

【研究ノート】

発育発達過程に沿った子どもの運動あそび

和久田 佳代

聖隷クリストファー大学 社会福祉学部

Child Movement Play in Line with the Process of Growth and Development

Kayo WAKUDA

Seirei Christopher University School of Social Work

キーワード：発育発達過程 さくら・さくらんぼのリズムあそび コアキッズ体操

Key Words : Process of growth and development,

Rhythm play in Sakura and Sakuranbo, Core-kids exercise

I はじめに

文部科学省が発表した平成23年度体力・運動能力調査結果の概要では、「新体力テスト施行後の14年間の合計点の年次推移をみると、小学校高学年以上の年代では、緩やかな向上傾向を示している」とされた一方、昭和60年度の平均値との比較では、「ほとんどの年代や項目で平均値（昭和60年度）を大きく下回った子ども達が多い。このことから、依然、体力水準は低い状況であることが伺える」とされている。¹⁾

近年、子どもの体力低下が下げ止まり、緩やかな回復傾向にあるが、30年前と比較すると依然、体力水準は低い。さらに、回復傾向にあるのは小学校高学年以上の年代であり、小学校の低学年では低下したまま横ばい状態が続いている。近年の子どもの体力の回復傾向は小学校教育による努力に支えられていることが予想される。さらなる子どもの体力の向上には、幼児期の生活、運動、遊びを充実させることが重要であることが示唆される。

筆者は、「子どものからだのおかしさとその背景」²⁾で近年の子どもの体力低下、背筋力の低下、姿勢の悪さとその背景を考察し、「姿勢の重要性」³⁾で良い姿勢の重要性と発育発達過程に沿った運動あそびの必要性を提示した。

本稿では、発育発達過程に沿った運動あそびとして、「さくら・さくらんぼのリズムあそび」と「コアキッズ体操」を取り上げ、その内容、理論的背景、共通点を整理し、考察する。そして、幼児期に必要な運動とその支援の核となる考え方を明確にすることを目的とする。

本稿の表題を運動あそびとしたのは、『齋藤公子のリズム遊び』は、遊びであって訓練でも体操でもありません。(中略) 常に、『子ども主体』という原点に立ち戻って考える必要がある

のです」⁴⁾ということからである。コアキッズ体操は実践しやすいように体操と名付けられているが、決して強制的にやらせる訓練や体操ではなく、運動あそびのひとつの方法として捉えた。

II さくら・さくらんぼのリズムあそび

1 さくら・さくらんぼ保育

齋藤公子(1920 - 2009)は1956年に「さくら保育園」を創設、1967年に埼玉県深谷の農村部に季節保育所(現在のさくらんぼ保育園)を創設した。子どもの心と体を豊かに育むために自然と保育との関係を重視し、日々の保育実践を土台に、自然を教師として子どもが成長するのを助け、子どもたちの全面発達を目指す保育を実践した。

齋藤は「さくら・さくらんぼの保育は生物進化発展の法則に則って創られた」と述べ、「さくら・さくらんぼ保育園で生活することによって、全面発達させることができた」としている。その中で、「さくら・さくらんぼのリズムあそび・リズム運動を抜きにして、この子どもたちの今日の発達は語れない」としているように、リズムあそびがとても重要な柱となっている。⁵⁾

2 さくら・さくらんぼ保育の環境

乳児室は「つかまり立ちを防ぎ、十分に這わせるために、柵を設けていない」という。「テラスには乳児が登り降りして遊ぶ木製の階段が置いてある」、また「首の座った赤ちゃんは、みな腹這いの姿勢におかれ、どの子も自分の力からだを支え、けんめいになって、ずっしりと重い木製のおもちゃや滑り台、木馬などに向かって移動しようがんばっている」、「屋外の滑り台にも0歳児は挑戦する」という。⁵⁾

このようにさくら・さくらんぼ保育では、首の座った乳児は腹這いの姿勢で、十分に這うこと、這って登ることを促す環境を整えている。

斎藤は「幼い子どもたちはすべての感覚を活発に働かせ、探究心に満ちあふれて運動し、すべての筋肉、骨格、神経系を使いこなし、あらゆる運動能力に熟達していくのである。これこそ、生物の進化発展の法則に則った保育であり、保育環境である」⁵⁾と述べている。

