

ひまわり

2025 年 9 月 1 日

第 4 9 8 号

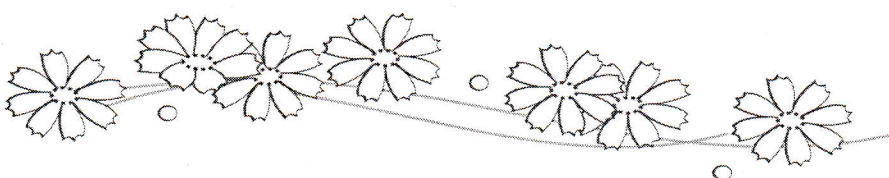
— その子のペースで、その子らしく育つために —

「じっと座ってられない」「お話が聞けない」「集団になじめない」— そんな悩みを抱えて、学園に相談に来られる保護者の方は少なくありません。療育の現場でも、「切り替えが難しい」「友達と上手く関われない」「発達や言葉が気になる」といった声を多くいただきます。その一つひとつの言葉の奥には、お子さんへの深い愛情と、「みんなと同じように出来るようになってほしい」という願いが込められていることを感じます。その願いは、どの保護者の方も自然に抱くものです。わが子が困らずに過ごせるように、笑顔でいられるように：そんな思いがあるからこそ、悩み、迷い、不安になることもあるでしょう。でも、少し立ち止まって考えてみることも、大切です。

子ども達の「できていないように見える」行動の背景には、「困り感」が隠れていることがあります。たとえば、感覚刺激に敏感だったり、先の見通しが立たず不安に感じることで、「座る」「集団に入る」といった行動が難しくなることもあります。大切なのは、「どうしてできないの？」ではなく、「どうすれば安心してできるかな？」という視点で、子どもの姿を丁寧に見つめることです。療育の目的は、子どもを大人の理想像に近づけることではありません。その子らしい育ちを支えることです。一人ひとりの感じ方やペースを大切に、「この子にはどんな成長のかたちがあるのか」を探していくこと・・・それが支援の第一歩だと私たちは考えています。

違いを認め合うことで、「みんなと同じでなければ」という空気から、子ども達をそっと解き放ってくれるのではないでしょうか。私たちは保護者の皆さんとともに、「できない理由」ではなく、「できるきっかけ」に目を向けながら、子ども達の発達を温かく見守っていききたいと思っています。

宇野 亜弓



大垣市立ひまわり学園

発行人 宇野 亜弓

運動発達について

「運動」は大きく分けて、体全体を使った動きである「粗大運動」と、手先などの細かい動きを指す「微細運動」の二種類があります。学園でも、子どもたちの発達を支えるために、それぞれの運動を促す遊びを日々取り入れています。

今回は、この二つの運動の特徴と、それぞれの発達を促す遊びについてご紹介します。

『粗大運動とは？』

「粗大運動」と聞くと、単にダイナミックな動きや激しい運動をイメージすることがありますが、実際にはもっと基本的な身体の動きを指します。

粗大運動とは、身体の大きな筋肉群を使って行う動作のことです。たとえば体を起こす、立つ、座る、姿勢を保つ、歩く、走る、ジャンプするなど、日常生活を送るうえで欠かさない基本的な動きが含まれます。これらの動作は、子どもが自分の身体をコントロールし、環境に適応していくための土台となる重要な運動機能です。

粗大運動の発達は、姿勢の安定や移動動作の獲得に深く関わっており、生活の中での自立や社会的な活動にも大きな影響を与えます。

粗大運動は、生後二カ月頃からの「追視」から始まり、その後、①首の座り↓②寝返り↓③お座り↓④四つ這い↓⑤つかまり立ち↓⑥伝い歩き↓⑦独り歩きと発達していきます。赤ちゃんが自分で座れるようになると、腹ばいの時よりも視野が広がり、周りの世界がよく見えるようになります。そのため、座る姿勢を好むようになり、腹這いを嫌がる様子が見られることもあります。

ただし、まだ筋肉が十分に育っていない時期に、長時間座った姿勢を続けると、腰に負担がかかってしまうことがあります。特に、背中やお腹の筋肉（体幹）がしっかりしていないうちは、座る姿勢を安定して保つのが難しいのです。赤ちゃんが無理なく座れるようになるには、体幹の筋力やバランスを保つ力が少しずつ育っていくことが大切です。腹這いの姿勢は、こうした筋肉を育てるためにもとても良い運動になります。

