

子どもの可能性を引出す

発育発達運動



糸魚川市健康増進課健康づくり係
健康運動指導士 樋口和子
日本コアコンディショニング協会
マスタートレーナー

なぜ発育発達なのか

- 体操指導を通じて
- 行政での経験
- 渡辺なおみ氏の話

今日もって帰ってもらおうもの

1

- 体の変化を体験

2

- ヒトの基本機能を理解する

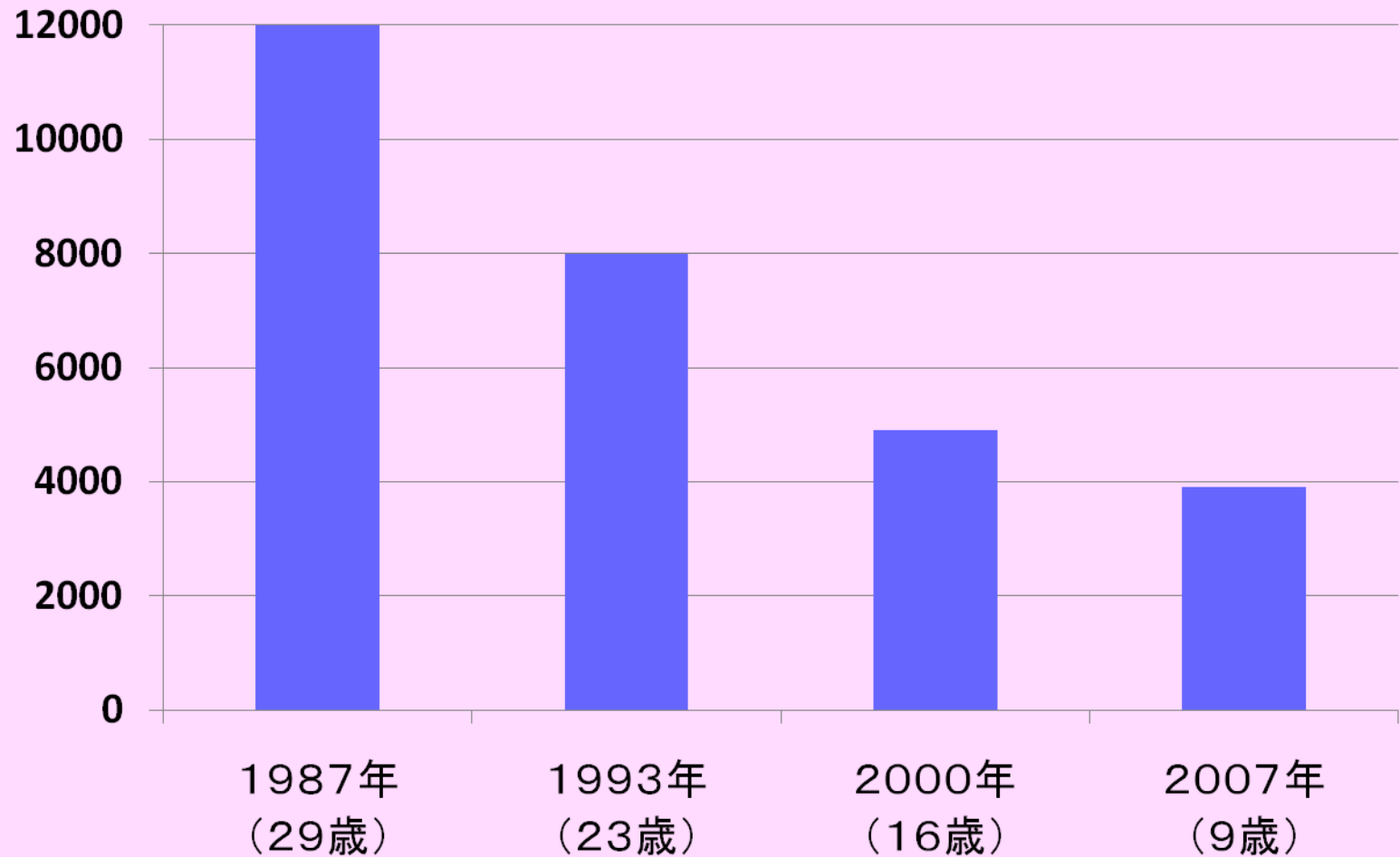
3

- 子ども達の健全な発育発達を促す

