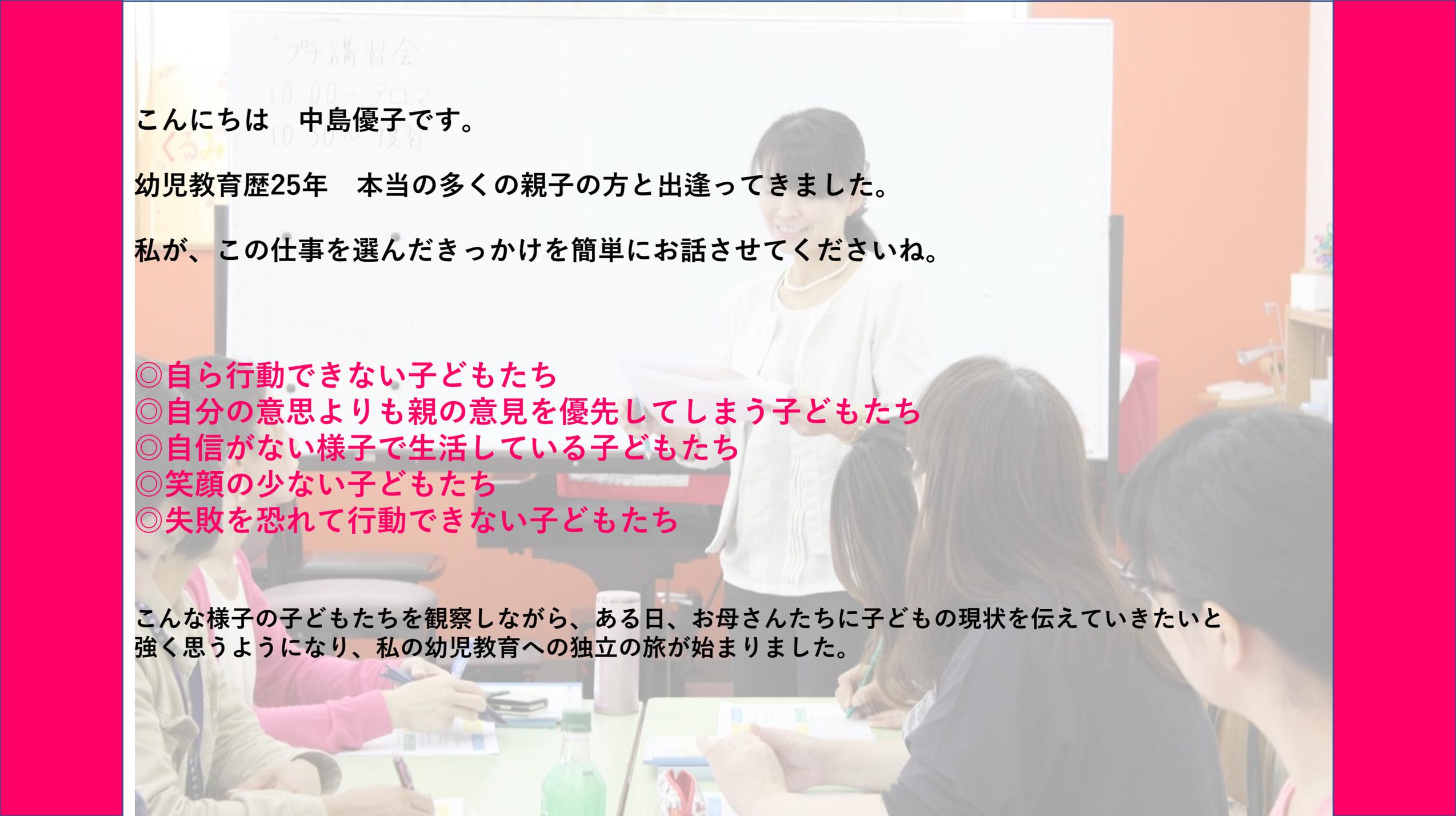




乳幼児期は体験が必須！！  
脳と指先の器用さを手に入れる  
3歳まで発達体操

A woman in a white jacket is standing and presenting to a group of people seated at a table in a meeting room. She is holding a document and smiling. The room has a whiteboard in the background with Japanese text and a date. The scene is overlaid with semi-transparent text.