お子さんの様子を見ながら、腹ばいで遊びや寝返りな

ど、いろいろな姿勢を経験できるようにしてあげると、自然と座る力も育っていきます。

赤ちゃんが成長していく中で、「腹ばい」の姿勢はとても大切な役割を持っています。腹ばいになることで、首や背中、肩まわりの筋肉がしっかり育ち、体を支えるバランス感覚も身につけていきます。これらの力は、やがて「四つ這い」で動き回るための準備になります。もし腹ばいの経験が少ないと、四つ這いの姿勢をとるのが難しくなることもあります。また、腹ばいの姿勢では、腕で体を支えたり、体をひねったり伸ばしたりする動きが自然と出てきます。こうした動きは、赤ちゃんが自分の体をコントロールする力を育てるうえでとても大切です。

赤ちゃんが早期に歩行を始めると、「成長が早い」と好意的に受け止められることがあります。しかし、運動発達の観点からは、ハイハイの時期を十分に経験することが重要です。ハイハイは、腕や体幹の筋力、肩甲帯の安定性、バランス感覚など、歩行に必要な基礎的な運動機能を育む大切な段階です。この時期を十分に経ずに歩行へ移行すると、これらの機能が十分に育たず、姿勢保持や運動の安定性に影響を及ぼす可能性があります。

特に、傾斜のある場所でのハイハイは、重力に抗して体を支える動きが求められるため、背筋力や体幹の安定性を高めるうえで効果的です。こうした経験は、将来的な姿勢の安定や運動能力の発達にも繋がります。そのため、赤ちゃんがハイハイを十分に楽しめるような環境を整えることが大切です。無理に早く歩かせようとせず、お子さん一人ひとりの発達のペースを尊重しながら、自然な成長を温かく見守っていきましょう。

その後、一歳半～二歳頃には、走る、ボールを蹴る、階段を一段ずつ足を揃えて昇るといった粗大運動が見られるようになります。二歳半～三歳頃には、左右の足を交互に使って階段を昇る、簡単なジャンプ、三輪車を足で蹴って進むなどの動きが可能になります。

三歳～四歳頃になると、片足立ち、前転（でんぐり返し）、三輪車のペダルをこいで進むといった複雑な協調運動が発達し、運動の持続性やバランス能力も向上します。

五歳以降には、スキップやブランコをこぐ、縄跳び、鉄棒の逆上がりなど、より高度な運動技能が発達し、運動の中でリズムやタイミングを調整する力も育っていきます。

なお、これらの発達の順序はおおむね共通していますが、

各動作ができるようになる年齢には個人差があり、あくまでも目安として捉えることが重要です。発達の早さだけでなく、動作の質や経験の積み重ねも大切にしましょう。

『微細運動とは?』

微細運動とは、手や指先を使った細かな動作のことで、日常生活に必要な「つかむ」「握る」「つまむ」「操作する」といった動きが含まれます。食事や着替え、絵を描く、文字を書くなど、身の回りの活動の多くに関わる重要な運動機能です。

微細運動の発達は、体の中心から末端へ、つまり肩から腕、手首、指先へと順に進んでいきます。以下に、年齢ごとの主な発達の流れを示します。

生後すぐの新生児期には、手のひらに触れたものを反射的に握る「把握反射（原始反射）」が見られます。これは意図的な動きではなく、生理的な反応です。生後二〜三カ月になると、自分の両手を合わせて眺めるようになり、手に対する興味が芽生え始めます。四〜六カ月頃には、手のひらで物を握ったり、興味のあるものに手を伸ばすなど、目的を持った動きが見られるようになります。七〜九カ月

になると、両手で物を持ち替えたり、物同士を打ち合わせなどの操作が可能になります。そして十〜十二カ月頃には、親指と人差し指を使って小さな物をつまむ「ピンセットつまみ」ができるようになり、指先の動きがさらに洗練されていきます。

