



ハイハイと色々な姿勢

赤ちゃんの発育・発達

いやなが保育園

子どもの人生を支える、大切なもの

近年学校では、子どもたちへの部活指導などで、次のようなケースが圧倒的に増えたそうです。

- ケガが多い
- 転ぶことが多い
- 転び方が下手で体を痛めてしまう

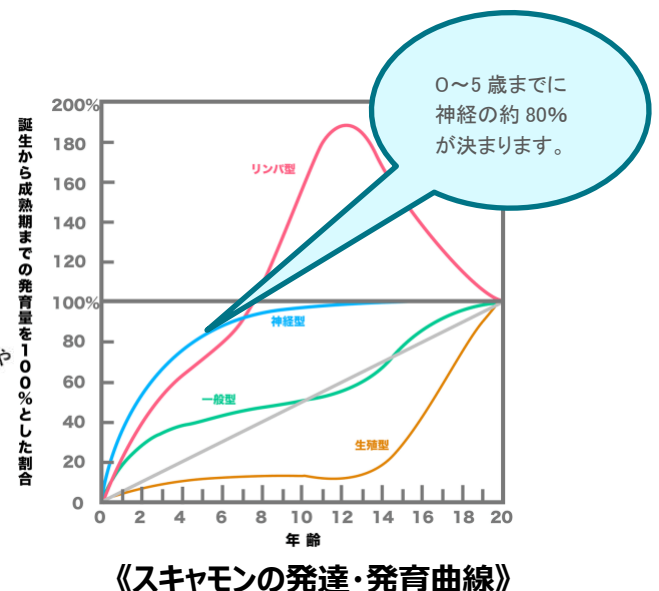
原因のひとつとして、小さい頃に“ハイハイ”する期間が短くなったことで、手やバランスが未発達になっているのではと考えられています。



けがの多い子・・・赤ちゃんの時に、足りなかったこと

人間の体の中では、手が最も脳の領域を広く使っているのだそうです。神経は0～5歳の間に80%ほど完成することが分かっていますので、それまでの時期に手をたくさん使うことで、手の神経を育てておく必要があります。また、手に限らず、年齢が上がらない小さいうちに、多様な姿勢や動きを経験することが、子どもの正常な発育発達には欠くことのできない要素となります。

幼少期に体を使う経験をくり返すことが、その後の人生での怪我や故障を防ぎ、しなやかで柔軟な身体感覚、身体能力を獲得することにつながります。それは、生きる楽しみや爽快感、満足感、自信、自発性、やる気、挑戦する勇気など、健やかな心の成長にも深く関わっていきます。



赤ちゃんのハイハイは大切です

立った姿勢、座った姿勢、ともに、頭とお尻の位置関係は“縦”です。

ハイハイでは、頭とお尻が“横”の位置関係となり、異なるバランス感覚が必要となります。



そのため、ハイハイの時期に手の神経やバランス感覚が充分発達しなかった場合、成長してから何もないところで転んだり、転んだ時しっかりと手が使えず、骨折などのケガをしたり、あるいは転んだ際に手をつけずに、顔から落ちてしまうようなことが起きてきます。



充分なハイハイの経験があれば、手の神経が育ち、手で支える能力やバランス感覚も発達します。また、背骨の中には体と脳をつなぐ脊髄と脳脊髄液、両脇には自律神経（交感神経・副交感神経）が通っていますので、ハイハイの姿勢と動きは、赤ちゃんの発育発達に欠かせない重要な刺激となります。

昔は歩行器を使って、少しでも早く歩く練習を行っていました。いっぽうで、先取りの歩行練習は関節や筋肉への負担が大きいほか、姿勢や動作に不自然な癖がつく原因にもなることが知られるようになりました。何より、大切なハイハイの時期が短くなってしまうことで、発育発達へのマイナス影響が予測されます。そこで、おうちで歩行器を使用するときは、短時間の気分転換として活用するのがポイントです。同様に、まだ腰のすわらない赤ちゃんをひとり座りさせることが可能な赤ちゃんイスも、赤ちゃんへの負担を理解した上で、必要最低限の使用に留めることが重要です。