こんにちは 中島優子です。

幼児教育歴25年 本当の多くの親子の方と出逢ってきました。

私が、この仕事を選んだきっかけを簡単にお話させてくださいね。

- ◎自ら行動できない子どもたち
- ◎自分の意思よりも親の意見を優先してしまう子どもたち
- ◎自信がない様子で生活している子どもたち
- ◎笑顔の少ない子どもたち
- ◎失敗を恐れて行動できない子どもたち

こんな様子の子どもたちを観察しながら、ある日、お母さんたちに子どもの現状を伝えていきたいと強く思うようになり、私の幼児教育への独立の旅が始まりました。

# ＝私が幼児教育へ進んだきっかけ＝

「やりたいこと」「食べたいもの」  
そう願っているはずなのに、行動できない子。

給食のヨーグルトをじっと見たまま、手を膝に置いて待つ。  
それを観察する私。とうとう時間終了

「いらないの?」「食べたいの?」「蓋が開けられないの?」

ヨーグルトの蓋に限らず、生活全般がこのような様子だったです。  
折り紙、ハサミ、お絵描き、鉄棒、跳び箱なにをとっても受け身であったのです。

**自発的に動く**ことがほとんどない!!

活動が少ないせいか、自信がないせいか**笑顔**が少ない。

どんな時もイキイキと笑顔の多い子は、

**いつも自信に溢れていて失敗を恐れずに経験を積んで**いきました。

性格の違いだろう・・・と最初は思っていました、

どうやら**親子の関わりが大きく影響**していることがわかりました。

# どうやってこの子は一人で生きていくのだろうか？ 自分の欲しいものはちゃんと手に入るのだろうか？

こんなことをただただ考え、親子を観察する20代を過ごしました。

## いつも不安な表情でいる子

- ◎お母さんが子どもに必要なことを丁寧にアサカオ
- ◎いつも同じテンポ・同じテンションで
- ◎特に意思表示することなく事が進んで
- ◎お母さんの興味関心が相手に伝わりに

## いつもハツラツとしている子

- ◎まずはどんなことも一旦、子どもに任
- ◎お母さんの喜怒哀楽がわかりやすい
- ◎本人の意思を確認する言葉がけが多い
- ◎お母さんも一緒に楽しんでいる



このような子どもの状況をもしかしたら、  
お母さん自身がお母さんの存在の大きさを知らないのかもしれない。  
お母さんの手を離れたときの子どもの様子を知らないだけかもしれない。

だとしたら、3年後の子どもを想像できるような乳児期を過ごしてほしい・・・と  
0～3歳までの幼児教室をスタートしたのが2004年

2002年、私も母となりお母さんたちの大変さが想像以上だったことを  
始めて知ったからこそ、  
大切な子どもたちのための活動をしていきたい。

子どもたちの笑顔に癒され、  
救われる多くのお母さんたちの力になりたい。

大切な子どもたちが自分自身で考え行動し、  
自分で人生を選べる。

幸せだと自分自身が感じられる人生を  
歩んでほしいと願っています。



◎子どもたちが自分の意思を伝えられる親子関係

◎自分の想いを叶えられる思考と身体づくり

この2点に絞って活動を続けてきました。  
まずは書籍や有名な方の講座などから、ありとあらゆる情報を入手  
そして、わが子で実験ののち、教室のカリキュラムに取り入れる