3 さくら・さくらんぼのリズムあそび

さくら・さくらんぼのリズムあそびは、①律動、②自由表現と集団あそび、③リトミックの3つの原型を基にして創られた。

①律動は「自然界の生きとし生けるものはすべてリズムをもっており、人間もその一員としてリズムをもっている。したがって育ち盛りの幼い子どもの手、足、頭を、楽しい音楽に合わせてリズムカルに動かしてやれば、よりその発達を促すであろう」という理念に基づき、音楽のリズムに合わせて、動物に模したり、自然現象をからだで表現することを通して、身体の発達を促すものである。②自由表現と集団あそびは、倉橋惣三の「自由あそび」「自発性の尊重」の理論を具現化したリズム表現で、模倣でなく即興で自由に自己表現するものである。③リトミックは、スイスのダルクローズ（1865～1950）によって考えだされた音楽教育法で、心身のリズム運動により、音とことばと行動を調和するものである。

本章では、斎藤公子『改訂版 さくら・さくらんぼのリズムとうた』⁵⁾を参考に、さくら・さくらんぼのリズムあそびの中で、「1人ずつ、いっせいにやるリズムあそび」から特に基本のリズムあそびとされている（1）金魚、（2）どんぐりころころ、（3）両生類のようなハイ

ハイ、そして（4）四つ足ハイハイ、（5）高足ハイハイを取り上げる。

（1）金魚

床にあおむけまたはうつぶせになって、からだをくねくねとくねらせる背骨の運動である。斎藤は「私たちの遠い祖先である魚類の身を左右にくねらせる運動は、脊椎動物の移動運動の最初の型であり、それに似せたこの運動は背骨を柔らかくし、曲がっているのを直すのにも役立つ」としている。

（2）どんぐりころころ

寝返りである。斎藤は「足の指で床をけることを大切にする」という。また、「この運動の下限は6ヶ月くらいからだが、上限はない。大きい子どもにも十分に効果があるし、また好まれる」としている。

（3）両生類のようなハイハイ

ひじから先、てのひら、5本の指をしっかりと床につけておさえ、からだを左右にくねらせ、足の親指でしっかりと床を後ろにけて前に向かって這わせる。斎藤は「両生類が背骨と胴の筋肉と、横向きについた四つ足を使い、からだを左右にくねらせて前進するのを見てこの名をつけた」とする。また、「はじめてこの運動をしたおとなたちは、いかに運動量が大いかに驚く」というように全身運動であり、運動量が大い。

斎藤は、「この運動の下限は、自らハイハイをするようになる7～8ヶ月ごろからであるが、これもまた上限はない。現に年長組にもよくやらせるし、子どもたちも喜んでやる。小学生にもこの運動は必要だ」と述べている。

（4）四つ足ハイハイ（こうま）

四つ這いである。斎藤の実践では「足の親指をしっかりと床につけさせることが大切」とされる。

(5) 高足ハイハイ

満1歳に近くなると、四つ足ハイハイから、膝を床からあげて腰を高くして高足のハイハイに進み、立ち上がり、立位、歩行へとすすんでいく。斎藤は「このような自然な移動運動をリズムあそびに仕立てた」とする。また「満1歳前後の子どもは斜面を這い登ることを好む」とし、さくら・さくらんぼ保育では、園庭にある6mもの築山を満1歳前後から這って登り、0歳児の保育室にはそのために特別にあつらえた「階段」が置いてあるという。

4 実践の広がり

さくら・さくらんぼ保育は、斎藤公子の多くの著作⁶⁾や貴重な記録である『さくらんぼ坊や』シリーズ⁷⁾や『映像で見る子どもたちは未来』⁸⁾の映像を通して、現在も幅広く実践が続けられている。

全国保育実践交流連絡会は、さくら・さくらんぼ保育を土台とし、子どもの人権と発達過程を大切に、自然を生かした保育を実践し、保育に科学の光を当てて学びあっている。2011年8月現在、全国の100園が8地域に分かれて活動し、年に3回研究会を開いている。⁹⁾