**どんな変化が起きるのか
体験してみよう！**

子どもの変化1

9時～16時までの5歳児の歩数



子どもの変化2

疲れる

やる気がない

手先が不器用

姿勢が悪い

最近の
ことも

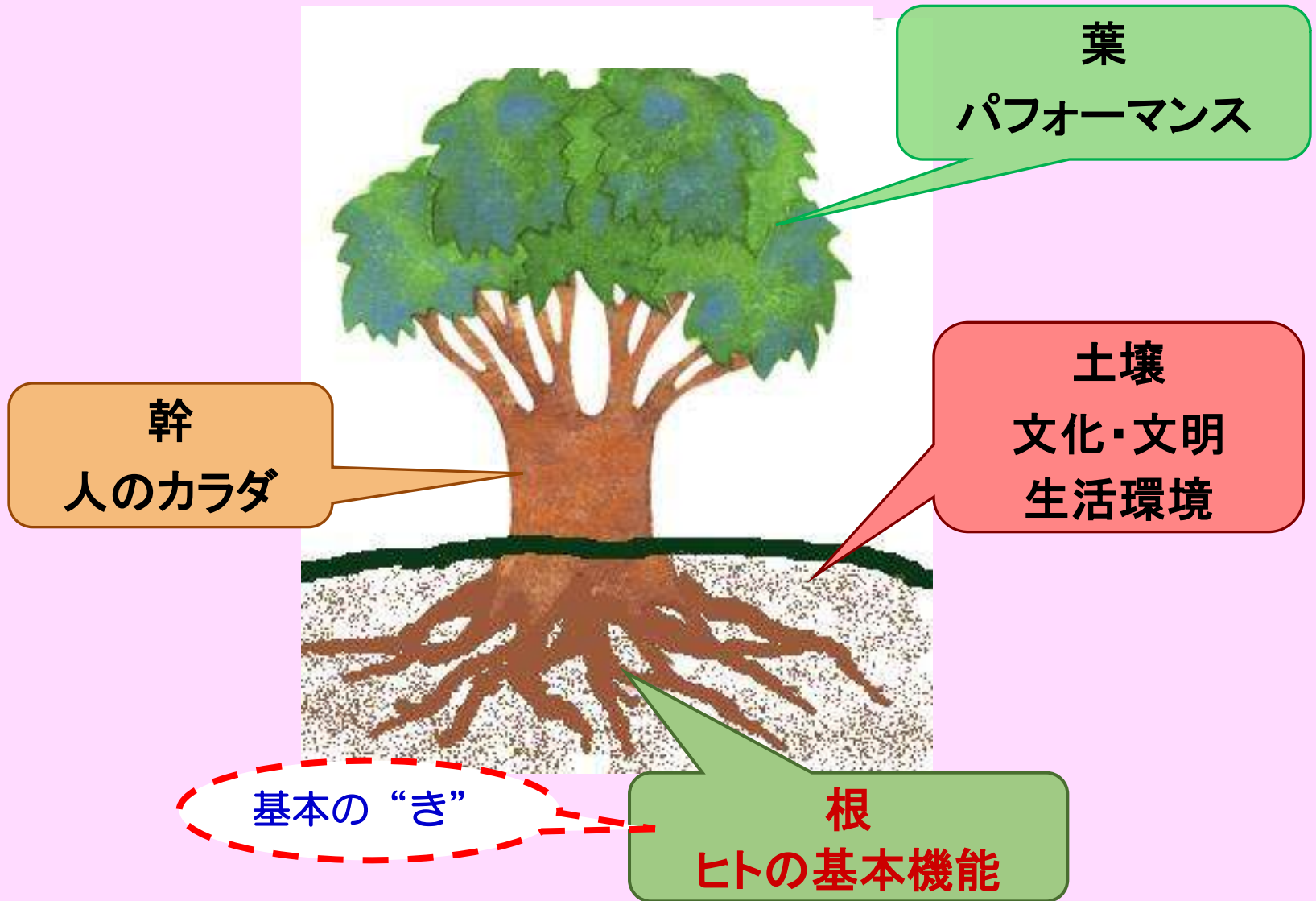
まっすぐ走れない

走るのが苦手

物にぶつかる

転びやすい

なぜ、体力低下が起きているか



子どもたちの生活環境を考えてみよう

1 歩く距離