新生児は、まあいい抱っこが大好き

ママのお腹の中は、うす暗くて、音も感触も穏やかに伝わる最高に気持ちいいお部屋。ほぼ無重力のせまい空間にフワフワと浮きながら、手足を曲げた丸い姿勢で約10か月過ごします。ですから、生まれたばかりの赤ちゃんの背骨はまあいいCカーブ。新生児は自然な丸い姿勢になる抱っこを意識すると、心地よく安心してご機嫌が整いやすいです。その後は、成長にあわせて徐々に背骨が伸びてS字カーブに整うよう、多様な姿勢や動きを促すことが大切です。



少しずつ色々な姿勢に慣れる

保育園にまだ慣れない頃、0歳児の赤ちゃんたちは、抱っこで過ごす時間が比較的多い感じます。少しずつ姿勢や運動（動き・遊び）が発展するように、保育にあたる先生方はあの手この手で赤ちゃんを誘いますが、月齢により警戒心が強い時期などは思うように進まないケースもあります。そこで、まずはハイハイにつながる腹這いの姿勢から、おうちで積極的にスキンシップに取り入れていただき、慣らしつつ進めていけたら、発育発達の流れがスムーズに促進されと考えます。

《腹這いの姿勢は、いいこと沢山》

- 腹筋、背筋、肩、首と腕など、体を支えて動かす筋肉が自然に鍛えられます。
- 床にあたるお腹が押されること、腹筋が刺激されることで胃腸の動きが活発になり、消化吸收の働きが高まります。
- ゲップやオナラが出やすく、お腹の張りが取れることで調子が整い、機嫌が良くなります。
- 目の前と手元に意識が集まり、興味、関心、集中力が高まります。
- 仰向けや抱っこの体勢とは視点が変わり、手元や目の前の近くと、遠くを自発的に交互に見るようになり、距離感や視認による判断の能力が高まります。
- やがて腕で支えて胸を上げ、上体を起こすようになり、肩甲骨のあたりが鍛えられて安定します。

たくさんハイハイできるように

お座りやつかまり立ちができるようになった子で、自力でハイハイして興味・関心のある場所（人やオモチャ）までたどり着こうとする意欲のある子は、確実に減少しています。その場で泣く、騒ぐなどして、ぐずればすぐに大人が来てくれる・取ってくれる環境や、自力で移動する必要の無い日常生活が関係しているのではないかと推測します。現状をふまえ、いやなが保育園では、ご家庭と協力し、その子の発育発達の自然な流れに沿って、各段階をたっぷりと反復経験しながら無理なく次の段階の姿勢や動きに進めるよう、毎日の保育にあたる必要があると考えます。