斎藤公子に学び、1985年から長崎保育研究会で「斎藤公子の保育」研究会を続けている菜の花保育園園長の石木和子は「子どもは『斎藤公子のリズム遊び』をすることで、全身機能を十分に育てることができる。故に重要保育活動として位置づける。(中略)リズム遊びを実践検討してきた30数年、リズム遊びの持つ保育効果の大きさを深く感じています」¹⁰⁾と述べている。

このように、斎藤公子の没後も『子育て 錦を紡いだ保育実践』(2011)が出版されるなど、現在もその継承への努力が続けられている。

Ⅲ コアキッズ体操

コアキッズ体操とは、(財)日本コアコンディショニング協会が提唱するヒトの発育発達過程に沿って進められる子どもを主な対象とした体操である。呼吸、寝返り、腹這い、四つ這い、高這い、座位、膝立ち、立ち上がりという運動発達のプロセスを体操にし、保育現場や小学校などで取り入れやすいようになっている。

1 (財)日本コアコンディショニング協会

コアコンディショニングは、アスレティックトレーナーの工夫から生まれたストレッチポールを利用したエクササイズを基盤として発展し、疲労回復や、姿勢・コアの安定性・全身協調性の改善を目的とする新しいエクササイズ体系である。2003年に「日本コアコンディショニング協会(以下JCCAとする)」が設立され、スポーツ界やフィットネスの世界へと広がり、子どもから高齢者まで幅広い応用と研究が現在も進められている。

(1) コア

「コア(core)」、「体幹」という言葉は、トレーニングやリハビリテーションの分野で使用され始め、最近では一般的にもよく使用されるようになってきたが、統一された定義は見当たらない。JCCAでは、コアを「体幹部を構成するすべての骨格、それを支えるすべての筋肉、さらに動きの中で変化し得る軸や重心の総称」¹¹⁾と定義している。これは、姿勢調節、立位での移動動作、上肢の運動などあらゆる身体活動において体幹が中核と位置付けられることを念頭に置いた定義である。

(2) コアコンディショニング

コアコンディショニングとは、「ヒトの発育・発達過程に沿って進められるコア機能再学習エ

クササイズにより構成され、すべての身体活動に通じる良好な姿勢と協調性の効率的な獲得を促し、各種トレーニングの最大効果を引き出すための運動学習法¹²⁾であるとされている。

2 発育発達過程に沿った運動学習

JCCAが提唱する「発育発達過程に沿った運動学習」とは、「歩行」などの運動を修正するための再学習の過程を、乳児が生まれてから歩行に到るまでの過程に沿って進めることを意味している。まず、仰臥位では、主にストレッチボールを用いた姿勢矯正とインナーユニット（腹腔壁を構成する筋群）の再教育による体幹安定化を図り、寝返り、腹這い、四つ這い、膝立ち、立位と円滑に協調された運動の再学習を図る。

ヒトの発育発達の過程はそのまま、人間が地球という重力環境下で身体活動を営むための基本となる「姿勢」を作り上げる過程であり、「立つ」「座る」「歩く」などの基本的な動きの学習過程とも言える。この直立二足歩行を獲得するまでの過程を基本に、運動の連続性を獲得し、より複雑な身体活動を身に付け、日常動作やスポーツ動作などさまざまな動作を行うことができるようになる。¹²⁾

3 コアキッズ体操

JCCAは発育発達過程に沿った運動学習を保育や教育の現場で現場で実践しやすいようにと、発育発達過程に沿った動きを動物や身近なものでイメージしやすく表したコアキッズ体操を開発し、現在普及のためのセミナーが各地で開催されている。

コアキッズ体操は、以下のような動きで構成されている。(資料1:コアキッズ体操セミナー資料を参考に筆者が作成)

(1) グーパー体操

赤ちゃんが生まれて最初にする運動は「呼吸」「泣くこと」である。そこで、グーパー体操では仰臥位で大きな声で「1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8」と数える。

