとお腹が上がって、その重さを自分で支えなければいけません。

では、少し、ずり這いで進んで、次にお尻を持ち上げるように膝の内側で床を押して骨盤が上がってくるように力を入れてみて下さい。曲げた方の膝でお尻を持ち上げようとしてみます。どんどん持ち上げようとしてみて下さい。この先よつ這いになっていきます。お尻が上がると、お尻が上がった側の肘が床から離れていき、今度はそれを手で支えることとなります。ずっと足で床に力を加えてお尻を上げる、そして手で床を押す。そうすると、もう片方の足が寄ってきて、もう片方の肘も床から離れて、手が着いてよつ這いになります。

よつ這いでははいはいする体験

では、よつ這いでゆっくりはいはいをしてみてください。今、どの順番で手足を動かしていますか？足の親指を反して指で床を押している人と、そうでない人がいます。少し自分の動きに注目して下さい。なぜ、今自分がその動きをしたのか。はいはいのとき、指は立てるものだという知識がどこかにあったのか。では、指を反して立てていた人はそれを止めて、足の甲を床に置いて進んでみて下さい。逆に足の甲を床で擦っていた人は、足指を反って床を押して進んでみて下さい。自分ではどちらがやりやすいでしょうか？

では、早く進もうと思って下さい。そのとき足はどのようにすれば早いのか。

はいはいが下手で、やっとやり始めたような子どもは、広い場所で、好きなだけ、真っ直ぐ長い距離を練習させてあげると上手にできるようになります。

そうすることで、赤ちゃんは自分で足や手を置く位置などいろんなことを研究していきます。

では、またよつ這い姿勢になって、まず手と手の幅を研究してみましょう。

どこにあれば体の重さが支えられるのか。肩と手の位置の関係性をよく見て下さい。肩のすぐ下に手をおいて、肘は伸ばして移動してみましょう。

先ほど、うつ伏せの時には両腕の骨で柱にすると言いましたが、はいはいの時は腕を少し曲げて進むととても大変になると思います。肘をしっかり伸ばすことで両腕の骨と、肘から手首までの骨が一本の芯のようになるので、体が楽に支えられるようになります。

それから今、掌を開いていますが、少し軽く握ってグーの形で進んでみて下さい。

すごく痛くて大変だと思いますが、自閉症の子どもは掌の使い方を知らずに大き

くなったので、グーの形でははいはいをしている子どもが多くいます。ここで指をしっかり開いて体重が掛けられるということはとても大事なことになります。これからいろんな道具を使ったり、指先に力を込めたり、色紙や鉛筆を持ったり、お箸を持ったりするのにとても大事な要素になります。

では、足はどうでしょう。足の膝の幅を少し変えて、はいはいをしてみてください。幅が広めの赤ちゃんは結構多くいます。抱っこの時、足が広がりすぎだと、子どもの足の内側の筋肉がガチガチに固まっていることが多い、広がりすぎてもしんどく、狭すぎてもバランスが悪い、どこにある方が良いでしょう？

止まってみて、手足の配置を見て、一番楽に背中や頭の重さが支えられる位置はどこなのか考えてみましょう。その位置が決まったら、背中を丸めて、反らせる動作をしてみてください。反らせると頭が上がってきますが、さっきのうつ伏せのときと同じです。背中を丸めて、目線はおへその辺りを見る、また反らせる、それを何度か繰り返してみてください。肩甲骨と肩甲骨を寄せて間の骨が埋まるような感じになるようになっていくイメージで。また背中を丸めて、そのとき肩甲骨と肩甲骨が横に広がるイメージで。

次に、右のお尻を見るようにすると、右の肋骨が縮まり、左の肋骨が伸びます。そのときお尻はずらさないように背骨を屈曲させましょう。では、次に左のお尻も見るように、同じように繰り返しましょう。そのまま左側を振り返りくると回ってみてください。そうすると、手を付く場所を、今度は考えなければいけません。今までのように簡単に前ばかりではなく、次にどこに置けば良いのか、行きたい方向を見ながら考えましょう。次に逆回りもしてみましょう。いろんな方向に進めることが大切です。

