



ふじのくに未来財団「子育て支援」助成事業



第27回静岡県理学療法学会大会公開講座

赤ちゃんの安全で健全な発達を促す

うんどうあそび

相馬綾子



～赤ちゃんの運動発達は重力との戦い～

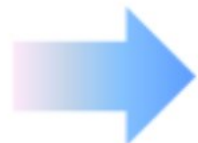
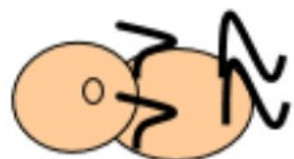
柔らかい頭は
変形しやすいので
向き癖をつけないよう
工夫しましょう！



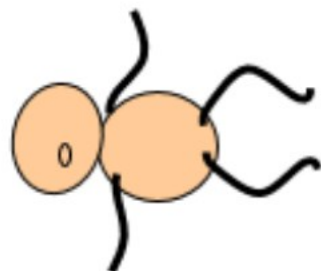
• お腹の中



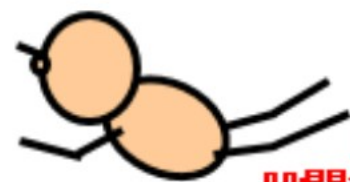
■ 新生児



■ 2か月重力になじむ



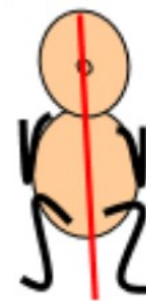
■ うつ伏せ、腹這い



■ 足なめ、寝返り



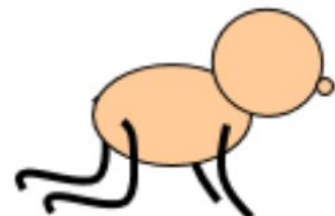
■ 首すわり



赤ちゃん自ら
動くことが大切！
モチベーション
UPのお手伝いを！

股関節形成や体幹安定大切(たっぷり時間をかけて！)
先にお座りばかりさせないでね！

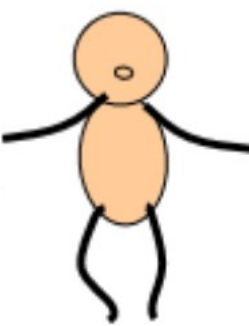
■ 四つばい



■ おすわり



- つかまり立ち、
- 伝い歩き、歩く



① 正中手合わせ・リーチ動作（仰向け）

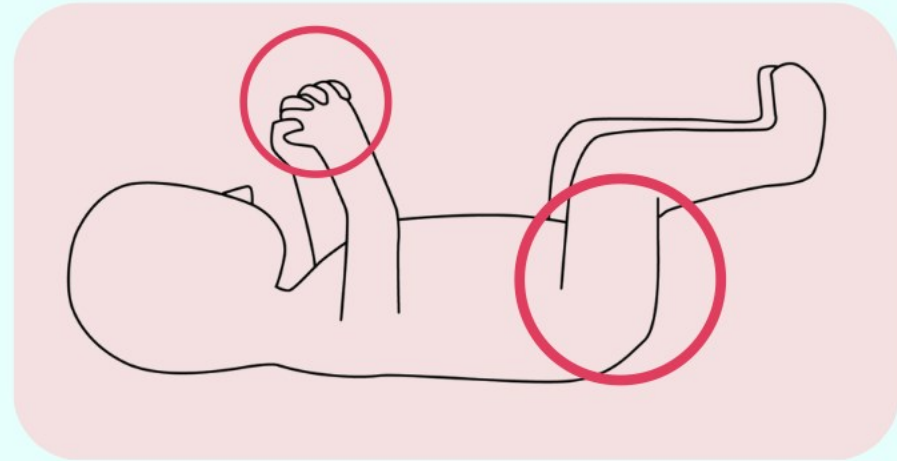


お悩みポイント 🤔

- ・ 反りかえりが強くなかなか寝返らない
- ・ 向きぐせが強い など



♪ トントンぱちぱち



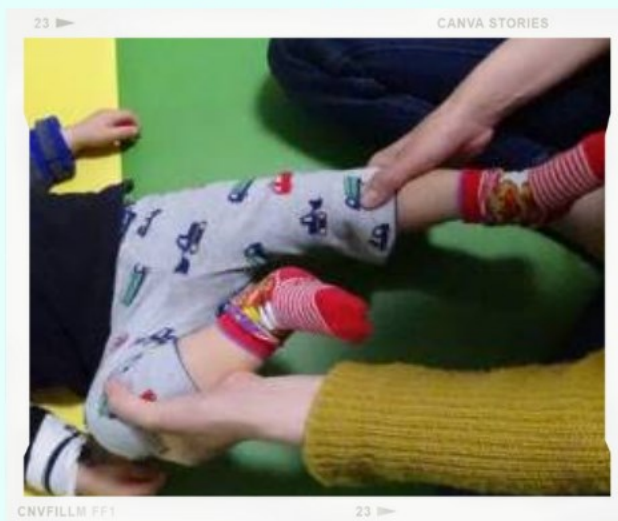
視線をしっかり合わせましょう（うなずき運動＝顎を引いてね）