- ・日本人が歩いて移動する距離は？

2 家屋環境、家族環境

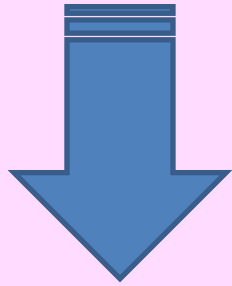
- ・様式的生活／育児便利グッズ

3 遊びの変化

- ・ゲーム機の登場

**環境の変化が
子どもたちのカラダに
どんな影響を与えるのか？**

ヒトの人たる所以



直立二足歩行

ためしてみよう

1

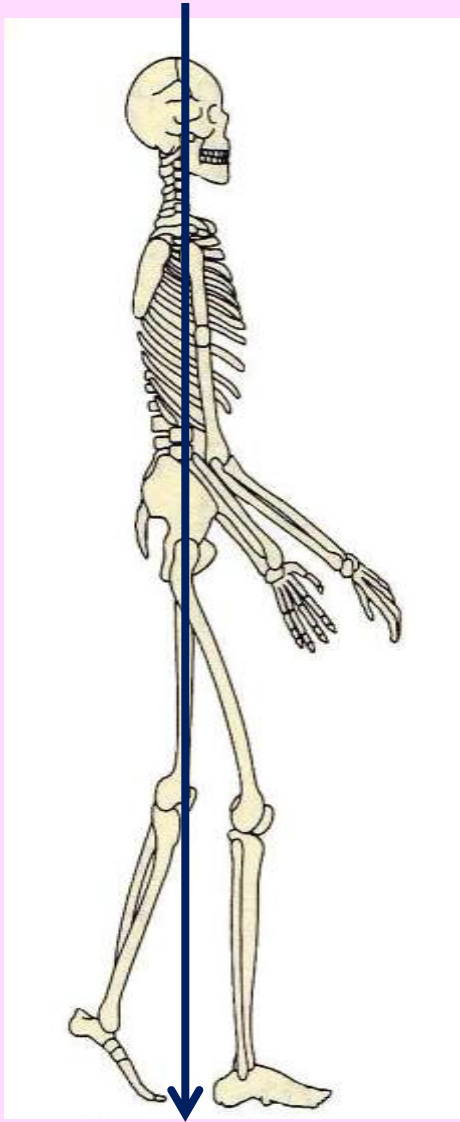
- 効き目をチェック

2