(2) エンピツ体操

寝返りである。仰臥位からエンピツのように手足をまっすぐに伸ばし、寝返りをする。

(3) ワニ体操

ずり這いである。腹臥位で、右肘と右膝、次に左肘と左膝と脊柱を側屈（確認）させて、ずり這いを行う。

(4) ネコ体操

四つ這いで、前後左右に体重移動し、前後に移動する。

(5) チーター体操

高這いで、前後左右に体重移動し、前後に移動する。

(6) ダルマ体操

円座位で、左右に体重移動し、前後に移動する。

(7) ペンギン体操

膝立ち位で、左右前後に移動する。

(8) ロケット体操

蹲踞の姿勢から、立ちあがる。

4 実践の広がり

JCCAの季刊誌「CCJ」33号には、2012年9月に千葉県公立小4年生がコアキッズ体操を盛り込んだ授業を行ったことが報告されている。仰向けになって大きな声で10を数えることから始まり、寝返り、腹這い、四つ這い、膝立ちと発育発達に沿って運動をし、授業の最初と最後にモニタリングとして鬼ごっこを実施したところ、走るときの左右の重心移動もうまくできるようになり、動きにキレが出てきたという。¹³⁾

また季刊誌「CCJ」34号には、保育園で発育発達に沿った運動の必要性を話し、コアキッズ体操を行うと、短時間の運動でもやる前と後とで子どもたちの動きが変わること、その様子を保護者、保育士が驚くことが報告されている。¹⁴⁾このように、コアキッズ体操はその実践が広がり、その効果が実感される報告が増えている。

IV 発育発達過程に沿った運動の役割

さくら・さくらんぼのリズムあそびにおいては、金魚、どんぐり、両生類のハイハイが基本のリズムあそびとされ、コアキッズ体操では発育発達過程に沿って運動がすすめられる。本章では、産声・泣く、寝返り、伏臥位、腹這い、四つ這い、高這い、座位、両膝立ち、立位という発育発達過程に沿った運動、姿勢（姿位）の意味、役割を、JCCA『コアコンディショニングとコアセラピー』¹²⁾『発育発達からひも解くコア』¹¹⁾を参考に述べる。

(1) 産声・泣く

生まれたばかりの赤ちゃんが最初にする運動は、呼吸であり、泣くことである。泣くことは横隔膜や肋間筋などの呼吸筋、腹横筋や腹斜筋など腹部の安定性に関わる筋を全て使う運動であり、泣くことを通して体幹の安定性を獲得していく。

(2) 寝返り

寝返りは、身体を持ち上げる抗重力機構が発達し始めた最初の移動のための運動であり、背中を上にして、より効率よく動くための準備と言われている。この寝返り動作により胸郭の丸みが適正化し、脊柱周りの小さな筋肉の発達、体幹の多様な動きを獲得していく。側臥位までゴロンと転がったからだをうつ伏せにするには伸筋群の活動が重要となる。

(3) 伏臥位

伏臥位で頭を持ち上げ反り返った姿勢をとろうとすることで、頸椎の前弯が形成され、曲がっていた股関節も伸ばされる。肘で上体を支えることで肩甲帯が強化され、上肢と頭のコントロールされた動きがうまくできるようになる。さらにピボットプローン（両手両足を同時に地面から離し身体を反らせる動き）を行うことで、屈筋の働きが優位だった状態から、重力に抗してからだを持ち上げられるだけの伸筋の発達を促す。

伏臥位での運動によって、上部体幹と肩甲帯を安定させることは適切な上肢の動きのコントロールにはつながる。そして片手で身体を支えて、もう片方の手を伸ばすことでほふく動作につながり、四つ這いへの準備段階に入る。

(4) 腹這い

寝返りができるようになった赤ちゃんは腹這いで移動を始める。腹這いの段階はまだ、お腹を床につけたままであり、重力に抗して身体を持ち上げることはできない。腹這いの推進力を生むのは体幹の筋肉、主に脊柱起立筋群という背骨の両脇にある大きな筋群である。体幹をくねらすような反応と上下肢の分離した動きによって腹這いが可能となる。腹這いにより、肩甲帯の安定性と脊柱の可動性、脊柱と股関節の連動性など、ハイハイや歩行につながる基礎が身につく。

(5) 四つ這い

腹這いや伏臥位での上肢の運動により肩甲帯や股関節周囲の機能が向上し、身体を持ち上げ支えるだけの機能が向上すると四つ這いへ移行する。腹這いや四つ這いを通して、股関節の臼蓋が形成され、立位に備えて股関節の機能を獲得していく。伏臥位で上体を手の平で支え、膝を引き寄せて前後に重心を移動させる運動に