個性はどこまで影響するのか・・・  
それとも生活習慣である程度身につくのか・・・

結果

- ◎個性の影響は、身に付けるという過程において影響する
- ◎家庭の習慣により一定レベル以上の能力は誰でも身につく

このような結果が得られました。



## ◎自分の想いを叶えられる思考と身体づくり

今回は身体づくりについてお伝えしたいと思います。

3歳までの脳の発達も考えながら、同時進行で身体の発達を手に入れたい！！

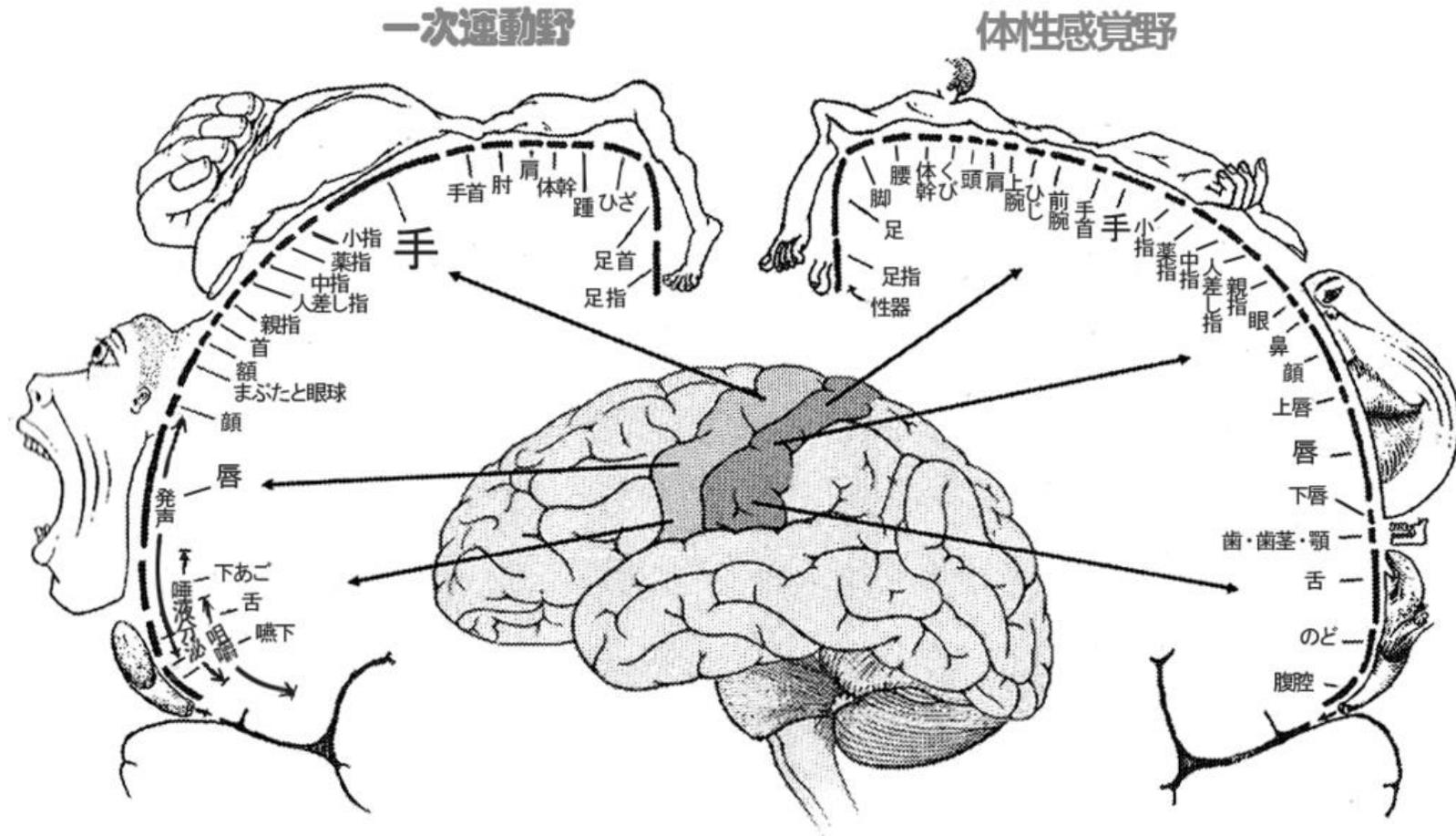
この欲張りな想いから身体づくりに着目しました。



身体を作るには・・・から始まったことが、指先に行き着く

そうだ指先を育てよう――

指先について研究を始めると・・・びっくりすることがたくさんありました



\*ホムンクルス図は、  
脳を正面から見たときの前頭葉（一次運動野）と頭頂葉（一次体性感覚野）それぞれの断面を並べてある。

運動野と感覚野において、手指が占める範囲が圧倒的に多いこと！！  
これは・・・指先を育てれば、脳も育ち・・・なんと身体を育つのか???