追視が出るかも確認！リーチ動作も促しましょう
足あわせもトライ！お尻をあげて背中側をストレッチ



②股関節回し（仰向け）

お悩みポイント 🤔

- ・股関節が硬い・やわらかすぎる
- ・足が上がらない



やさしく内ももを外側へ開くように回しましょう
柔らかすぎる場合は圧を加えたりキックに抵抗を
かけてみましょう

③ 体幹回旋（仰向け）



お悩みポイント 🤔

- ・ 寝返らない（下半身が残ってしまう）
- ・ からだ全体が丸太のように硬い（回旋動作がない）



下肢をまげて左右にゆらゆら
骨盤～背骨まで連動させて

④動作の誘導（首・体幹コントロール力）

* 引き起こし（♪ぎっちらこ）

* 抱っこでしがみつき



うなずき運動！！

- ・ 顎を引いたまま体を引き起こしたり戻したり。
頭が落ちないように頑張って視線を合わせておきます！
- ・ 肘を曲げてこれると◎！
- ・ 頭が重く難しい場合は体幹や肩を持ち、
首の運動のみに集中

⑤ 横向きキープ（下側の肩・股関節カアップ）

お悩みポイント 

- ・ 寝返りの後、手が抜けない
- ・ 片側しか寝返らない など



感覚、筋カアップ

♪ きゅうりの歌

- ・ 下側の肩と股関節に圧がかかるよう固定し軽く揺らす
- ・ 寝返りしない苦手な方向の横向きをやりましょう！

⑥動作の誘導（頭・肩・股関節・体幹力）



寝返り

- ・ 仰向け 体幹と上肢間 90°
- ・ 肩から肘へ重心移動
- ・ 肘を支点に頭、上体が起き上がる
- ・ 下肢の連動も！
- ・ 両方やっておくと腹ばいで
交互動作が出る練習にもなるよ！

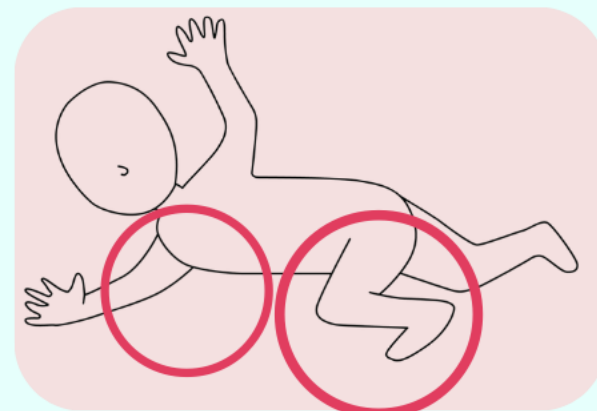
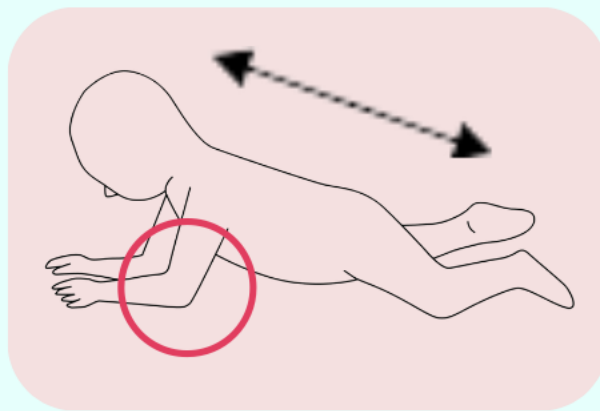




