



# 運動の発達

---

からだを通した豊かな体験と生きる力

# 自己紹介

- ・作業療法士(感覚統合認定セラピスト)
- ・EnRich合同会社 代表社員
- ・児童発達支援・放課後等デイサービス  
えんりっち 管理者

## 略歴

- H25 京都大学医学部保健学科作業療法学専攻卒  
医療法人家森クリニック 勤務
- R2 京都府作業療法士会地域貢献局事業推進部  
特別支援教育OTチーム委員長に就任(~R4)
- R3 EnRich合同会社設立
- R4 児童発達支援・放課後等デイサービス  
えんりっち開所



# 今日のお話し



1. 生活に大切な  
運動の発達



2. 運動の発達  
の仕組み



3. 発達を促す  
遊び

# からだの育ち

生まれたての赤ちゃんは何もできない無垢の存在。  
しかし、1年が経つ頃には自分の足で歩いており  
6年後には小学校でお勉強をしています。

幼児期の成長は驚くべきスピードです。

そんな成長には**運動の発達**が深〜く関わっていて  
こどもの「やってみよう！」の意欲と  
からだを通した「できた！」「なるほど！」の達成感  
のサイクルに支えられ

結果として自分の身の回りのことや、ことば、お勉強、  
自信や意欲の土台を作り上げることになります。