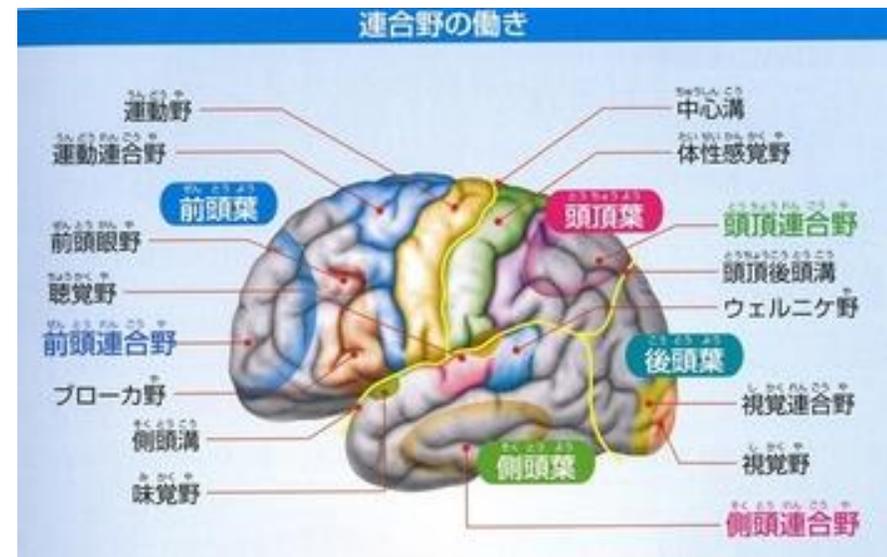
指先活動や前頭葉・頭頂葉への発達も期待される  
もう指先育てをするしかないと思った乳児期

前頭前野の大切さは脳科学の澤口先生の書籍や講演会に出席！！  
前頭前野を育てると社会性が育つということにまたまた衝撃を受ける笑  
澤口先生はこう言っています。

HQ（人間らしい人生を送るための脳力”）  
夢や目的に向かって適切に行動する能力“未来志向的行動力”と、  
理性・思いやり・協調性を身に付けてうまく生きる能力“社会関係力”  
つまり、HQの向上は、夢の実現や社会的成功、良好な恋愛や結婚生活、さらには運動能力や器用さ、言語能力、IQの向上にまでも繋がるんです」

もう・・・指先を育てるしかないでしょ♪

ここから指先愛はヒートしました。



赤ちゃんの発達を思い出してみてください。

身体

2か月ごろ 首すわり  
6か月ごろ 腰すわり  
1歳ごろ 歩きはじめ  
1歳半 走る

手

1か月ごろ 肘の曲げ伸ばし  
2か月ごろ 握る  
6歳ごろ 叩く・掴む  
8か月 摘まむ



上から下



内から外

## 上から下、内から外

(エミリン化→情報が伝わり、いろいろな運動ができるようになる)