⑦両肘支持（うつぶせ）

お悩みポイント 🤔

- ・首が不安定（うなずき運動不十分）・腕が後ろに引けてしまう
- ・肩甲骨周囲～体幹が弱く腹ばい運動、四つ這いに移行しないなど



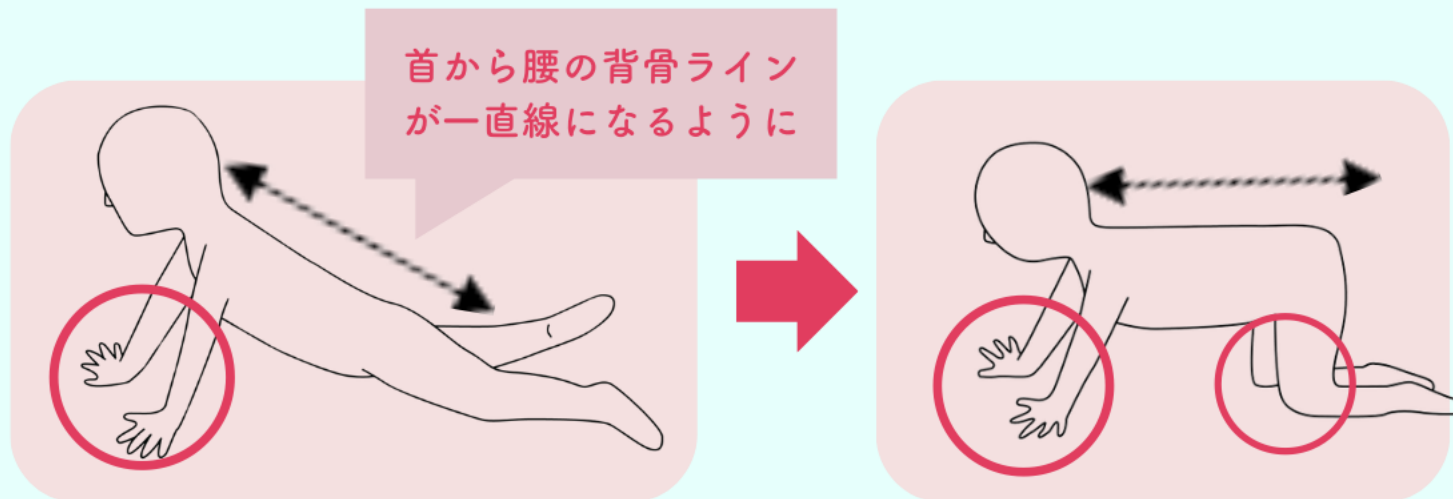
- ・両手前方、肘内側で支えを入れる → 左右にゆする
- ・顎が引けるよう前腕のあたりにおもちゃを置く → リーチ動作
- ・肋骨下部を介助、クッションを入れる、下半身を下げるともよい
- ・軸回り（ピポットターン）で肘や膝で支えているか確認



⑧ 手支持練習（うつぶせ）

お悩みポイント 🤔

- ・ 腹ばい運動が出ない
- ・ 四つ這い位に移行しない など



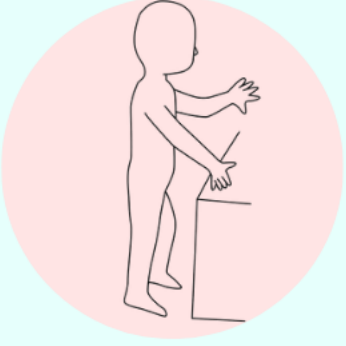
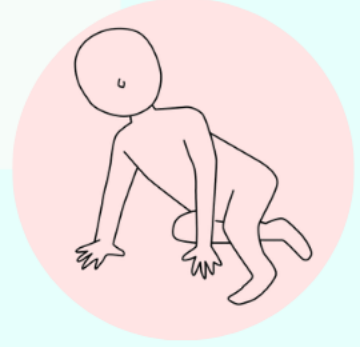
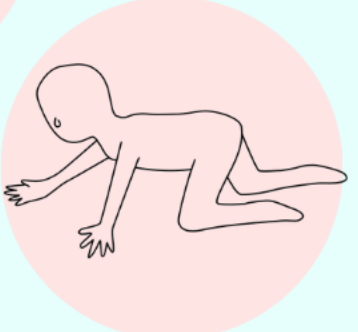
- ・ 徐々に上方へ誘導、肋骨がしっかり降りているか（難しければ肋骨下部の引き下げを少しだけ介助）
- ・ 手首にしっかり体重が乗る位置に誘導（突っ張っているだけとは違う！）→リーチ動作