このサイクルは大人になっても続く**生きる力**となります。



# お勉強が苦手だったタロウくん

本を読むとたどたどしい

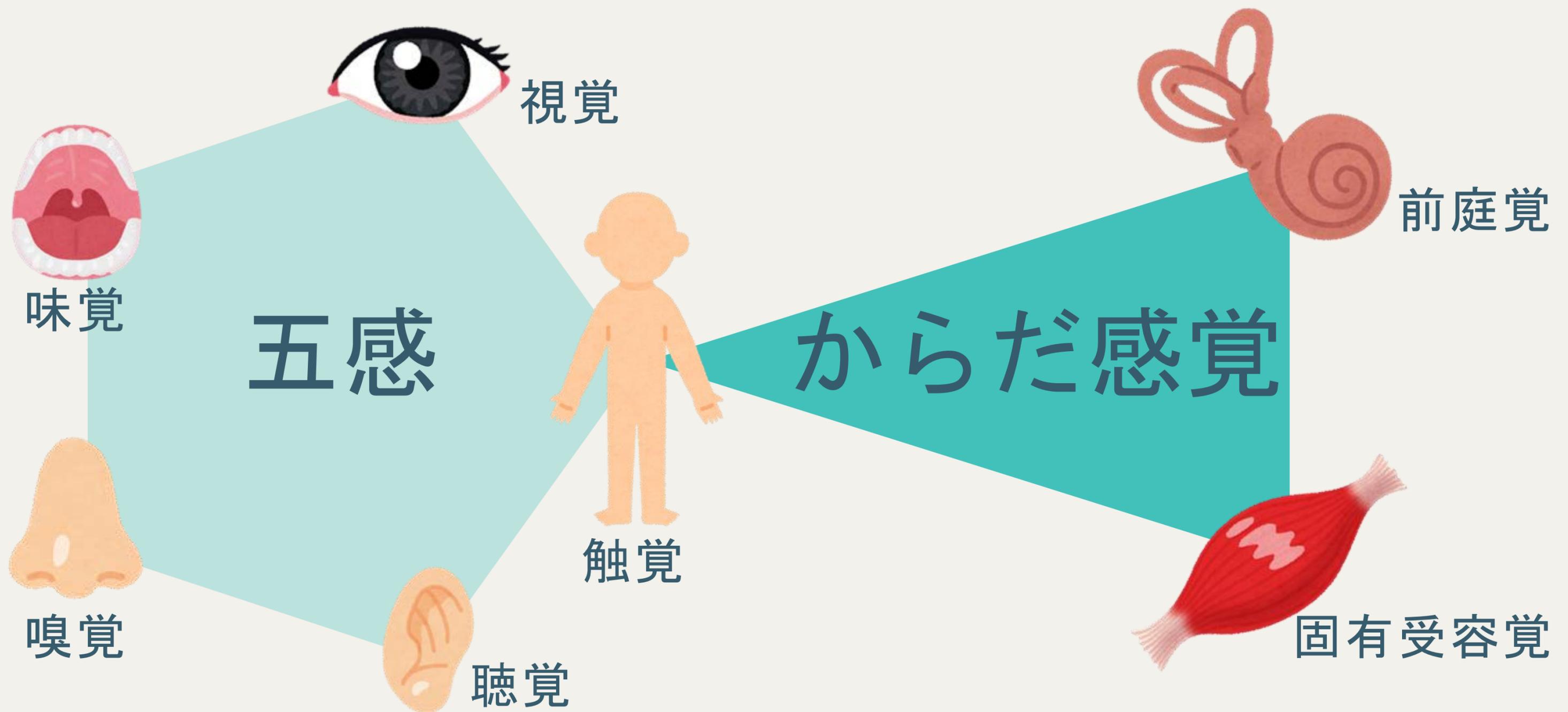
字はきれいに書けず、枠からはみ出たり、反対向きになったりする

頑張っているけど上手いじゃない  
だから自信もないし  
お友達にも怒っちゃう

他にも...

定規で線を引くのも苦手で...  
ドッチボールも好きじゃない

実はこれ  
からだの発達が  
関係しています



五感

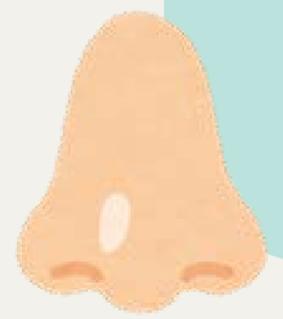
からだ感覚



視覚



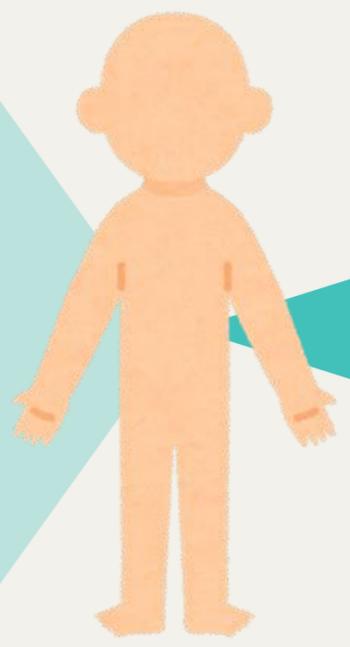
味覚



嗅覚



聴覚



触覚



前庭覚



固有受容覚

勉強



最終ステップ

かたち

ことば



第3ステップ

目と手

協調  
運動

イメ  
ージ



第2ステップ

目の  
動き

姿勢

バラ  
ンス

愛着



第1ステップ

視覚

触覚

固有  
受容覚

前庭覚

視覚



第0ステップ

# 発達の仕組み

# 胎児



羊水の中で既に運動の発達は始まっています。

羊水を飲む

あくび

笑顔

パンチ・キック

などなど...