この発達順に育てたら・・・うまくいくかもしれない。  
そう調べを続けていくと・・・

粗大運動・微細運動というものを発見  
粗大運動から微細運動へ



身体全体を使った  
姿勢や移動に関する  
運動  
平衡、バランス、  
移動を意味します。

走る  
歩く  
泳ぐ  
自転車に乗る  
発達障害辞典より

手や指など身体の一部を使う運動  
人間だけが持つ最新の進化の形

字を書く  
パズル  
絵を描く  
ボタンをつける  
発達障害辞典より



上から下      内から外

## 粗大運動

粗大運動とは、感覚器官からの情報をもとに行う、姿勢と移動に関する運動

先天的に人間に備わっている運動と後天的に学ぶ運動があるといわれています。

寝返り、這う、歩く、走るといった基本的な運動は人間が先天的に持っている粗大運動能力です。

一方、泳ぐ、自転車に乗るなどの運動は、環境的な影響や学習によって身につけると言われています。

## 微細運動（巧緻運動）

微細運動とは、感覚器官や粗大運動で得られた情報をもとに、小さい筋肉（特に指先など）の調整が必要な運動です。



モノをつまんだり、ひっぱったり、指先を使って細かな作業、例えば、絵を書く、ボタンをかける。字を書くなどの運動があります。成長とともに、粗大運動から、より細かい微細運動ができるようになります。

**やる気と達成感の積み重ねを子どもたちに体感してもらうためには運動は効果的ではないのか・・・??**

**粗大運動**から**微細運動**へうまく繋ぐことで指先の発達をスムーズに  
促すことができるのではないか・・・？

ここから赤ちゃんの運動や筋力が弱い子どもたちへの運動を調べまくる。  
そして、教室へのカリキュラムへと繋げる

### = 取り組みの傾向 =

お母さんが大事にしている想いが活動に影響していることが多い  
指先に注目している方は粗大運動が足りず  
運動に注目している方は微細運動が足りない

この傾向はその後4～5歳で大きく表れる。



**粗大運動**を中心に取り組んできた子  
感覚的な能力が優れ、パズルや空間図形などに結果を表す。

**微細運動**に注目してきた子  
細かいことはできるので、好きな遊びで細かいもの（レゴブロック・パズルなど）を好む傾向があるが、空間把握が難しく、図形問題など平面で問題を見る傾向がある

# ナカシマの気づき

## →粗大運動

2歳でジャンプやキックなど動きがスムーズでない場合  
関節の硬さが見られる

走るということをたくさんしてみしてほしい

感覚的な器用さが育っている場合が多いが、動きの器用さに欠ける  
ひとまず走る！！



## →微細運動

指先は器用だが、根気がない場合などは粗大運動を見直す必要がある  
器用そうに見えるが、理解力などが気になる場合は粗大運動で感覚の器用さを  
養ってほしい

細かなことを好んでいるようだが、好きなものにしか器用さが見られない場合も  
粗大運動の不足が考えられる

見た目での違いを確認することは5歳以上とかなり大きい年齢となっていることが  
ほとんどであるため、ここからの生活スタイルや習慣の挽回は時間がかかる

というのも、子ども自身が得意・不得意をなんとなく気づいてしまっているから・・・  
小さな時のように簡単に取り組みが進まないということが起きる

## 教室の6歳児

→ **指先が弱い子**

折り紙の折り目が上手につけられない！

筆圧が弱い

縫いさしなどの器用さがみられない

空間図形が弱い

## リサーチ結果

走ることが得意ではない

器用さがない

ボール遊びなどあまりできない

腕の力が弱いため、鉄棒なども好きじゃない



このあたりの違いなら、運動を熱心に取り組めばいいように見えるが・・・  
実はもっと大事な違いが見えてきた

それは・・・**意欲！！**

## = お客様の声 =

取り組み始めた1歳ごろはどんなことも「やらない」の一点張りだった子が  
今ではどんなことにも意欲をもって取り組むようになり、驚いています！！

運動も全くと言っていいほど取り組みはできませんでした。  
また一緒に何かしようとするとう抵抗を見せました。

それでも希望があるならば・・・と

「運動を少しづつでも取り組んでいきたい」と思い、私自身が準備をしました。  
いつでもできるように、学びを続けていき子どもに合わせて取り組みを地道に続ける。

すると子どもに明らかな変化を感じるようになったのは3か月たったころでしょうか？  
先生がいうように意欲的になってきました。様々なことに「もっとやりたいー」「一緒にやろー」と  
積極的になることが増えました。

