

# 運

## 動プログラムについて～第8回～



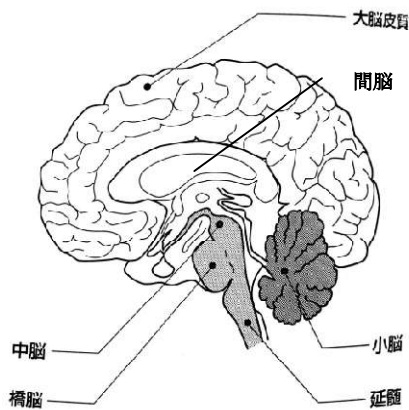
今年4月からの運動の年間計画。

- ・ 4月～5月：魚類的運動
- ・ 6月～8月：両生類的運動
- ・ 9月～10月：爬虫類的運動
- ・ 11月～12月：哺乳類的運動
- ・ 1月～3月 今まで運動してきたことの応用運動・活動（霊長類）

### ■爬虫類的運動 ～中脳の働き

9月からは、運動の内容が変わり、爬虫類的な運動を行っていきます。

魚類的運動（脊髄・延髄を刺激）、両生類的運動（橋脳）と経てきましたが、今までの右脳教育運動プログラムは、床に背中やお腹を触れながら行う運動が多かったのですが、爬虫類的運動からは少しずつ床から離れた運動を取り入れていきます。刺激する脳の部位は、中脳です。



中脳は、脳幹（下位脳幹）のうち、最も上の部分にあたり、下には橋脳、延髄があります。爬虫類への進化は、腹ばいから四つ足で立ち上がった（蛇を除きます笑）ことで、平衡保持にかかわる知覚網を制御する感覚運動機能が必要になりました。中脳はこのような役割を担っており、空間におけるなめらかな動きを可能にしています。また、ごく小さな明暗の差を見分けたり、外形の細部を識別したりすることができます。中脳は、大脳皮質からの命令や決定を受け取り、それを各々の筋肉別に何百万もの命令に細分化して送り出しています。まとめると、その役割はなめ

らかな動きを可能にする重要な中継所を含むほか、対光反射、視聴覚の中継所、眼球運動反射、姿勢反射、（立ち直り反射）の活動抑制を行っています。

### ■中脳を刺激する運動

中脳を刺激するのは、両目と体の動きを連動させる運動です。ご家庭でもできる運動として、ハイハイ運動をお勧めします。中脳を刺激するためのハイハイ運動は、目と手を結びつけることが最も重要な要素になってはいるものの、それらを一致させること以上に、脳の機能に多くのかかわりを持つ運動でもあります（それだけに大切です。ほふく前進も同様に脳の機能を向上させる効果が大きいので、ルームズではこの運動を継続して実施します）。

ハイハイ運動を実際に行ってみると、手のひらや膝、足の甲、足の指などが床に擦れている感覚や、触れている感覚を感じることができます。その感覚のフィードバックを感じることが大切です。ハイハイしているときに見えるもの、触れるもの、そして手や足が床に触れたり、擦れたりしている音にも注意をむけるのです。

ルームズではこれ以外に手と足を同時に動かしながら、視線はその動きを追うような運動を取り入れていますが、ハイハイ運動はご家庭でも簡単にできますので、是非毎日続けて実施してみてください。

ルームズ 増田