

ハイハイはどうして大切なの？

「うつ伏せにすると嫌がる…」 「もう10か月なのにハイハイをなかなかしない…」
 「ハイハイをしなくて立ってしまった…」などの運動発達のご相談をよくいただきます。

【運動発達の目安】

1～2か月	3～4か月	5～6か月	7～8か月	9～10か月	11～12か月
<ul style="list-style-type: none"> ・追視 ・頭を左右に動かすことで肩周りの筋肉が発達し手が出る 	<ul style="list-style-type: none"> ・首のすわり ・両手を身体の中合わせる 	<ul style="list-style-type: none"> ・寝返り ・うつ伏せ ・手で足を触る、お尻を上げる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ずり這い ・うつ伏せで方向転換 ・四つ這い姿勢 ・座りあがり 	<ul style="list-style-type: none"> ・四つ這い ・高這い ・座る姿勢から膝立ち、つかまり立ち 	<ul style="list-style-type: none"> ・伝い歩き

うつ伏せの経験の時期！



- ・一般的に運動発達は上の表に示すような経過をたどるとされていますが、月齢や行動、発達の順番はあくまでも目安であり、個人差が大きいです。
- ・運動発達は「遺伝」と「環境」の影響を受けています。
 - …「遺伝的要因」（生まれつきの筋緊張の状態や疾患によるもの、体格、性格）
 - …「環境要因」（フローリングか畳か？つかまり立ちしやすい家具が多いか？普段どんな服装が多いか？きょうだいがいるか？ など）

★「ハイハイをなかなかしない」「うつ伏せを嫌がる」のはなぜ？

理由としては以下のことが考えられます。

- ①生まれつき筋緊張が低い（重力に対して姿勢を保つだけの筋肉の張りが弱い）。
- ②頭が重たいので見たいところを見るのが大変！（赤ちゃん体重の1/4が頭）
- ③うつ伏せになると手で支えるので精一杯。手を使えないので遊べない！
- ④お腹が苦しい！（おなかが張っている、ミルクを飲んだあとなど）
- ④感覚的に苦手！（怖い、お腹や足が床につくのが嫌）
- ⑥お座りが先にできるようになったのでうつ伏せするメリットがない

など

赤ちゃんにとって《うつ伏せ＝楽しい・遊べる姿勢》でないと、うつ伏せを嫌がり、その後のハイハイにつながらないことが考えられます。どうしてうつ伏せが苦手なのか、どうしてハイハイしないのか？とお子さんの気持ちをまずは考えることが大切です(^)

★「うつ伏せ」「ハイハイ」は何で大切なの？

- ①手と足で支えることで体幹を始め全身の筋力が高められる。
- ②行きたいところへ自分で行くことができる、見たいところを見ることができる。
→自分で探索することでことばや認知面の発達にもつながります。
- ②手足の交互の運動を行うことで重心移動・協調的な運動を経験できる。
→歩行や走る・ジャンプなどその後の運動発達につながります。
→自分の身体を自分で守るバランスの基礎を作ります。



★子どもの骨折が増えている？

「ハイハイをしないで立ってしまった…」「9か月の子がもう歩いた…！」という話はよく聞かれます。運動発達には個人差があるため、特にその後の発達で気になる点がなければ心配する必要はありません。ハイハイをしないで歩き始めたお子さんに無理矢理ハイハイをさせようとする必要もありません。ですが、乳児期のうつ伏せやハイハイの経験が少なかった幼児期のお子さんには以下のような傾向が見られることがあります。

- 立った姿勢が極端に腰を反って膝を突っ張っている
- 突進して走るように歩き止まらない
- 転んだときにとっさに手がでない
- 顔や頭をよく怪我する、お友達によくぶつかる
- 力のコントロールができない、おもちゃで上手に遊べない など

独立行政法人日本スポーツ振興センターの「学校の管理下の災害」によると、学校における骨折は小学生から高校生まで増加しており、全体で30年前の1.5倍にまで増えていると言われています。この原因のひとつとして、乳児期のうつ伏せやハイハイの経験不足が考えられます。数十年前に比べ、土管などトンネルをくぐることやジャングルジムに上るなどの外遊びで得られる全身を使った遊びの経験が少なくなっていることや、住宅の変化（畳からフローリング、ダイニングテーブル）によりハイハイがしづらい環境になってきているためだと考えられます。

もし、うつ伏せやハイハイが苦手なお子さんや、ハイハイの経験が少なかったお子さんでも、これから遊びや生活動作の中にハイハイと同様の動きを取り入れていくことで、運動経験を作ってあげることができます(^^)

以下に、うつ伏せやハイハイの練習方法をいくつかご紹介します♪

★うつ伏せ・ハイハイの練習方法

練習の前提として…

- トレーニングにならないこと、あくまでも楽しく遊ぶ時間にしましょう♪
- 子どもさんが自分でやりたい！楽しい！と思える環境をつくりましょう♪
- できたらたくさん褒めてあげましょう♪



→うつ伏せが苦手なお子さんは、まずはお母さんやお父さんの抱っこから練習してみてください。

横向き抱っこ～徐々にうつ伏せにし、お子さんが嫌がらない角度で少しずつ調整してあげるのがポイントです♪



→頭を上げることが難しいお子さんはクッションなどで胸とお腹を上げるようにして、手で支えるのを助けてあげましょう。この時、前からお父さんやお母さんが声をかけてあげたり、おもちゃを見せてあげたりすると頭が上がりやすくなります♪



→段差や膝の上を乗り越える練習です。小さい段差から徐々に高くしてみましよう。何か興味のあるものを手の届きそうなところにおいて、自分から段差を乗り越えようとする気持ちを高めてあげることが大切です。



→ずり這いはするけどハイハイをしないお子さんは、床からお腹を浮かすことや足で蹴る力が苦手です。段差を乗り越えようとする事で自然とハイハイに繋がるのが期待できます♪段差が乗り越えられてきたら斜面にも挑戦してみましよう。





→うつ伏せが長く続かない、ハイハイで手が前に出ない、手を握りこんでいるお子さんは、肩周りの筋肉がまだまだ弱く、上半身で頑張っていることが考えられます。

片手ずつ前に手を伸ばすことを意識してみましょう。お子さんの斜め上側からおもちゃを見せてあげるのがポイントです♪

その他、幼児さんであれば雑巾がけ、台車など重たいものを両手で押す、などの遊びも効果的です♪

繰り返しになりますが、運動発達には個人差があります。

発達がゆっくりでも、子どもさんのペースでその時期に必要な経験をさせてあげることが、その先の発達において最も重要となってきます。

お子さんが何に困っているのか、何が苦手なのかをまずは一緒に考えてあげましょう♪
運動発達について気になることがあれば、一度診察時にご相談ください(^^)