どんなことに対してもやる気を見せなかった子が、  
今では折り紙や遊びを一緒にやろーと  
声をかけてきて、親子での取り組みが増えました。

運動もオンラインであることから、  
保存して自分のタイミングで見ることができるので  
自分のペースで取り組みをしたい私に合っていたようです。



(A.Kさん 6歳4歳のお母さん)

運動を促すためには筋肉を使う機会を与えないといけない。  
筋肉を強くしないといけない。

運動の洗練は、すべて能動的体験により与えられる。これは私たちの責任であるので、  
整えられた環境の中で提供していかなければならない。

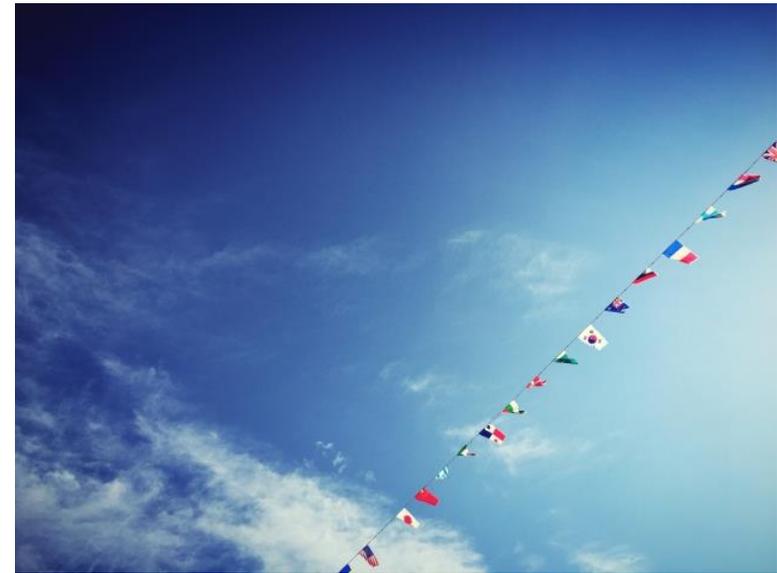
### 0-3歳までの粗大運動から微細運動の習得を目指す！！

= 粗大運動 =

首すわり  
腰すわり  
ずりばい  
つかまり立ち  
歩行  
登る  
つま先立ち  
走る  
ジャンプ  
ケンケン  
ギャロップ

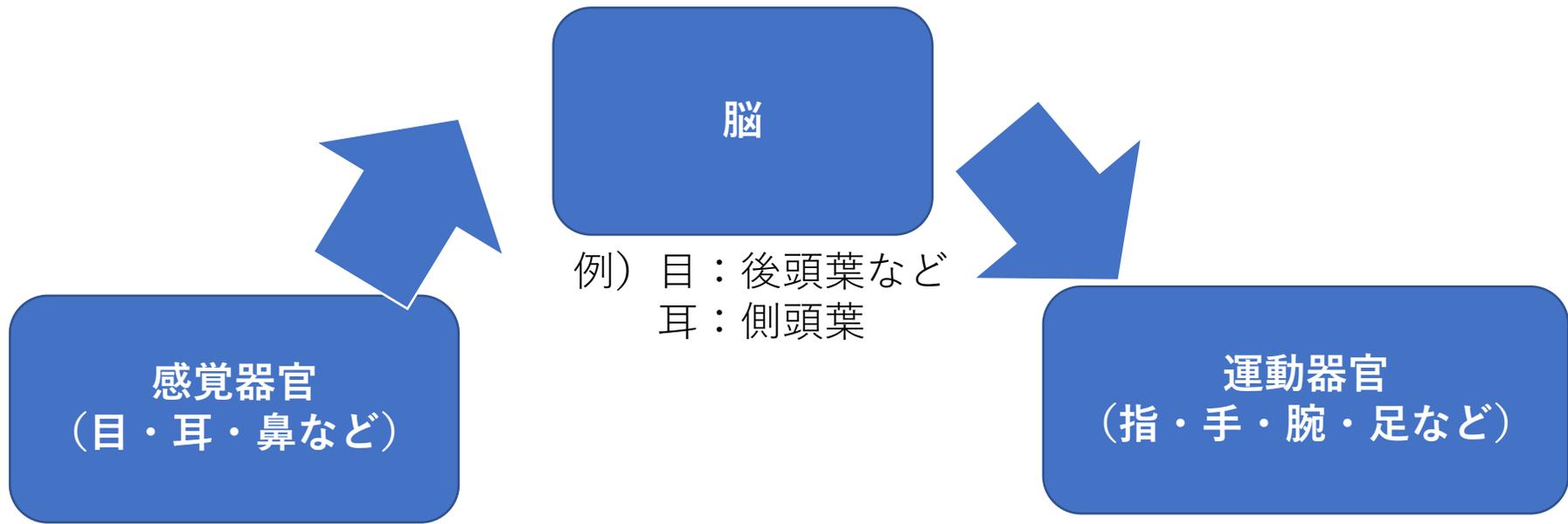
= 微細運動 =

握る  
掴む  
押し込む  
ひっぱる  
持ち上げる  
たたく  
ひねる  
摘まむ  
ボール投げ  
なぐり書き  
紐通し  
パズル



器用さが気になるときは  
どの部分が育っていないのか  
見てください。

ぎこちない部分を練習する環境を整えてください。  
環境を整え、習慣化することが発達の  
助けになることでしょう。



例) ボールがあることを目で見ると

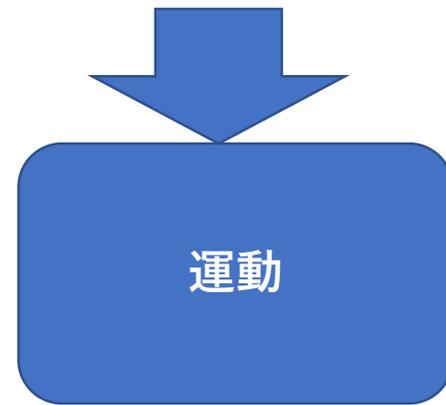
ボールを取るという指令に従う



例) ボールが落ちている



脳の発達  
運動の発達



ボールを取る

**運動の獲得は脳の発達の大きな貢献をする**

子どものやる気を育てるために、  
見つけた運動が**知性**を伸ばすという結果に・・・！！  