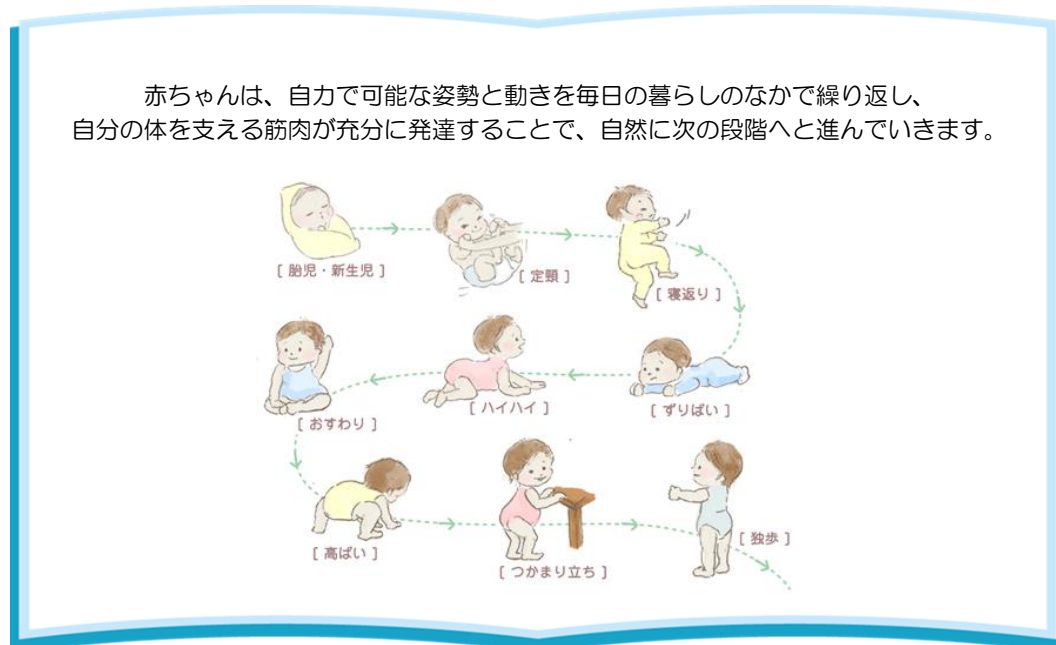
すでに歩いている子は・・・

運動発達に関する研究を行なっている早稲田大学発育発達研究所の鳥居教授によると、赤ちゃんの頃に“はいはい”をあまりしないと両腕の筋力が鍛えられず、とっさに手を出しづらくなる、という転倒や怪我につながる要因を指摘しています。そして、その解説の中で、「はいはい」の段階であまり鍛えられなくても、その後の成長段階で、遊びの中に“はいはい”と同様の効果をもつ動きを取り入れるなどして、鍛えていけば良い」との考え方を示しています。例えば、廊下の先に物を置いて“はいはい”で取りに行く速さを競うなど、四つん這いで腕や脚を駆使する遊びを積極的に行い、本来“はいはい”する事で身に付くはずだった能力を補ない育てる、というような事が考えられます。

保育園と家庭、それぞれの可能性

いやなが保育園では、0.1.2.歳児の集団保育を行なっていますので、少しずつ年齢・月齢の異なる子どもが、お友だちと自分との違いをその子なりに肌で感じながら、一緒に過ごしています。子どもには“真似る”という特技がありますから、歩ける1・2歳児が、腹這いやハイハイをする0歳児をのぞき込んで、マネして同じ姿勢や動きをする事があるでしょう。そこで、0歳の赤ちゃんも楽しくなり、顔を見合わせて笑いあったり、楽しそうに遊ぶお兄さん・お姉さんたちのところへ行きたくてハイハイする意欲の原動力になったりと、きょうだいの様な効果も期待できます。

家庭では、ハイハイする子はもちろん、歩ける子に対しても、ハイハイの動きを取り入れた遊びを持ちかけて家族で楽しんだり、歩く経験をどんどん増やし、体力や、動きの安定性などを育て伸ばすことが大切です。体をいっぱい使えばお腹が空くし、ぐっすり眠れます。心も、ちゃんと育つのです。



まとめ

いやなが保育園の先生方お一人お一人が、日頃あたりまえに、子どもたちに何気なく働きかける「いつもの保育場面」。その一つ一つが、プロとしての知識・技術・経験に裏打ちされ、子どもの「今」を的確にとらえて、最大限にその子の可能性を「その先へ」育む保育実践となっています。

コロナ禍の「ステイホーム」「新しい生活様式」の中で生まれ育った子どもたちは、本来、ご家族と生活する中で自然に育まれるはずだった多くの機能が、未発達・未成熟な状態で、集団保育に参加しています。課題は多いですが、集団生活の保育園と、保護者が個別に世話をする家庭、それぞれの良さを活かし、「家庭と園が協力しながら、子どもひとりひとりの発育発達を支え・はぐくむ」と心の中に意識することで、先生方の保育実践はさらに磨かれ、洗練されていくと、確信します。

ハイハイと色々な姿勢

赤ちゃんの発育・発達

- ・**葉**＝パフォーマンス：日常生活・スポーツ・技術練習など
- ・**枝**＝基礎の運動：走る・跳ぶ・投げる・蹴る、など
- ・**幹**＝ヒトのからだ：筋力・柔軟性・持久力・俊敏性、など
- ・**大地**＝生活環境：文明・文化・日常生活（歩行・ベビーカー・車、階段・エレベーター、食事…）など