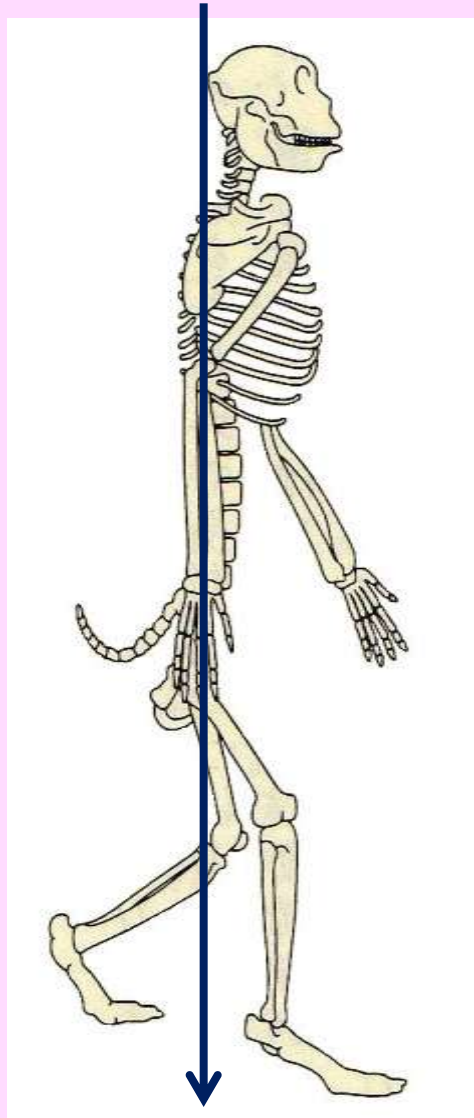
- 外くるぶしを通る垂直線を引く

3

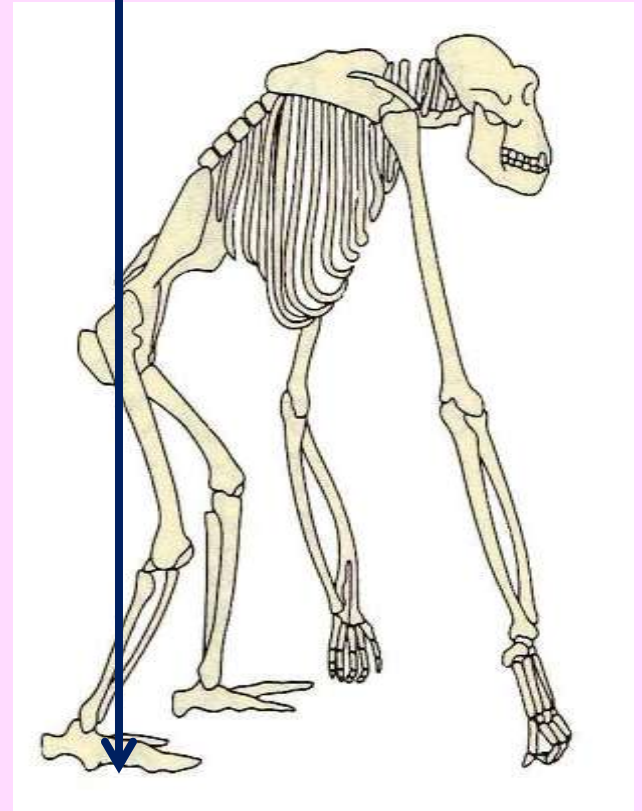
- 垂直線上に耳があるかどうかを確認



[ヒトの骨格]



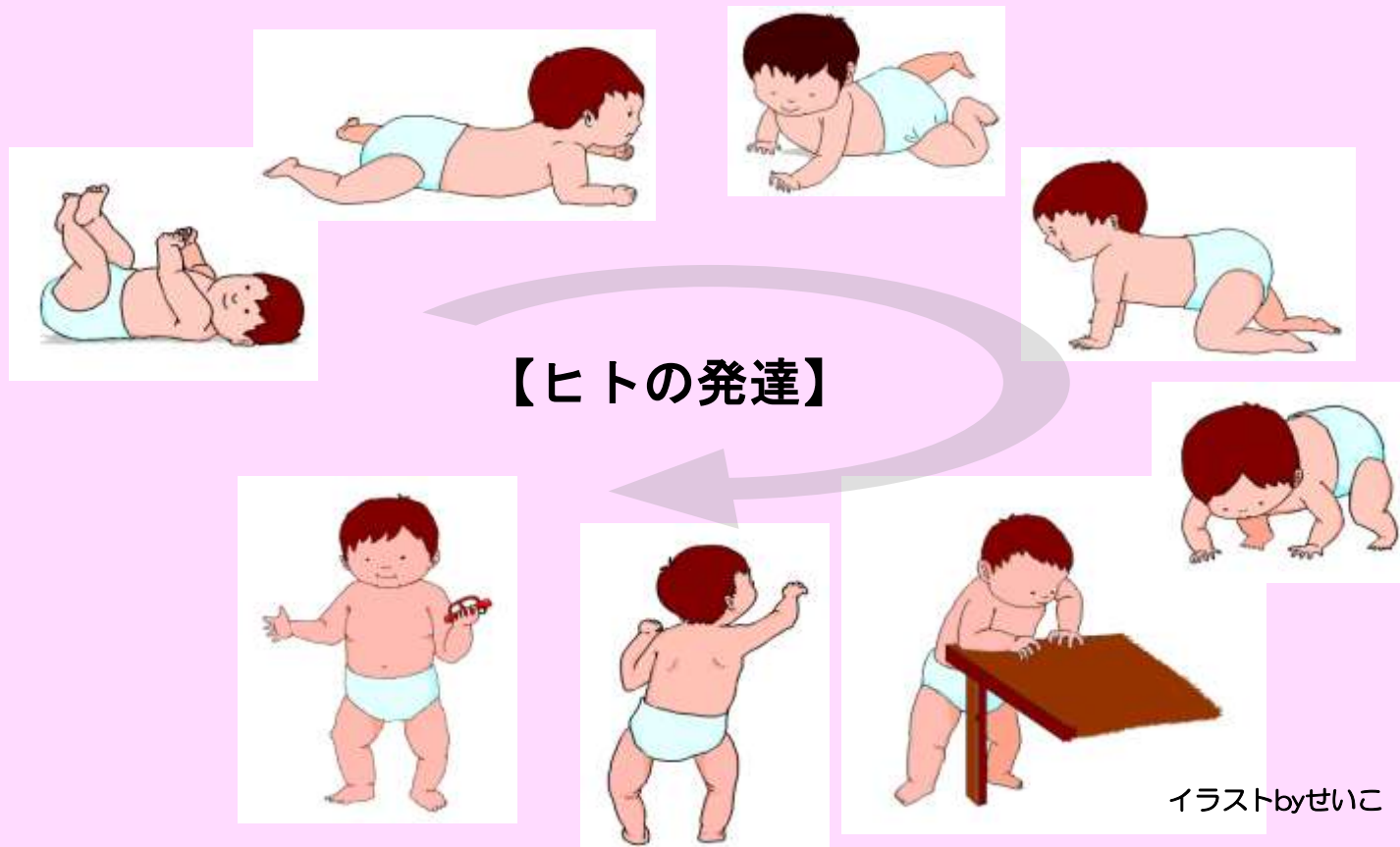
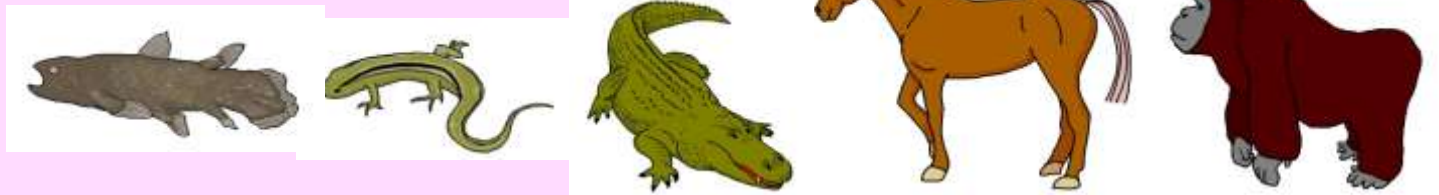
[日光サル軍団の
サルの骨格]