よって骨盤を前後に傾けることができるようになる。下部体幹や骨盤・股関節周囲筋群の主働筋と拮抗筋が同時活動されるようになり安定する。

(6) 高這い

高這いは四つ這いや座位の後ろに見られる姿勢である。手のひらだけで体重を支えられ、高這い姿勢がとれるようになると、足首に体重がかかるようになり、足関節周囲の活動が引き起こされ、足底機能が強化される。

(7) 座位

骨盤帯、股関節周囲が安定すると座位が可能となり、重力に抗して身体を垂直に保持できるようになる。お座りで左右に重心移動し、腕を伸ばす動作により仙骨が前傾し、腰椎前弯が形成される。こうして抗重力機構の発達に伴って、脊椎は徐々にS字のカーブを獲得していく。また重心移動の適切な選択により、正しい身体のコントロールにつながる。

(8) 両膝立ち

股関節が伸び、膝関節が曲がる両膝立ちにより、下部体幹と骨盤のコントロールが向上する。

(9) 立位

お座りや四つ這いにより脊柱や股関節がしっかり機能し始めると、つかまり立ちや伝い歩きが可能となる。つかまり立ちや伝い歩きにより、体重を支持するための下肢の筋力と重心の上下移動のコントロールを向上させ、徐々に抗重力機構を発達させる。

下肢の筋力が体幹を支えられるようになり、上下の重心移動が可能となると、二足歩行を開始する。

V 進化の過程と発育発達過程

齋藤公子は「私の保育の真の師に捧ぐ」の中

で、井尻正二（1913-1999）とのかかわりをあげ、トスカ（重篤な脳障害をもつオランダの少女）は、「私が『個体発生は系統発生を反復する』という信念にもとづいて考え出した『リズム遊び』による保育で発達した」と述べている。¹⁵⁾

齋藤は日々の保育実践を土台に創造的科学的な保育を実践し、北埼玉保育問題研究会主催の保育大学に各分野の専門家である学術研究者を招いた。その一人が古生物学の大家であった井尻正二であり、没後にその評価と影響力がさらに高まっている解剖学・哲学の三木成夫（1925-1987）であった。この研究会が基となり『みんなの保育大学』シリーズ（築地書館）の井尻正二『ひとの先祖と子どものおいたち』¹⁶⁾、井尻正二『こどもの発達とヒトの進化』¹⁷⁾、三木成夫『内臓のはたらきと子どものこころ』¹⁸⁾などが出版された。

齋藤は「さくら・さくらんぼの保育は生物進化発展の法則に則って創られた」と述べ、「さくら・さくらんぼ保育園で生活することによって、全面発達させることができた」としている。⁵⁾ 齋藤は井尻正二や三木成夫らから、自然や歴史からの見方・考え方、『反復説』、リズムの大切さなどを学び、それを日々の保育に生かし、さくら・さくらんぼのリズムあそびを創り実践した。

『反復説』とは、ドイツの生物学者ヘッケル（Ernst Haeckel : 1834-1919）による「個体発生は系統発生を繰り返す」という仮説で、人間は受胎して生まれる間に（個体発生）、人類がたどってきた進化の過程（系統発生）をなぞるといものである。

光トポグラフィーを開発した脳科学者の小泉英明は「齋藤先生は人間の進化の過程を見据えて、それを明確な原点に療育を行い、さらにはそこから得られた知見を、健常な(定型発達の)

子どもたちにも広く適用した」とし、「進化の過程の断片が、赤ちゃんや子どもの発達のいたるところに隠されていると同時に、環境要因、すなわち療育可能な範囲が、従来思い込まれていたよりも遥かに大きく広がり始めているのである」、「斎藤先生の方法には、発達の重要な要素である「反射」「睡眠」「運動」「意志」が相互に深く関連し、また綺麗に統合されて、信じられないような結果が生み出されている」と述べ、斎藤の実践を高く評価している。¹⁹⁾

