

支援に役立つ運動発達について



岐阜県立希望が丘こども医療福祉センター
地域療育支援係
理学療法士 吉村 利佳子

※令和6年度に動画配信した内容に一部再構成しています。予めご了承ください。

豊かなことばを育むためには

『図書1』より

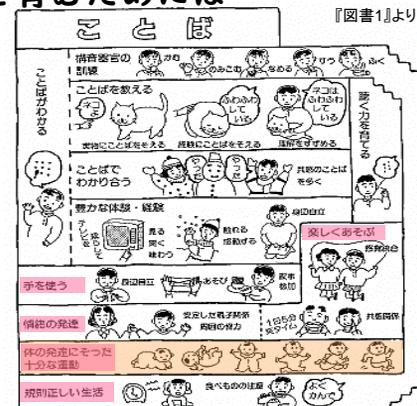
『ことばのビル』
豊かなことばを育てていくためにはいろいろな能力の上に成り立っている

家を建てる際、基礎になる土台はもっとも大切な部分

- ・1階は基礎である生活リズム
 - ・2階は体の発達にそった運動
- さらにその上に・情緒の発達

- ・手を使う
- ・楽しくあそぶ

発達全体を援助していくことが重要です



(出典『ことばのビル』花がうけより)

本日の内容

- ・運動発達について
発達の法則(1)～(4)
- ・重力について
- ・体幹の安定について
- ・身体の中心について
- ・筋力と筋緊張について
- ・活動を考える時には



本日の内容

- ・運動発達について
発達の法則(1)～(4)
- ・重力について
- ・体幹の安定について
- ・身体の中心について
- ・筋力と筋緊張について
- ・活動を考える時には



運動発達について



5

5

発達の法則 (1)

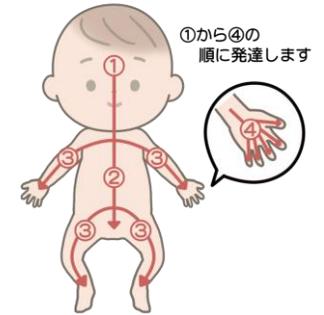
身体の中心部 まずは頭から①
そして体幹へ②



お母さんのおなかの中



生後すぐ



①から④の順に発達します

6

6

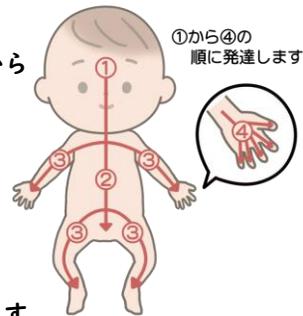
発達の法則 (2)

身体の中心から先の方へ③

まずは肩や足の付け根から
そして肘や膝へ
さらに手や足へ

さらに先の方へ 手首から指へ④

つまり、身体の内中心部が安定すると
手足が使いやすくなります



①から④の順に発達します

7

7

発達の法則 (3)

バランスの発達は

- ① 前後のバランス
- ↓
- ② 左右のバランス
- ↓
- ③ 捻りのバランス



8

8

発達の法則（４）

運動の発達は

①両側同時に



②左右交互に



③左右ばらばらに

ずりばい ハイハイ 歩く

ジャンプ ボールを投げる



体幹が安定し、中心軸が出来る则手足の運動が行いやすい

9

9

本日の内容

- ・運動発達について
発達法則（１）～（４）
- ・重力について
- ・体幹の安定について
- ・身体の中心について
- ・筋力と筋緊張について
- ・活動を考える時には



10

10

重力について

地球に暮らしていると重力の影響が大きい



1/6の重力



無重力

11

11

重力に対する支援について

- ・身体の中心がどの高さにあるか
高い ← 難しい 簡単 → 低い
- ・身体をどのくらいの広さで支えているか
狭い ← 難しい 簡単 → 広い
- ・身体をどれだけ持ち上げるか（どの姿勢で）
多い ← 難しい 簡単 → 少ない



12

本日の内容

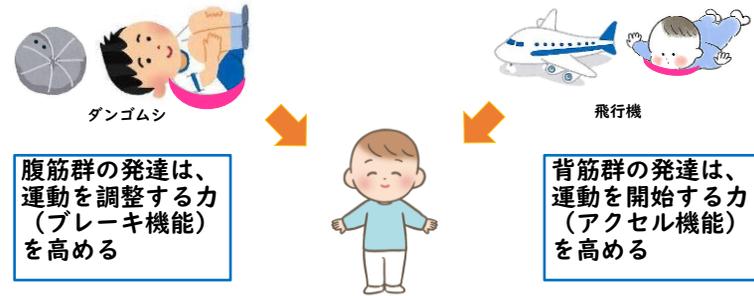
- ・運動発達について
発達の法則 (1) ~ (4)
- ・重力について
- ・体幹の安定について
- ・身体の中心について
- ・筋力と筋緊張について
- ・活動を考える時には