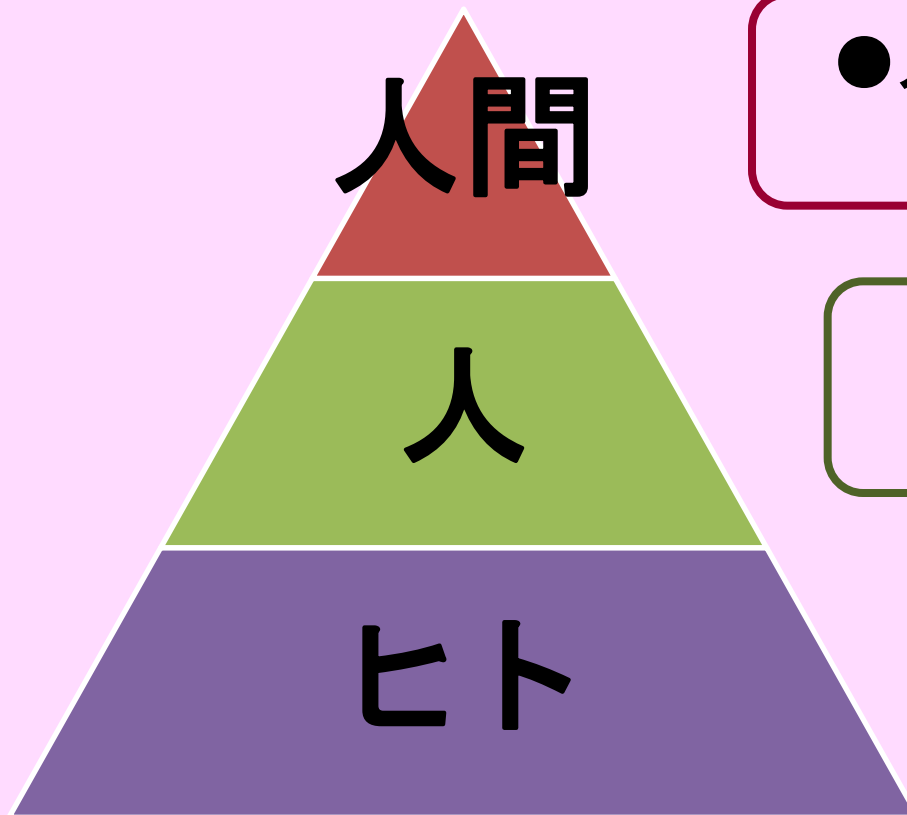
[普通のサルの骨格]

