

運

動プログラムについて～第11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）

■原始反射について

原始反射・・・という言葉聞いたことがありますか？

原始反射とは、赤ちゃんの誕生において外の世界に出るときに、また、誕生してから、今までとは全く異なる環境の中で様々な新しい刺激に出会ったときに、自動的に対応できるように脳に準備されたプログラムです。

この原始反射にはいくつかの種類があります。例えば、赤ちゃんが産道を通るときにおしりが動くことで進むことができるように、誕生のプロセスを助けるために存在しているものや、誕生後に現れる多くの体の動き（寝返りや手で物を握る、頭を持ち上げるなど）の基盤を作っていくために存在しているものがあります。

この原始反射は、一度に全てが発現するというよりは、ある時期いくつかの反射が現れると一定期間で、より高次の脳機能によって上書きされ、そして、また次に必要な反射が発現する、といったように順番に、連続的に現れます。最終的には、脳機能の発達により随意運動が可能になり、生後1～3年ぐらいいまでで、その随意運動が原始反射に勝る（反射が抑制される）こととなります。

●対称性緊張性頸反射（原始反射の一例です）



腹ばいの体制で首を上げて前を見ようとしたとき両腕が伸びて、両脚が曲がり、自動的に座るような姿勢になる



逆に四つ這いから首を前に曲げて下を見るような姿勢をとると、自動的に腕が曲がり、両脚が伸びて、顔が地面につく

■原始反射が残ってしまうことの弊害

原始反射が必要な時期を過ぎても抑制されないとどのようなことになるのでしょうか？

本来、自分が行いたい動きを、この反射が邪魔をしてしまいます。つまり、反射ですから、自分が望むと望まないにかかわらず、ある刺激を受けると体が勝手に反応してしまうのです。例えば、対称性緊張性頸反射が残っていると、前転しようとしても腕が自然と曲がってしまい、前転ができません。その他にも目の動きや微細運動に影響が出て、文字などを書き写すことが苦手になったりします。

■原始反射の抑制に向けて

ルームズの右脳刺激運動プログラムにおける魚類的運動～霊長類的運動へと発展させていく過程は、子どもの脳の成長過程をなぞったものになっています。その運動を続けることでより高次の脳機能向上を目指しています。ルームズで実施している運動は決して難しいものではありませんので、今までご紹介してきた運動プログラムはぜひご家庭でも実践してみてください。