JCCAのコアコンディショニングも「ヒトの発育・発達過程に沿って進められるコア機能再学習エクササイズによって構成され」とし、井尻正二²⁰⁾ や三木成夫²¹⁾ の書籍を参考文献としている。『『個体発生は系統発生を繰り返す』の言葉通り、人類の脊椎動物としての進化の過程を誕生後1年あまりをかけて再現している。そして、この過程の中で抗重力機構を発達させ、直立二足歩行に最適な身体機能を獲得する」とし、ヒトの発育発達過程を重視している。そして、エクササイズは、「ヒトの運動機能の発達の過程を、成長過程に沿った姿勢と運動のコントロール能力の発達の流れに沿って実施される。具体的には、エクササイズを仰臥位から側臥位、伏臥位、座位、膝立ち位、片膝立ち位、立位と順を追って進める。また、運動のコントロールに関しても、寝返りやハイハイ、四つ這いなどの発育発達に沿った動きの流れを中心に、全体的な動きからより分離した協調性と巧緻性の高い動きへと進めていく」としている。¹²⁾ この考え方を基盤に子どもたちが実践しやすいようにと創られたのが、コアキッズ体操である。

このように、「さくら・さくらんぼのリズムあそび」も「コアキッズ体操」も『反復説』の考え方を基盤に据え、「人類としての進化」と「人としての発育発達」の過程に沿いながら運

動を進めていくという共通点がある。人は「人類としての進化」の過程と「人としての発育発達」の過程により、重力に適合した姿勢と運動を身につけていくのである。よって、発育発達過程に沿った運動あそびは、重力に適合した姿勢と運動を身につけるために理にかなった方法であるといえる。これらの運動あそびの効果が報告されていることから、「さくら・さくらんぼのリズムあそび」や「コアキッズ体操」のような発育発達過程に沿った運動実践がより多くの保育・幼児教育現場に普及し、実践が広がることが、子どもの姿勢の改善、体力の向上、心身の健やかな発達に効果的であると考えられた。

VI おわりに

幼児期に必要な運動とその支援の核となる考え方を明確にすることを目的に、「さくら・さくらんぼのリズムあそび」と「コアキッズ体操」を取りあげ考察した。幼児期における運動支援は、発育発達過程に沿った呼吸、寝返り、腹這い、四つ這い、高這いなどの運動を積極的に、意識的に取り入れた遊びを日常生活の中に位置づけていくことが重要であると考えられた。

今後の課題としては、発育発達過程に沿った運動あそびがより多くの保育・幼児教育現場に普及し、実践が広がるために、核となる考え方・方法の普及をはかり、実施方法を工夫し、実施上の課題を明らかにしていく必要があると考える。

本稿中の敬称は略させていただいた。本稿中に取り上げた先達に敬意を表する。

<引用・参考文献>

- 1) 文部科学省 (2012) 「平成23年度体力・運動能力調査結果の概要」文部科学省ホームページ
- 2) 和久田佳代 (2011) 「子どもの姿勢の“おかしさ”とその背景」『聖隷クリストファー大学社会福祉学部紀要』第9号
- 3) 和久田佳代 (2009) 「姿勢とその重要性」『聖隷クリストファー大学社会福祉学部紀要』第7号
- 4) 原陽一郎 (2011) 「斎藤公子の保育実践の継承と発展を考える」『子育て 錦を紡いだ保育実践 - ヒトの子を人間に育てる -』エイデル研究所
- 5) 斎藤公子 (1994) 『改訂版 さくら・さくらんぼのリズムとうた』群羊社
- 6) 斎藤公子 (1982, 2011復刊) 『子育て=錦を織るしごと』かもがわ出版
斎藤公子、井尻正二 (1985) 『斎藤公子の保育論』築地書館
『斎藤公子保育実践全集第1~6巻』(1986) 創風社
- 7) 映画『さくらんぼ坊や・1~6』(1978-1985) 共同映画社
- 8) 斎藤公子・小泉英明監修 (2008-9) 『映像で見る子どもたちは未来 - 乳幼児の可能性を拓く I・II』フリーダム
- 9) チルチンびと別冊39 (2011) 『チルチンびとkids③』風土社
- 10) 石木和子 (2011) 「斎藤公子先生に学んだこと、次世代に引き継ぎたいこと」『子育て 錦を紡いだ保育実践 - ヒトの子を人間に育てる -』エイデル研究所
- 11) JCCAステップアップセミナーシリーズ① (2009) 『発育発達からひも解くコア』テキ
- スト
- 12) 蒲田和芳、渡辺なおみ編 (2008) 『コアコンディショニングとコアセラピー』講談社
- 13) 川勝拓也 (2012) 「小学4年生にコアキッズ体操」『Core Conditioning Journal vol.33』(財)日本コアコンディショニング協会
- 14) 樋口和子 (2012) 「発育発達コンセプト行政の立場から」『Core Conditioning Journal vol.34』(財)日本コアコンディショニング協会
- 15) 斎藤公子 (2002) 「私の保育の真の師に捧ぐ」『地学教育と科学運動』41号
- 16) 井尻正二 (1979) 『ひとの先祖と子どものおいたち』築地書館
- 17) 井尻正二 (1980) 『こどもの発達とヒトの進化』築地書館
- 18) 三木成夫 (1982) 『内臓のはたらきと子どものころ』築地書館
- 19) 斎藤公子 (2007) 『生物の進化に学ぶ乳幼児期の子育て』かもがわ出版
- 20) 井尻正二 (1997) 『進化とはなにか』築地書館
- 21) 三木成男 (1983) 『胎児の世界』中公新書
三木成男 (1996) 『人間生命の誕生』築地書館
三木成男 (1997) 『ヒトのからだ』うぶすな書院