ヒトが直立二足歩行を獲得するまで

【人類の進化】



ヒトは発育発達を通して人間になる



●人間
文明・文化人としてのひと

●人
個人としてのひと

●ヒト
脊椎動物としてのひと

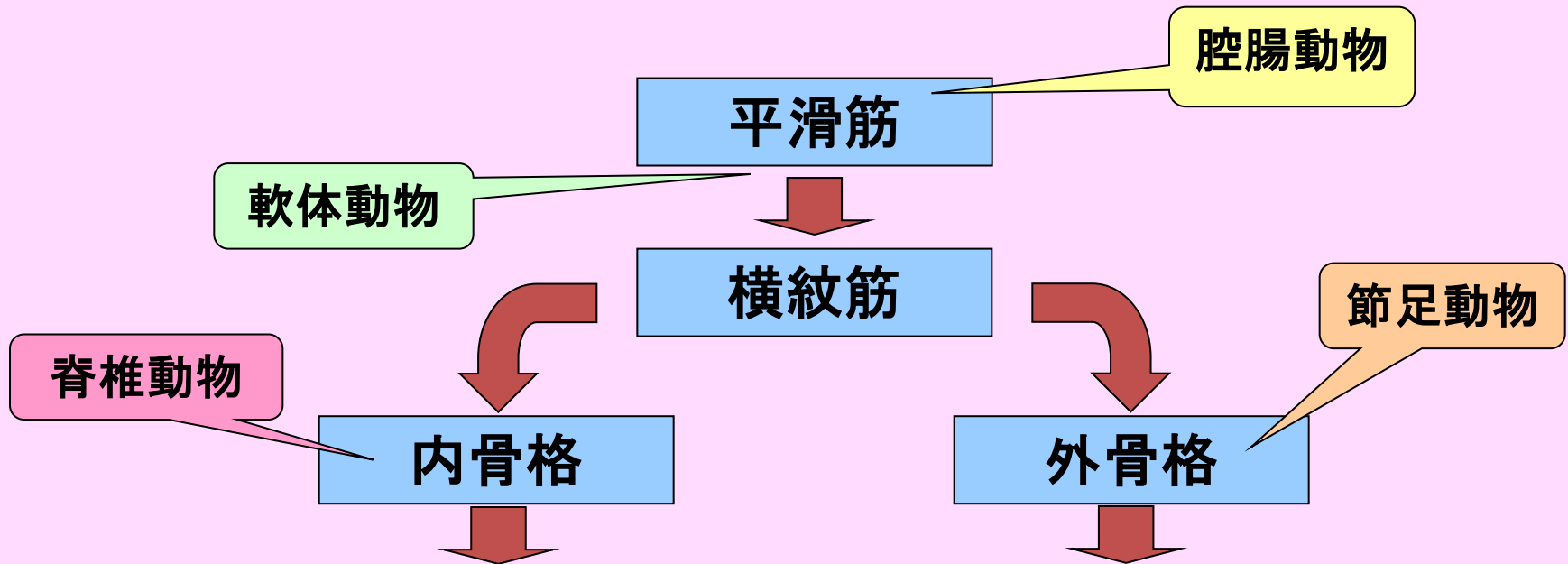
今からでも遅くない！

生まれてから1年かけて 獲得するもの



ヒトの基本機能である
直立二足歩行を
獲得するまでの過程を
エクササイズに
まとめたものが
コアコンディショニング

アライメントを支えるシステム



◆骨が体幹や各体肢の真ん中に配置

◆筋が体の外側

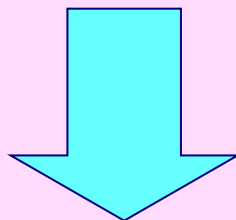
◆横紋筋が動くためと、骨格を支えるためとに役割を文化

◆分節の少ない外骨格にてカラダを支持

◆筋は骨格の中に配置

◆横紋筋は動くためのみ働く

ヒトの発育発達に



飛び級はない

基本機能は再学習できる

からだの発達と運動学習



運動学習

経験の影響が大きい
練習によって永続的にできる
ようになるもの

運動発達

成長（からだの発達）の影響が大きい
月齢によっておおよそ決定

ゴールデンエイジ

プレゴールデンエイジ