では、止まってロッキング運動をしてみましょう。前後に揺れる運動で、赤ちゃんは最初にこれをしてバランスを取る運動をしています。左右にも揺らしてみましょう。肩とお尻も左右に揺らして。次に、お尻を止めて肩だけ左右に揺らしましょう。今度は、肩を止めてお尻だけ左右に揺らしましょう。このように赤ちゃんは体を揺らせて遊んでいます。

では、またはいはいをしてみてください。先ほどと違いが出てきましたか？目が合った人のところへ近づいていき、赤ちゃんのように相手の顔を触ったりしてみましょう。

赤ちゃんの座る姿勢

それでは、座る姿勢をしてみましょう。まずお尻をずっと後ろに持っていき、踵に乗せます。また上げてみましょう。次は、お尻を右足の床の上に下ろして、手は自分の方に寄せて体を起こして横座りします。

赤ちゃんは最初、横座りはしません。横座りから片膝を立てて左右対称の形にま
ず座ります。これで安定してバランスを取って座っています。そのときお尻で床
を押して、足の裏でも床を押してバランスを取っています。

でも座らせられた赤ちゃんはどうやって座っていますか？

膝はピンと伸ばしたまま、踵で押さえ付けて座っています。足を曲げてバランス
を取ることが怖くてできないので、体を固めて座らせられています。膝も背中も
足首もガチガチに固まっています。バランスを取る機能がつく前に座らせられる
ようになります。なかなかここから柔らかくなるまでとって手間がかかり、手
を出すとバランスが乱れて怖いので手が出せず、見ているだけの子どもになりま
す。そんな子どもは、声を出せばおもちゃが差し出される家庭に多く見られ、例
えば家族が大勢いたり、たくさん兄弟がいる一番下だったり、商売をしている家
庭の子どもにも見られる光景です。そんな環境で育つ子どもは、自分は何をしな
くても良いので、7、8ヶ月になってもずっと座ったっきり。もう知的に発達も
していかなければならない月齢なのに手も動かない、自分の欲求を満たすことも
知らない、自分の体を動かして欲求を満たす経験はかなり不足してしまいます。
もっともっと色々な経験ができるのに勿体ないと思います。

では次は、足を開いて座った姿勢から、はいはいの姿勢に移行してみてください。
まず、片膝を立てて横座りになり、お尻を上げてはいはいしていきます。

左右それぞれに体験してみましょう。赤ちゃんはステップを踏んでいけば、こ
ういうことが自由に自分でできるようになります。では、自分の持ち物のところま
でははいはいしていき、持ち物を手に取ってこれについて研究したいと思えばどう
するでしょう？座って見入ると思います。はいはいしてから座ることができるよう
になると、今度は座った位置で、目の高さに物を持って遊ぶことができるよう
になります。

これは、今までずり這いや仰向けは体幹が床に着いて重さを床がしっかり支えて
くれていたものが、はいはいになると、今度は四点で体を支えることになります。
両方の手と、両方の膝の小さい四点で、バランス機能がとても必要になります。
はいはいをたくさんすることで、バランスが上手に保てるようになり、足や腕の
骨と力、背骨の力がつき、筋力が増して、だんだん重たい頭を高い位置で支える
だけの人としての要素が整っていくようになります。

よつ這いから立ち上がり、歩きまで

それではまた、よつ這い姿勢になって下さい。右手を床から離して下さい。

そうすると、三点で支えることになりますが、そこからさらに右手を高く上に上
げて行って下さい。左手も同じように上げてみましょう。

赤ちゃんにとって、始めてこれをするときはとても難しいと思います。
四点支持から三点支持になるので、バランスの取り方が全く違ってきます。
また右手をゆっくり天井に向かって上げながら、三点のどこに体重が掛かっているのか。これも床反力で、どこかで床を押すので右手が上がっています。
では部屋にある机のところまではいはいをして行き、机に手を付き、力を入れて自分の体を上に上げようとしてみます。すると、手が離れて膝立ちになります。
そこからさらに立ち上がろうと、頭を高い位置に上げようと思うと、今度は体に何が起きてくるのでしょうか？

