



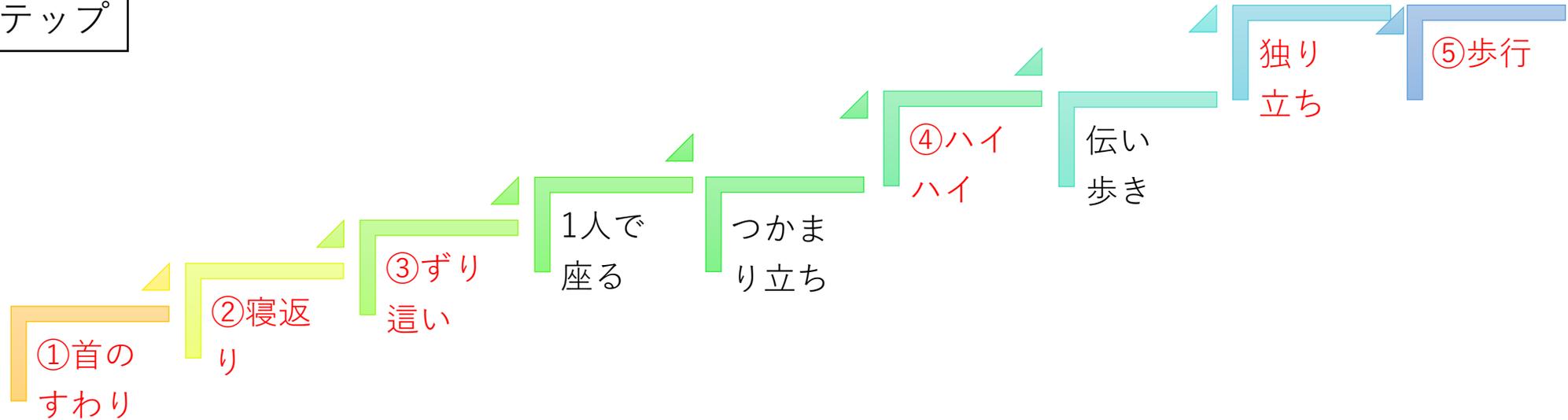
「首の座り」

何気なくやっている育児が赤ちゃんの発達に大きく影響します。
首の座りとその環境についてお伝えします。



歩くまでの発達ガイドブック

5つのステップ



7つのポイント

コンディショニング（整える）する順番※影響が高い順



感覚と認知面（心）の発達要素



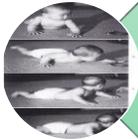
首のすわり：物を視る、聞くがしやすくなる 手足を動かしやすくなる



寝返り：自分の左右、手足などボディイメージをさらに発達させる



お座り：手や口など感覚器を使い、知覚することで変化を楽しむ



腹ばい：環境を探索する中で空間を知る。両手を分けて使用する



ハイハイ：肘・膝のコントロール 全身のボディイメージを発達させる



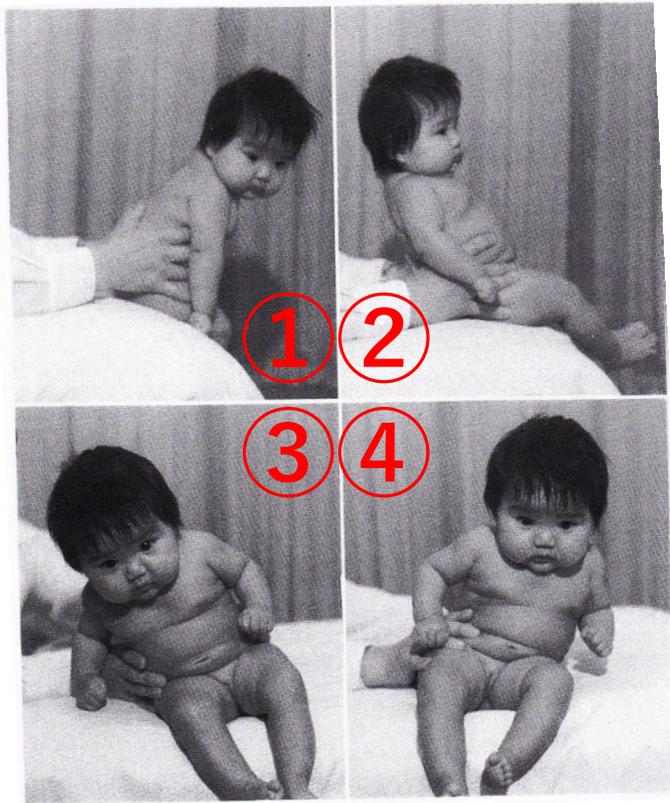
つかまり立ち：違った世界・空間の発見と興味の拡大



立ち上がり：全身のボディイメージと運動企画能力の発達

ステップ①首のすわり基礎知識

首のすわりとは：
頭部の位置の空間における安定



首のすわりがおこるとみられる反応：

- | | |
|------------|--------|
| ①頭部前方→頸椎伸展 | 6～8週 |
| ②頭部後方→頸椎屈曲 | 10～12週 |
| ③右に傾く→左に側屈 | 16週 |
| ④左に傾く→右に側屈 | 16週 |