13

13

体幹の安定について



14

14

体幹が安定すると…

- ・シャキッと座れる&立てる
- ・目が使いやすくなる
- ・手足が使いやすくなる
- ・アクセル&ブレーキが上達



15

15

本日の内容

- ・運動発達について
発達の法則 (1) ~ (4)
- ・重力について
- ・体幹の安定について
- ・身体の中心について
- ・筋力と筋緊張について
- ・活動を考える時には



16

16

身体の中心について

・中心軸が定まる

右に傾いている・左に傾いているが
分かって中心が分かります。



・左右の手足が協調する

中心が定まると、手足が動かしやすくなります。
さらに手足が身体の中心を超える動きを獲得する
両手・両足同時の動きが交互、バラバラに



・利き手・利き足

右手と左手・右足と左足が異なる役割を担った動きが出来る



17

17

本日の内容

- ・運動発達について
発達の法則（１）～（４）
- ・重力について
- ・体幹の安定について
- ・身体の中心について
- ・筋力と筋緊張について
- ・活動を考える時には



18

18

筋力と筋緊張について

筋力とは

- ・「筋力」とは、筋肉の収縮で発揮する力のことです
- ・「筋力が弱い」というのは筋肉の力が弱いことを言います。
筋肉のトレーニングで強化されます。



筋緊張とは

- ・「筋緊張」とは、筋肉の張りの程度のことです。
- ・「筋緊張が低い」というのは、筋肉の元々の張りの程度が低いことを言います。

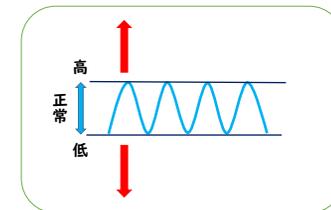
19

19

筋緊張とは…

筋肉の張りの状態

- ・覚醒によって変化する
- ・姿勢によって変化する
- ・不安定さによって変化する

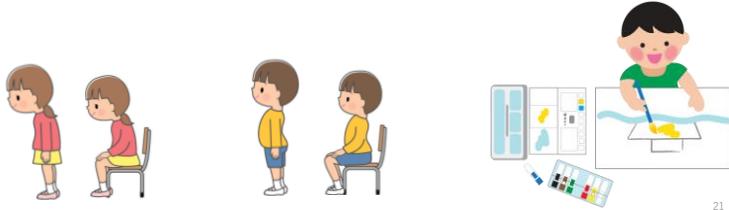


20

20

筋緊張が低いと？

- 筋緊張が低いと、重力に負けないで持続的に身体をまっすぐに保つことが難しく、姿勢保持に努力が必要です。
- 筋緊張の低いこどもは疲れやすい、運動が長続きしない、手先が不器用、力を必要とする活動を嫌がる時もあります。



21

21

筋緊張を高めるには

- ▶ 気をつけること
 - ・ 覚醒によって変化する
 - ・ 姿勢によって変化する
 - ・ 不安定さによって変化する
- ▶ 高めるために
 - ・ 持続的な筋肉活動を行う。
ex. 重たいものを運ぶ、タオルの引っ張り合い
豚の丸焼き、雑巾がけ
 - ・ 弾んだり、スピードのある活動を行う。
ex. トランポリン、滑り台、ブランコ



22

22

本日の内容

- 運動発達について
発達の法則 (1) ~ (4)
- 重力について
- 体幹の安定について
- 身体の中心について
- 筋力と筋緊張について
- 活動を考える時には



23

23

活動を考える時には

運動学習

- ・ 楽しい活動 (わくわくするような)
- ・ ちょうどよいチャレンジとなる活動
- ・ 成功した時の達成感



24

24

支援方法

【個人】

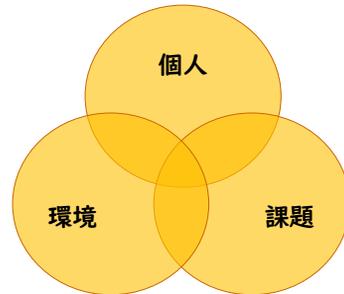
- ・お子さんの現状を把握

【環境】

- ・周囲の状態を確認

【課題】

- ・適切な程度の内容



25

25

まとめ

- ・運動発達の視点で活動を考えることができます。
- ・運動発達の法則を意識してみましょう。
- ・重力を考慮してみましょう。
- ・身体を中心の安定を意識してみましょう。
- ・筋力と筋緊張の視点で働きかけることができます。
- ・「やってみよう」と思えるような活動を考えてみましょう。
- ・お子さんだけでなく環境や課題の程度を考慮してみましょう。