今度は、片膝立ちになります。そこからさらに上に何があるのだろうと、立ち上がろうとしましょう。赤ちゃんはこのように、机の上にある物が見たくて立ち上がったります。立ち上がった赤ちゃんは次にどんなことをするのでしょうか？
つたい歩きをします。人間が最初にするのは横歩きです。つたい歩きをするときは手足をどの順番で動かすのでしょうか。まだ自力で立てないので手にも結構体重が掛かっています。つたい歩きを試みて下さい。そしてバランスが取れる自信がついてきたら、片手を離して立つこともしてみましょう。すると今度は後ろが見えるようになったります。反対側の後ろを見ようとする、手を変えなければいけません。さらにバランスがうまく取れるようになると、手を付くことなく立てるようになります。

では、最初の一步を踏み出そうと思って下さい。
ゆっくり片足を上げる、そうすると残った方の足に体重が掛かります。やがて上げた足が離れて、別の場所に足を下ろすことで一步になります。また、置いた足にゆっくり体重を掛けて、残った足が次に浮き、それを前に出すと二歩目になります。ゆっくり味わいながら一步ずつ歩いてみて下さい。一步、一步、慎重に。でも、歩けるようになるととても楽しくなるとイメージして。
それとは反対に、高齢者で歩けなくなってしまうのはとても悲しいことで、恐れている人も多くいます。人間は本当に歩きたい動物なのだと思います。
だんだん自信がついてくると、少し早く歩くようになります。
今度はゆっくり右回りをしてみて下さい。そうすると、違う方向に足を出していかなければいけません。つま先の向け方も、体重の移し方も違ってきます。
左回りも試みて下さい。そして、後ろ向きに何歩か歩いてみて下さい。横歩きも試みましょう。

赤ちゃんの長い1年間の過程を2時間ほどで凝縮して体感してもらいました。
それでは、片足立ちを試みて下さい。今日、最初に片足立ちをしたときと比べてどうでしょう。けんけんも試みましょう。少し高く飛んでみましょう。
両足ジャンプも試みましょう。

発達の流れをすることで、体の中の使い方が変わりました。筋力が増したわけではありません。脳と体の繋がりが良くなることで、運動することが楽になります。2回にわたり、発達のことについてしてきました。

「より上質な発達をし、人生を楽しむ」というテーマで、私が上質な発達と言っているのは、今日してきたような、一つ一つのステップをきちんと踏んだ発達で、そのような発達をしていくと後で大変なことが起きません。

私が今、携わっている子どもの最年長は高校3年生の男子ですが、今日のような運動がほとんどできていませんでした。中1からチャイルドスペースに来てくれて、今6年くらい経ちますが、やっと中学生くらいの運動発達段階になってきました。これから高校を卒業し、就職を考えたりしたとき、普通の一般的な子どもと同じようにはいきません。本当に日常生活も困難だったので、人間が自立していく事を考えるとどうしたものかと考えますが、運動が困難な人は本当に極端に困難だったりします。赤ちゃんのときにやっておくのが一番簡単な方法ですが、何歳になっても改善はしていけます。手間暇は掛かりますが、動きの質は変わると私は信じてやっています。

みなさんにお伝えしたいのは、赤ちゃんは動いて全てのことを学んでいます。

楽しく動ける環境を作ってあげて欲しいと思います。

そして、みなさんにやって頂きたいのはポンポンむぎゅーです。子どもにも大人にもぜひやってあげて欲しいと思います。子どもの順調な発達というのは、チャイルドスペースの活動を通じて、本人が幸せになるだけでなく、周りの大人、家族の幸せにも繋がっていくと思います。あと、私はフェイスブックをしていて色々情報発信をしています。興味のある方はご覧頂けたらと思います。

講座を体験しての感想

なにげない動きの中にも、じつはとても複雑でこまやかな動きが含まれていて、段階をおって発達していく大切さを感じました。「何歳になっても改善できる、動きの質は変えられる」ということを信じて、よく観察しながら根気強く働きかけることで可能性が開かれるのだと思いました。