基本機能
安定

基本機能
獲得

9～
12歳

- 運動神経のネットワーク完成
- ルールを守ったり、協力したりしながら体を動かすことを楽しむ

6～
8歳

- 運動神経の道をいっぱい作る
- 様々な状況に対応できる運動を身に付ける
- 道具の使用など、一般コーディネーション

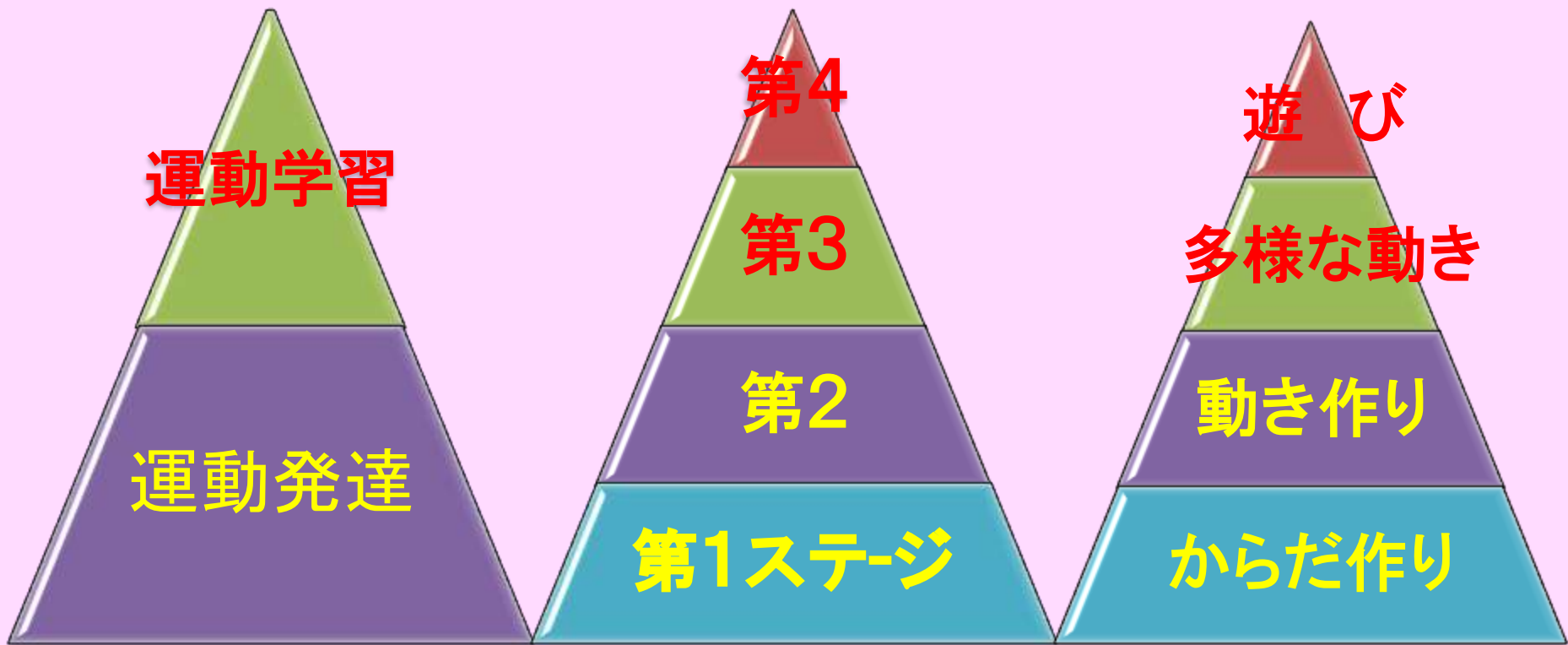
4～
5歳

- 走る・ジャンプ・飛び降りる・スキップ・マット運動・SAQなど体一つでする運動
- 大人と一緒に遊んでやる

0～
3歳

- 立位に至るまでの発育・発達にそつた運動
- 真っ直ぐ立てる体を作る

ステージ、運動発達、運動学習の関係



体を**育**む

何にでも挑戦できる

健康な体

発育発達エクササイズ

寝返り



パピーポジション

腹這い



高這い



ハイハイ



座位
お尻歩き

そんきよ



膝立ち



立位





ログローリング

スパイダーマン



運動の前後



運動前



運動後

**適切な刺激を
与えることで
子ども達は必ず伸びる**

スポーツの前に

体を作ることが大切

子ども向けに

パッケージにしたものが

コアキッズ体操