ポイント

- * ①→②→③・④の順でできるようになる
- * 腹臥位での頭部挙上が首のすわりコントロールの学習に有効である

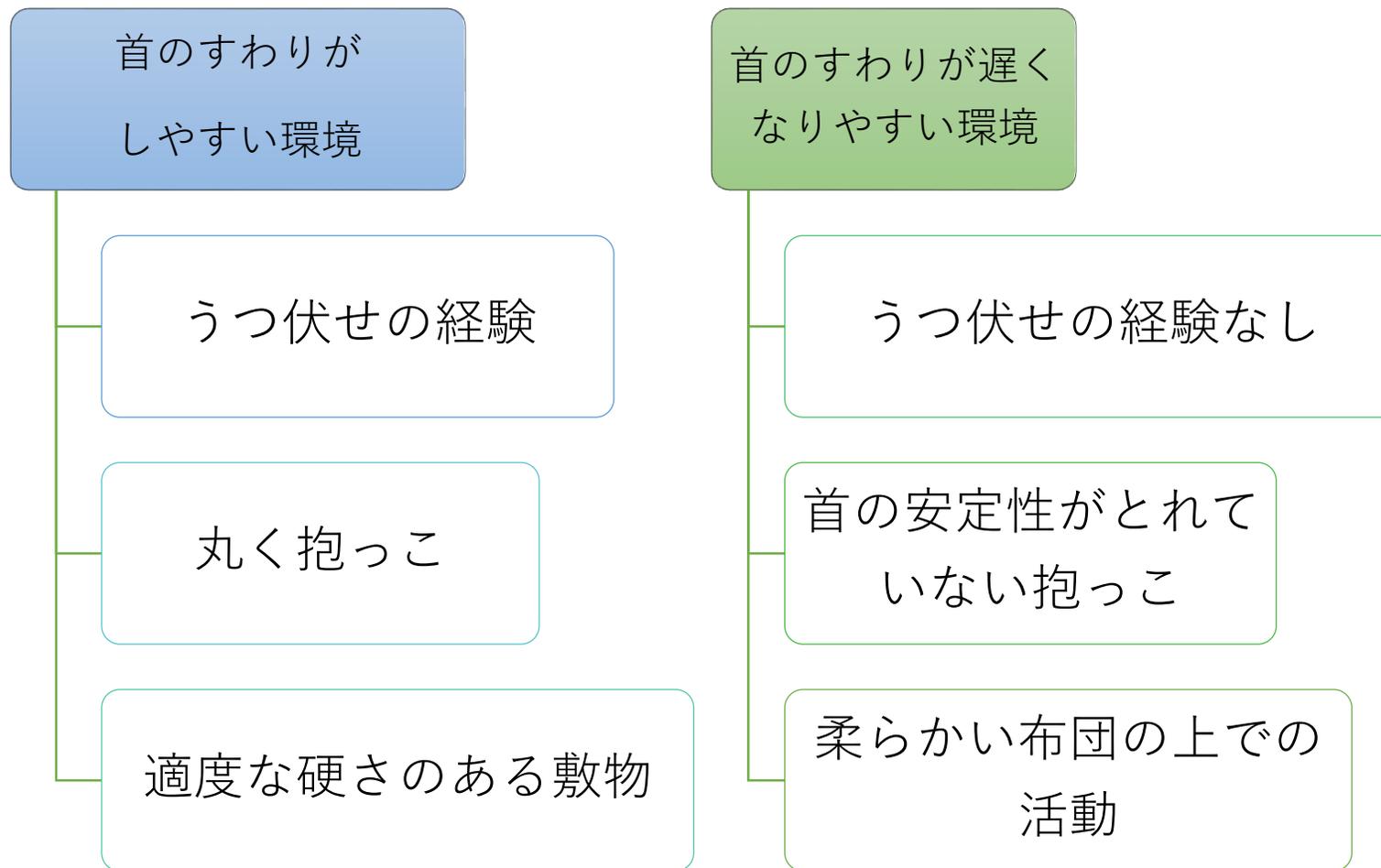
赤ちゃんの発達と環境について

遺伝30%

発達

環境70%

首のすわりの時期の生活環境



ポイント③姿勢 丸く抱く（ボールポジション）



【目的】

体幹の筋肉が働きやすくなる
対称的な姿勢が経験できる
自分の身体に気づきやすい

【方法】

- ①頭部と股関節を軽く丸めた状態で横向きに児を抱く
- ②両上肢を前にもってくる

【注意点】

抱っこするときは頭が肩の高さより後方に行かないように手でしっかり安定させておく

ポイント④姿勢 うつ伏せ（タミータイム）



【目的】

頭と体幹のコントロールや両肘で体重を支持する能力を発達させる

【方法】

- ①仰向けから寝返りしながらうつ伏せ
- ②肘を横から手でとめ、少し前へ出す

【注意点】

興味があるものを用いて、児が飽きずに姿勢をとっていけるようにする

手が開いてきたら肩幅に近づける

ポイント⑤住環境



まとめ