



運動神経(センス) 向上計画

資料1 | 成長過程における変化

注意)こちらは無料資料になります。
完全版は会員ページより閲覧可能。
無料版は一部 XXXXXXXXXX
にて隠しがある事をご理解下さい。

注意

こどもの成長は個人差があります。
その中に、知っておくと良いものも多分にあると
考え資料を作成しております。
ただ、知る事で**不安を感じ**てしまう人も居るとも
危惧しております。

不安になる性格の人は**閲覧を辞め、専門家の検査
に任せるのが1番良いです。**





原始反射

様々な事象に反応する機能

出現年齢や内容に個人差が大きいのも特徴。

原始反射



自動歩行(歩行反射)

出生時から2-3ヶ月

足の裏が床や壁など平面に触れると足を前後に出して歩き出すかの様な仕草を見せる反射能力。



哺乳反射

出生時から5-7ヶ月

口に入ってきたものを吸う反射能力。

探索反射 | 唇に触れたものを探るように首を動かす反射

捕捉反射 | 唇に触れたものを唇、舌で捉える仕草

吸啜反射 | 舌を滑らかに動かして吸う



モロー反射

出生時から4-6ヶ月

大きい音や落下感覚を得た際に両腕を広げ、続けて両腕を縮み込ませるような反射動作。

原始反射



緊張性頸反射

出生時から3-4ヶ月

緊張性頸反射が消失した後、寝返りができる様になる。
対称性緊張性頸反射と非対称性緊張性頸反射がある。



対称性緊張性頸反射

うつ伏せ(腹臥位)にする

- ・ 頭を上げると腕が伸びる、脚が曲がる
- ・ 頭を下げると腕が曲がる、足が伸びる



非対称性緊張性頸反射

仰向けにし、首を左右どちらかに向ける
向けた側の手足が伸びる
反対側の手足が曲がる

原始反射



手掌把握反射

出生時から3-4ヶ月
手のひらに触れると、握る。



足底把握反射

出生後から9-10ヶ月
足の親指足底部を刺激すると足の指が屈曲する。
消失したら歩行開始かも。



バビンスキー反射

出生時から1-2年
足の裏を、少し尖ったもので踵から指先に刺激すると足の指が開く。

原始反射



逃避反射

出生時から3ヶ月

足の裏に尖ったもので刺激を与えると、脚を曲げて避ける動作。



ギャラン反射

出生後から4-6ヶ月

空中でお腹を支えつつ、うつ伏せにする。

背骨の脇を線を引くように刺激すると弓形の様な反射動作を行う。



原始反射

個人差を大切にしつつ、成長を確認する1つの目安です。

目安時期になっても出現しない、喪失しない、からと行って無理に行うのは子どもにも両親にも過大なストレスになってしまいます。



姿勢反射(反応)

姿勢を保つ機能

出現後、生涯続くのが特徴。
本人のストレスにならない様に、出現したら遊びながら鍛えていけるとGood.

姿勢反射(反応)

産後すぐ | 2ヶ月 | 4ヶ月 | 6ヶ月 | 8ヶ月 | 10ヶ月 | 12ヶ月 | 14ヶ月 | 16ヶ月 | 18ヶ月 | 20ヶ月 | 22ヶ月

パラシュート反応



ホッピング反応



ステッピング反応



シーソー反応



姿勢反射



パラシュート反応

保護進展反応

下方6ヶ月、前方6～7ヶ月、側方7～8ヶ月、後方9～10ヶ月
生涯継続
両腕を進展し体を支える(バランスを取る)



ホップ反応

15～18ヶ月で出現、生涯継続。

立位の子どもを前方、側方、後方に倒すと足を出して踏ん張る。



ステッピング反応

倒された際に交差して足が出てバランスを保とうとする。

つかまり立ち、つたい歩きができるようになるころより出現し始め、歩行がころばないでできる1歳6カ月ごろに前後、左右ともに完成し、その後継続



こどもの痛み

成長期ゆえの痛み

まだ骨も完成しないお年頃。
大人にはない、特徴的な痛みが出現します。

こどもの の 痛み



成長痛

下肢の痛み。

運動を伴うスポーツ障害(俗的な成長痛)とは全くの別もの。

- 夕方~夜痛みを訴える。 ■不定期(月1~2回、週1~2回など)
- 遊んでいる時は痛くない。

信頼関係と適切な手技(ストレッチなど)がgood



ペルテス病

股関節の痛み

男児：女児 = 5:1



シンスプリント

足(膝下)の痛み

脛骨過労性骨膜炎、初心者病(素人病)