一歳を過ぎると、微細運動の幅はさらに広がります。一歳〜一歳半頃には、スプーンやフォークを使って食べることができるようになり、積み木を重ねるなどの遊びも楽しめるようになります。二歳前後になると、簡単ななぐり描きや粘土遊び、ボタンを押すといった操作が可能になり、手先の動きに目的性が加わってきます。二歳半〜三歳頃には、円を描いたり、ビーズ通しをしたり、はさみを使うなど、道具を使った活動が増え、より複雑な微細運動が見られるようになります。

三歳を過ぎると、微細運動はさらに高度な段階へと進みます。三歳〜四歳頃には、顔のある人物画を描いたり、積み木で構造物を作ったり、四角形を描くことができるようになります。五歳前後になると、三角形を描いたり、積み木を斜めに積むなど、空間認知を伴う動きも可能になります。また、ボタンの着脱やひも結びなど、日常生活に必

要な複雑な協調動作もできるようになり、手先の器用さが大きく発達します。

このように、微細運動は年齢とともに段階的に発達していきます。発達の過程では、遊びや生活の中で手を使う経験が非常に重要です。子どもが自分の体を思い通りに動かせるようになることで、自信や達成感を得るとともに、社会性やコミュニケーション能力の基盤も育まれていきます。

『睡眠の大切さ』

子どもの「運動発達」や「脳の成長」において、睡眠は欠かせない役割を果たします。夜遅くまで起きている習慣が続くと、心身の発達に悪影響を及ぼす可能性があります。

睡眠には以下のような重要な働きがあります

睡眠は疲労回復、成長ホルモンを促す、その日に学んだことを脳に記憶するなどの役割を持っています。

子どもの理想的な睡眠時間は、一〜二歳は十一〜十四時間、三〜五歳は十〜十三時間、小学生は九〜十一時間と言われています。これらの時間には昼寝も含まれますが、夜間の質の高い睡眠が特に重要です。生活リズムを整え、毎日同じ時間に寝る習慣をつけることで、子どもの心身の

健やかな成長を支えることができます。

【睡眠の大切なポイント】

- ① 寝る時間と起きる時間を習慣化する。
- ② 朝、太陽の光を浴びることで体内時計がしっかり機能する。
- ③ 日中は体を使って運動することで体力を使って疲れるので、夜自然と眠くなる。
- ④ テレビやゲームはブルーライトを浴びることで脳が興奮状態になるので、寝る一時間前には終わって絵本の読み聞かせなど、睡眠に向けてゆったりとした時間を過ごす。
- ⑤ 部屋を暗くすることで、自然に入眠できるような環境を整える。

最近は暑さの影響で外遊びの機会が減り、スマートフォンやテレビを見る時間が長くなりがちです。ですが、長時間のスクリーン視聴は運動量の減少や睡眠の質の低下に繋がることもあります。家庭内でスクリーンの使い方に

いて話し合い、時間を決めることが大切です。そして、お子さんと一緒に遊んだり、会話をしたりする時間を意識的に持つことで、「できた!」という達成感を共有し、発達を支えることができます。

遊びのアイデアに困ったときは、ぜひ担当の先生にも相談してみてくださいね。お子さんの発達段階に合った遊びを提案してくれるはずですよ。

(文責 役田)