<資料1>

子どもたちの動きが飛躍的に変わる

コアキッズ体操

赤ちゃんが生まれてから立ち上がるまでに1年かけて身に付ける動き(呼吸、寝返り、はいはい、おすわりなど)は、立位、二足歩行の基礎、土台となります。

赤ちゃんはこれらの動きを十分することでしっかり立ち、歩けるようになります。

からだが大きくなっても、そのからだですっかり立ち、歩くにはこれらの動きが十分できることが必要です。

しかし、現代社会では外遊びの減少や車移動により、この土台が不十分になっています。

コアキッズ体操で立位や立位での動きの土台をつくることができます。

<目的と効果>

- ・動きの土台をつくる
- ・重心を安定させる

I	1	グーパーたいそう	呼吸 泣く(大きな声を出す)	①あおむけに寝て、かずをかぞえる (1,2,3...7,8) ②からだでグーをつくる (1,2,3,4) パー (5,6) もどる (7,8) おなかから大きな声を出そう!
	2	えんぴつたいそう	ねがえり	①手足をのびしたままねがえり ②からだでグー→のびながらねがえり→グー 手を使わずまっすぐに回ろう!
	3	ひこうきたいそう	腹ばい位	①ひじたて位で、右手前 (1,2) 左手前 (3,4) ひこうき (5,6,7) ひじたて位にもどる (8) ②くりかえし
II	4	ワニたいそう	ずりばい	①うつ伏せでおへそを床に付けたまま、肘と膝を曲げあわせる。 左肘と左膝 (1,2) 右肘と右膝 (3,4) はやく (5,6,7) 戻る ②くりかえし
	5	ネコたいそう	はいはい	①四つばいで重心を前後に (1,2,3,4) 前へ進む (5,6,7,8) ② 重心を左右に (1,2,3,4) 後ろへ (5,6,7,8)
	6	チーターたいそう	高ばい	①高ばいで重心を前後に (1,2,3,4) 前へ進む (5,6,7,8) ② 重心を左右に (1,2,3,4) 後ろへ (5,6,7,8) できるだけお尻を高く、膝を伸ばそう!
III	7	だるまたいそう	おすわり	リング座位(脚を開いて曲げて前に出す)で ①手を横に伸ばし左右に重心移動 (1,2,3,4) 前へ進む (5,6,7,8) ②手を前 (1,2) 上 (3,4) 後ろへ (5,6,7,8)
	8	ペンギンたいそう	ひざ立ち	①ひざ立ちで左右へステップ (1,2,3,4) 前へ進む (5,6,7,8) ② 左右へステップ (1,2,3,4) 後ろへ (5,6,7,8)
	9	ロケットたいそう	立ち上がる	①そんきょ(おすもうさんのようにすわる)で 両手を横に (1,2) もどす (3,4) 立ち上がる (5,6,7) 戻る(8) ②くりかえし

<コアキッズ体操の使い方>

- ・保育園、幼稚園、小学校の体操として
- ・スポーツ活動の準備運動やラジオ体操のかわりに
- ・親子のコミュニケーションとして 是非、親子、兄弟、友達でやってみましょう! 大人にも有効です。