理想的（協調的）ハイハイとは

股関節周囲、体幹の筋肉をバランスよく強化！効率よく歩く・立つための準備運動

- 四肢は交互に同程度負荷
- **しっかり股関節が伸びる** → **骨盤を起こした立位**
- **手根、膝で支えている**
- 手足指はゆるんでいる
- 体幹一側への動揺なし（脊柱回旋がスムーズ）



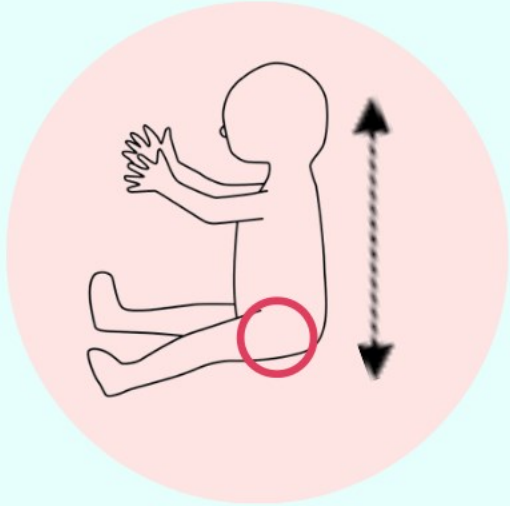
歩行パターンそのもの！！

体位変換盛んにやってね♪

お座り ↔ ハイハイ → つかまり立ち



理想的なお座り



- * 坐骨支持
- * 背骨は軸上に伸びている
(丸まりすぎず固めすぎず)
- * 両手を使える！
- * 下肢は前方・軽く開く
- * 膝・足部もリラックス
- * 重心移動は自由自在



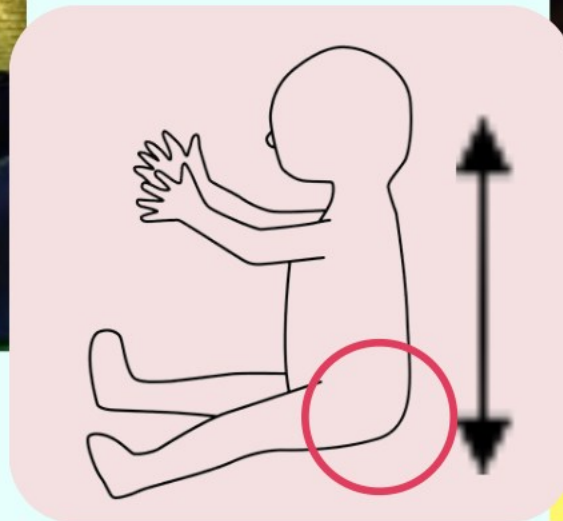
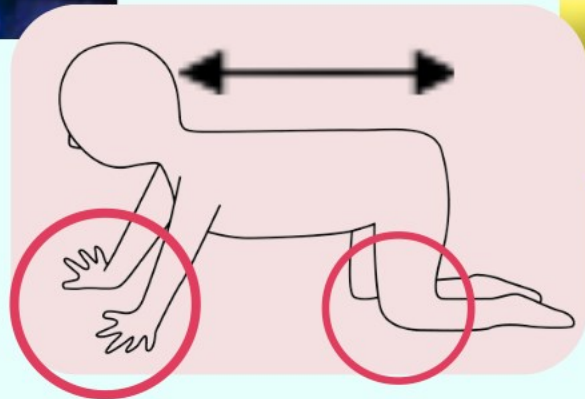
坐骨



完成までもう少し！

*割り座だけに偏らないでね！

⑨⑩動作の誘導：四つ這い位・座位



♪ おうまの歌

♪ だるまさん♪ どんぶらこ

理想的なポジションを黒子役として少しだけサポート！

⑪動作の誘導（足首・膝・股関節の連動）



- * しゃがみ立ち
- * 支持ジャンプ



♪ うさぎの歌



- ・ 深くしゃがみ足の裏、股関節、膝に圧をかける
- ・ 足首、膝、股関節、体幹の連動で弾む！