ママの声も聞こえて、明るさも感じています♪

# 1～2カ月児

胎内から出てきた新生児は初めて重力と出会います。



固まった関節

不安定で左右非対称な姿勢

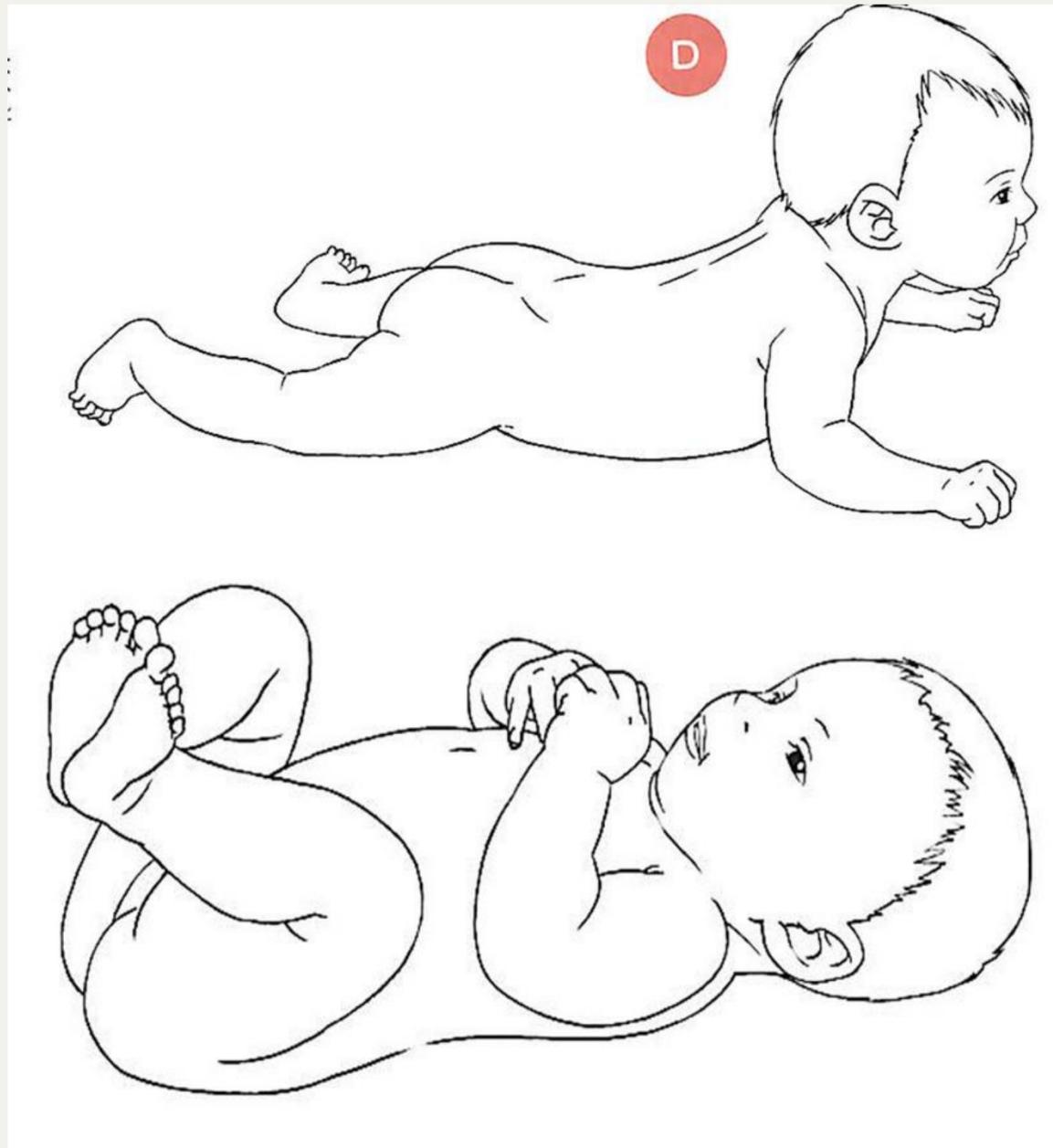
原始反射

ジェネラルムーブメンツ

前庭感覚

ここから姿勢と運動の発達が始まります♪

# 3カ月革命！



3カ月は運動にとっても認知（知的な活動）にとっても大事な時期

くびすわり

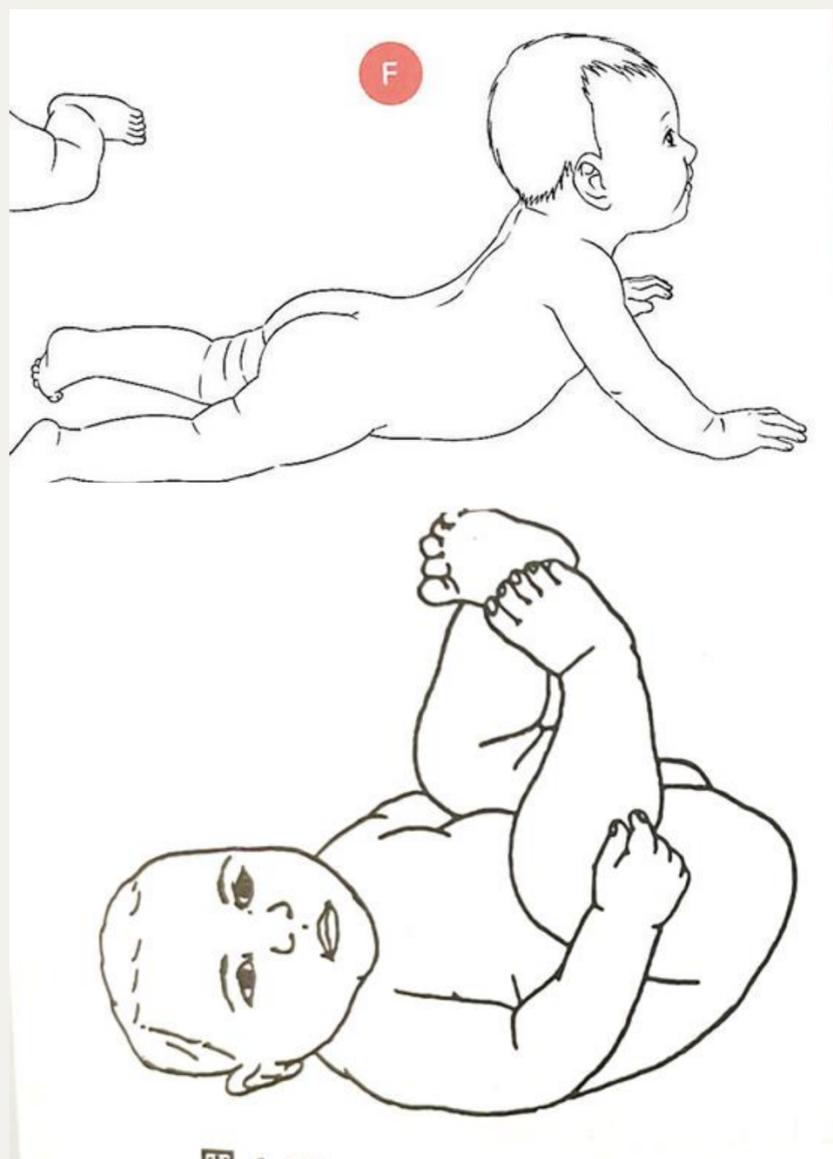
からだの軸

手と手・口・目のチーム

自分の気持ちを自分で初めて満たせた経験が発達を加速させます！

見たい！舐めたい！触りたい！

# 4～5カ月児



仰向けやうつ伏せで姿勢を保つ力を伸ばす時期