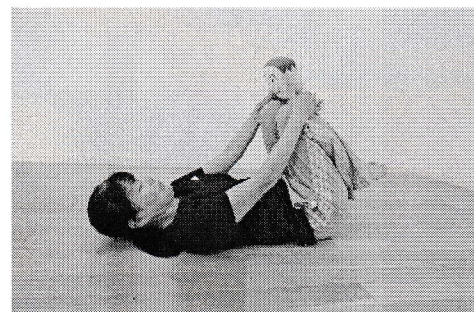
親子でできる色々な遊び

今号では、親子でできる遊びを紹介します。スキンシップを取りながら楽しめる体を使った親子遊びをご家庭でも楽しんでください。



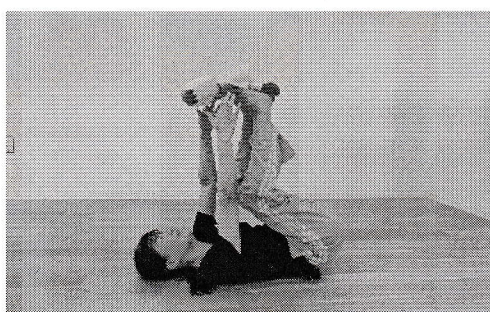
【ひざ飛行機】

仰向けに寝た親の膝の上に子どもを腹這い姿勢で乗せて膝を上下に揺らして遊びます。



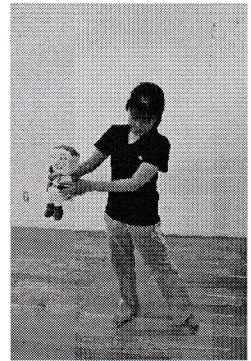
【ブンブン宇宙船】

仰向けに寝た親の足の裏に子どものお腹を乗せ、お互いの両手を握り、手を引きながら持ち上げ、ゆっくりと子どもを体を前後に動かして遊びます。



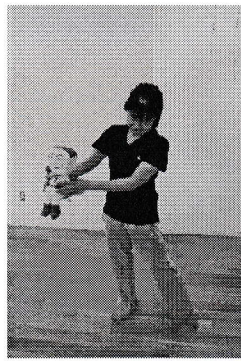
【振り子時計】

親は子どもの脇の下に手を入れて子どもの体を持ち上げて立ち、振り子時計のように子どもの体を左右に揺らして遊びます。



【メリーゴーランド】

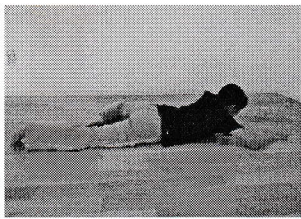
振り子時計からの変身です。子どもは脇の下を持ち、メリーゴーランドのようにクルクルと回ります。



「動物の歩き方遊び」は、体を使った遊びです。動物の歩き方や仕草、鳴き声を親子で一緒に真似て遊びながら、様々な体の動かし方を楽しんでください。

「ワニ歩き」

うつ伏せの状態です。両手、両足を使って歩きます。



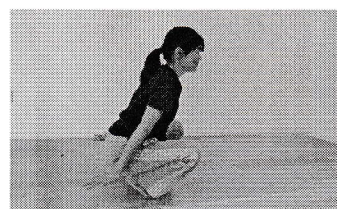
股関節や肩関節、体幹を使う動きになります。

【アヒル歩き】

足を肩幅程度に開き、しゃがんで足を交互に出して進みます。

手を広げてバランスを取りながら、つま先立ちで歩いたり、床に足の裏全体をつけたりして行なうと良いと思います。

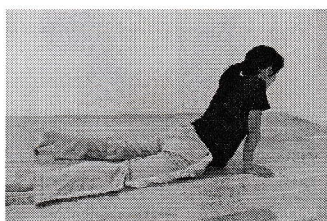
足首の柔軟性が身につく、不安定な姿勢を保つことでバランス感覚が養われ、体幹の安定が期待できます。



【アザラシ歩き】

うつ伏せになり、手を床に付き腕を伸ばして進みます。指先を進行方向に向けて行なって下さい。

腕の支持力（体を支える力）が期待できます。



【ラッコ歩き】

仰向けの状態で足の裏を床に付けて、手を使わずに床

を蹴り、足だけで進む。顎を引いて行なうと、進みやすいと思います。体幹の鍛えが期待できます。

【カンガルー歩き】

両足を揃えてジャンプしながら進む。

「膝と膝をくっつけようね」と伝えるとイメージがしやすいと思います。

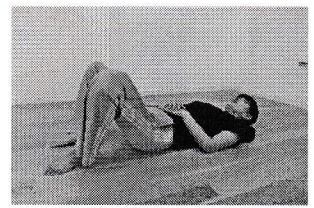
【一緒に歩こう】

子どもを足の甲の上に乗せて一緒に歩く。

※どちらに動くのか、身体を通して伝える。

慣れてきたら、前後左右に自由に動いたり、子どもを足の上に乗せたまま一緒にジャンプをしたりする。

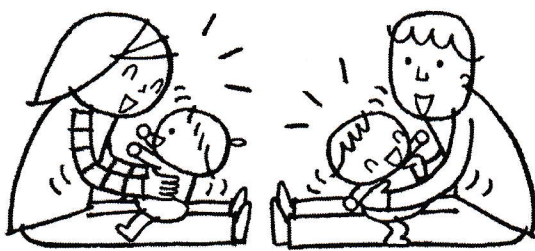
今回は「親子でできる遊び」と「動物歩き」を紹介しました。



親子で関わって遊ぶ中でコミュニケーションを深めたり、動物の動きを真似したりすることで、楽しみながら様々な身体の動かし方が経験できます。

幼児期は、脳や神経系が急激に発達するため、運動遊びを通して様々な感覚を刺激して、基本的な動きを習得するのに最適な時期です。そして、何よりも親子で一緒に遊ぶ時間は、子どもにとってかけがえのない時間となります。