そして、指先発達まで繋がれたら、  
**前頭前野**も発達させて、**社会性**を育てていくことが  
できるという素晴らしい指先！！

なんのために幼児期の運動をお勧めするのか！！

◎器用な脳と器用な指先を育てること

◎また知性が高く、HQを育て思いやりのある子、社会性の高い子に育てていく基礎づくりである。



運動能力、身体能力について

まったく別の事柄を指しています。

まず身体能力とは、骨格や筋力、視力、聴力などの身体にもともと備わっている  
身体の動きのベースとなる能力のこと。

それに反して「運動神経」とは、

視覚などの五感から受け取る外部刺激などを元に脳が次の行動を判断して、

各部位の筋肉に指令を出し、次のアクションを取らせるための一連の動きを伝える神経の総称です。

※「**運動神経**」という名称を持つ、特定のひとつの神経があるのではない。

●身体能力・・・「持って生まれた身体づくり」を司っている

●運動神経・・・「経験による判断能力と身体の動き」を司っている

**運動神経は経験により育てていける！！**

では、一日3分程度の体操プログラム！！  
あなたはいつ取り組みを始めますか？？

そして、いつ取り組みをしますか？？

### **スタートする日時** **取り組む一日の時間**

これらを決めてスタートしてみてくださいね。  
始めはなかなか時間が取れないかもしれませんが、  
毎日、歯磨きをするように・・・  
帰宅したら手洗いをするように・・・  
習慣化してしまえば、まったく問題ない時間になると思います。  
是非、決めて取り組みをしてみてくださいね。！！

是非、皆様のお子様がより高い能力を獲得し  
自分自身の心躍る場所で世界でたった一人の人生を歩んで行ってほしい。

子どもたちの幸せは周りも幸せにします。  
幸せな心の持ち主は、人に優しい、優しい社会の一員になってほしいと思っています。



中島優子