うつ伏せ

両手で支える

仰向け

手で足を持つ

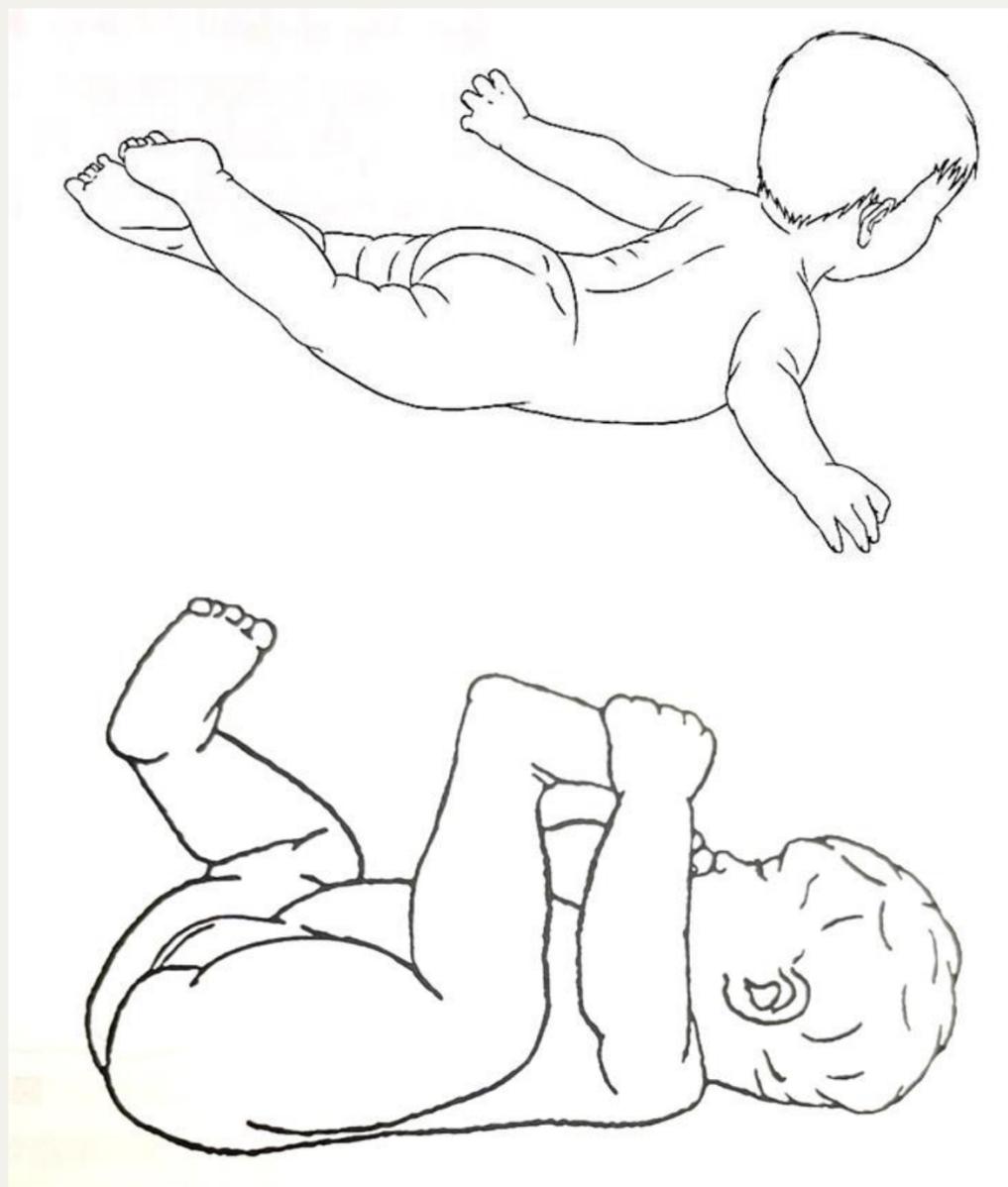


骨盤・肩甲骨がしっかり



手足が自由に

# 6カ月革命！



6カ月はおすわりと移動が始まり、世界が広がる時期♪

おすわり

寝返り

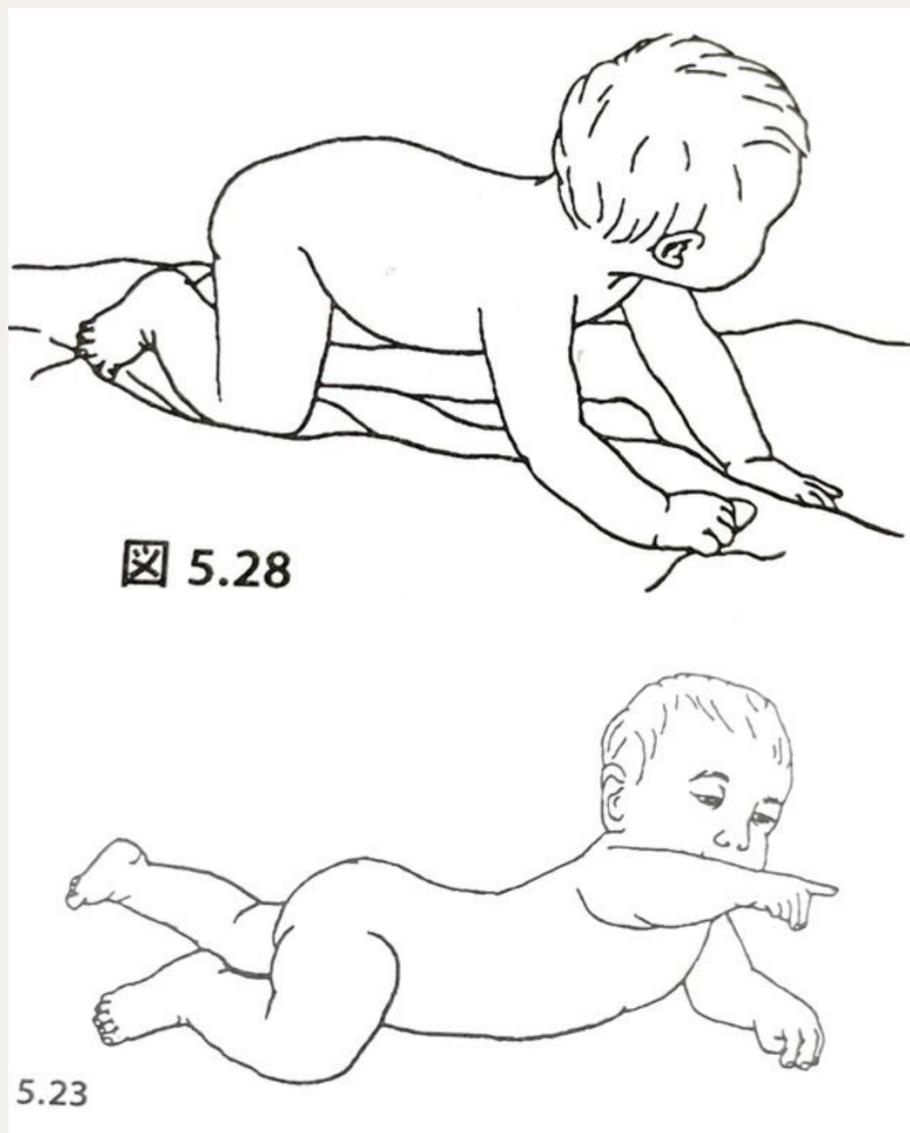
動きたい！バランス！

いないいないばーなど簡単な因果関係もわかる時期で  
意志や個性もでてきます。

予想通りが嬉しい！

# 7～9カ月児

ハイハイに向けたからだの準備と自由になった両手を楽しむ時期



うつ伏せ

ピボット・ずり這い

ハイハイポーズ

おすわり

背筋がピン！で両手が自由

バランス感覚

手足の交互の動き  