家庭で時間がある時は、是非親子で取り組んでみて下さい。



(文責 金森)

食育コラム 『食物アレルギーについて』

乳児期に多い『食物アレルギー』は鶏卵、牛乳、小麦です。

これらは、免疫システムの学習など、いくつかの理由で成長と共に治っていく可能性が高い食物アレルギーと言われています。幼児期になり、食の幅が広がることで、木の実、魚卵、ナッツ類、果物、甲殻類などのアレルギーも増えてきます。近年、くるみのアレルギーが増え、症状が重くなりやすいことから、2023年には、アレルギー表示が義務付けられている特定原材料に「くるみ」が追加されました。初めて食べさせる時は少量から、できるだけ午前中に食べさせるようにしましょう。乳児期から発症するアレルギーの多くは即時型アレルギーで、原因の食べ物を食べた後、十五分～二時間以内に症状が現れます。症状として一番多いのは皮膚症状で、全体の80～90%のアレルギー患者が発症します。次に多いのが呼吸器症状で、全体の20～30%が発症します。呼吸器症状としては、呼吸困難、咳、喘鳴（呼吸時にゼイゼイ、ヒューヒューと雑音を発する状態）があります。幼児期、学童期になると、口腔アレルギーや食物依存性運動誘発性アナフィラキシーなども発症する可能性があります。食事中や食事後に、お子さんの様子がいつもと違うなど感じた時は、早めに病院を受診することが大切です。一度アレルギーと診断されても乳児期のアレルギーは改善されていく可能性があるため、除去を続けながら、定期的に病院で検査してみると、食べられる食材が増えていくと思います。

（文責 藤元）

『児童発達支援事業所』や『保育所等訪問支援』

の具体的な事業内容

『児童発達支援事業所』とは、0～6歳までの未就学児で発達に不安のあるお子さんに療育を行ない、課題を解決するお手伝いをしたり、その家族への支援を行ない負担を軽減したりと、心と身体の発達を促すためのサポートをするサービスです。お子さんそれぞれの個性を尊重し、発達の段階や一人ひとりの特性を考慮したうえで、日常生活での基本的な動作の獲得や、技能や知識の習得に繋がっていくような支援を行なっています。

『保育所等訪問支援』は、保育所や幼稚園、小学校などの集団生活の場に通っている支援を必要とするお子さんに対して、集団生活になじめるようにサポートするサービスです。訪問支援員がお子さんの通われている施設を訪問し、必要な支援や環境整備を行ないます。集団の中での直接支援や専門的な知見からの環境整備を行なったり、お子さんに関わる先生、職員に間接的な支援を行なったりしています。

お知らせと行事



◎指導方法研究会：9／4（木）この日の療育はありません。

◎親子療育週間：9／8（月）～9／12（金）

※保護者の方も動きやすい格好でいらしてください。

◎役員会：9／29（月）9：30～

◎園外学習：10／20（月）～10／24（金）（雨天時は学園にて療育を行ないます）

※南運動公園にて療育を行ないます。対象となるクラス・グループの担任から詳細をお伝えします。

◎移動動物園（未就園児対象）：10／31（金）

ひまわり学園にたくさんの動物が来ます！

※対象となるお子さんについては担当からお伝えします。この日の通常療育はありません。

◎親子で遊ぼうの会：11／9（日）（未就園児対象）

※詳細は担当よりお伝えします。



◇お盆期間中の“夏祭り週間”にご参加くださりありがとうございました。家族で遊ぶ中でお子さんたちの楽しそうな表情がたくさん見られて良かったです。また、来年も遊びを考えて開催したいと思います。よろしくお願いします。

～寄付のお知らせ～

◎野田洋子様より絵本の寄付をいただきました。ありがとうございました。