26

26

引用・参考文献

- ・ 図書1：「1・2・3歳 ことばの遅い子 ことばを育てる暮らしのヒント」
中川信子著 ぶどう社
- ・ 図書2：「写真でみる乳児の運動発達」
Lois Bly著 木本孝子・中村勇 共訳 協同医書出版社
- ・ 図書3：「こうして生まれる～受胎から誕生まで～」
アレグサンダー・シアラス著 古川奈々子訳 中林正雄監修ソニー・マガジズ
- ・ 図書4：「正常発達第2版 脳性まひの治療アイデア」
Hong, Jung Sun著 紀伊克昌監訳 金子断行訳 三輪書店
- ・ 図書5：「乳幼児期の感覚統合遊び」
加藤寿宏監修 高畑脩平・田中佳子・大久保めぐみ編著 クリエイツかもがわ
- ・ 図書6：「子ども理解からはじめる感覚統合遊び」
加藤寿宏監修 高畑脩平・田中佳子・大久保めぐみ編著 クリエイツかもがわ
- ・ 図書7：「子どもの感覚運動機能の発達と支援」
儀間裕貴 大城昌平編集 メジカルビュー社
- ・ マイナビニュース：早産児は自閉症や語彙獲得が遅いなどの発達障害のリスクが高い - 京大など 掲載日 2021/04/15

27

27

今後の研修の参考にさせていただきます。
アンケートへの回答をお願いいたします。



<https://logoform.jp/form/T8mB/991255>

28

先生のための相談支援
こどもに寄り添う支援方法を一緒に考えます!!

岐阜県立希望が丘子ども医療福祉センター
 地域療育システム支援事業

なぜこんな **行動** をするんだろう…
 いつもやってる **活動** ってこれいいのかな…
 発達を促す **遊び** ってどんなことがいいのかな…
姿勢 や **運動** について 専門家に聞いてみたいな…

園での困りごとや事業所での支援に関するお悩みなど、発達が気になるお子さんに対する理解や支援方法について理学療法士と作業療法士と一緒に考えサポートします！対象は児童発達支援事業所、発達支援教室、保育園、幼稚園、子ども園などで働かれている職員の皆様です。

無料相談 受付中！
 オンライン または 電話 40分 (要予約)

お申し込みはこちらから
 地域療育システム支援事業のホームページからも申し込み可能です
 岐阜県 地域療育

29

支援者向け 訪問支援
無料

利用の流れ

1. **申し込み**
 フォーム または TEL(058-201-0087)

2. **日程調整**
 当方よりお電話してスケジュール調整いたします

3. **書類提出**
 申込書と保護者同意書、支援計画書等を提出

4. **訪問支援**
 リハビリスタッフが施設へ訪問して、発達の見立てや特性の理解、困りごとの解決など支援方法についてサポートいたします

リハビリスタッフが児童発達支援事業所、発達支援教室、保育園、認定子ども園、幼稚園などに訪問して、お子さんの発達の見立てや生活支援のサポートを行います。当センターでリハビリを行っているお子さんが対象の場合は、担当療法士の情報提供も行います。当センターを利用していないお子さんが対象の場合でも、訪問支援の利用が可能です。

お申し込みはこちらから
 地域療育システム支援事業のホームページからも申し込み可能です
 岐阜県 地域療育

岐阜県立希望が丘子ども医療福祉センター
 地域療育システム支援事業

30

無料 出前研修

岐阜県立希望が丘子ども医療福祉センター
 地域療育システム支援事業

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が運動発達やコミュニケーション、発達が気になるお子さんへの支援方法や活動の組み立て方等、実技を交えた講義やケース検討会などを行うことができます。

対象

- 児童発達支援事業所
- 市町の発達支援教室
- 放課後等デイサービス事業所
- 小学校 など

内容

- 運動発達について
- 感覚・遊びについて
- コミュニケーションについて
- 活動内容や支援方法について
- ケース検討 など

お申し込みはこちらから
 地域療育システム支援事業のホームページからも申し込み可能です
 岐阜県 地域療育

31

無料 見学研修

対象

- 児童発達支援事業所の保育士・幼稚園教諭・指導員・看護師
- 小児リハビリテーションに関わる療法士 など

内容

- リハビリ見学 (PT・OT・ST)
- 児童発達支援 (肢体不自由児・重心) の活動見学
- 講義 (発達障がい児への基本的な関わり方、姿勢・運動など)
- 遊具体験 など

スケジュール例

時間	予定	内容
9:00	オリエンテーション	当センターの概要説明など
9:30	講義	発達が気になるお子さんへの関わり方
10:30	発達支援の活動見学	児童発達支援センターでの保育活動の見学
11:30	質疑応答	見学内容について
12:00		休憩
13:00	遊具体験	感覚統合や粗大運動遊具など
14:20	リハビリ見学	PT・OT・ST見学
16:00	質疑応答	見学内容について
16:30	終了	アンケート記入

内容やスケジュール (平日・1日含む) はご希望に応じて調整可能!!

肢体不自由児や発達が気になるお子さんに対する支援力向上を目指して、リハビリの様子や児童発達支援センターを見学することができます。

お申し込みはこちらから
 地域療育システム支援事業のホームページからも申し込み可能です
 岐阜県 地域療育

岐阜県立希望が丘子ども医療福祉センター
 地域療育システム支援事業

32