(協調)

# 10カ月児～



▶ 器用な手の土台（つまみ）

▶ からだのイメージ

▶ 歩くための足腰とバランス

# 色々な場所をチャレンジ



バランス

筋力

瞬発力

からだのイメージ

# 協調運動へのチャレンジ



手順

力加減

スピード

タイミング

切り替え

注意力

計画性



# 手をつかう



かんじる



つまむ



ひねる



すくう



かく



むく



かたちづくる



おる・つくる



むすぶ



手先が器用になる



かたちの力がつく

幼児期のからだを通じた体験が  
勉強で必要な力の下支えになります。

問題) クッキーが6個ありました。2人でわけたらいくつつつ？

割り算はわからなくても答えは出せる

知識が先ではなく、理解できる体験があってこそ

発達を促す関り

# できれば避けたい3K! ?

きつい!



きたない!



きけん!



運動の発達に必要な3K!

# 「きつい」 = 姿勢の力



# 「きけん」 = バランス



# 「きたない」 = からの感覚



# 応用編：協調運動へ



# 生活にもたくさんさんの体験が詰まっている

お手伝いをしてもらいましょう！

ゴミ捨て そうじ お風呂洗い

料理

洗濯

器用さやかたち

筋力やバランス

配膳

買い物

数や計画性

豊かな体験には  
自分のからだで感じるこ  
と  
が大切です

「できた」「なるほど」を  
支えるのは  
わがままになるからだ

こどもの運動の発達  
を応援しましょう！



ご清聴ありがとうございました