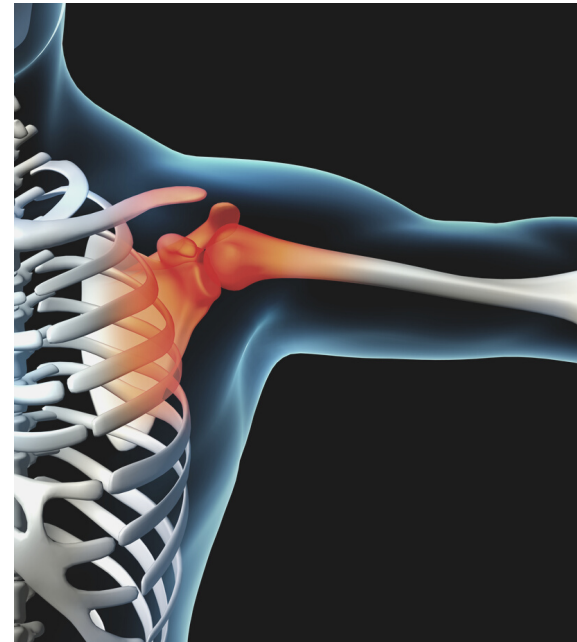
蹴り出し動作 | 治りやすい、アキレス腱付近、

踏み出し動作 | 治り難い、脛骨内側、

運動後痛い → 運動中も痛い

中学、高校と運動量が大きく変わる際に発症し易い。

こども の 痛み



リトルリーグショルダー

肩の痛み
上腕骨成長線(軟骨)損傷
ピッチャーに好発。
適切に安静にする事で治る。



腰椎分離症 / すべり症

腰の痛み
ジャンプの着地や背骨を反らす動作
ヒビ → 分離症 → すべり症
保存療法(3~12ヶ月) + ジャックナイフストレッチなど
予防大切 | 腰を支える筋力強化やケア(腹横筋UP、臀筋ストレッチ など)



セーバー病 / シーバー病 踵骨骨端症

踵(かかと)の痛み
脛骨過労性骨膜炎、初心者病(素人病)
蹴り出し動作 | 治りやすい、アキレス腱付近、
踏み出し動作 | 治り難い、脛骨内側、
運動後痛い → 運動中も痛い
中学、高校と運動量が大きく変わる際に発症し易い。

こどもの の 痛み



オスグッド シュラッター病

膝の痛み

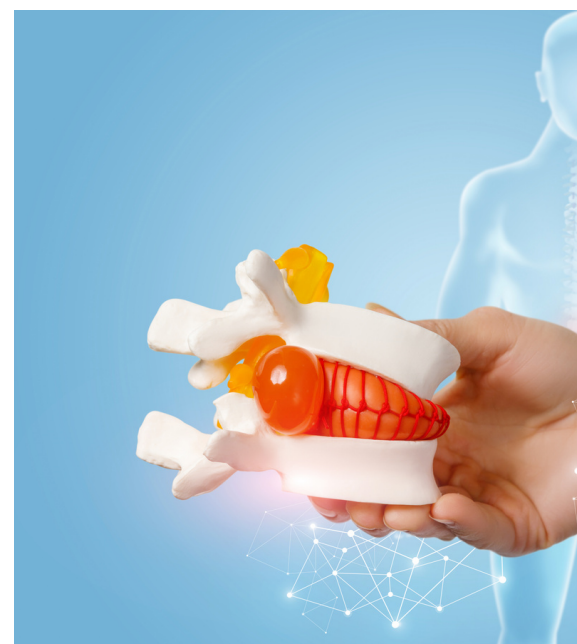
- 1,筋(大腿四頭筋)成長が追いつかず、硬くなり牽引して発症
- 2,膝の曲げ伸ばし動作の繰り返し
悪化するとオペの可能性あり。
アップ運動(大腿四頭筋など)とダウン作業(患部)がgood



単純性股関節炎

股関節の痛み

- こどもの股関節痛で最多との報告もあり。
股関節～膝関節まで痛がる。1-2週間で寛解。



椎間板ヘルニア

腰の痛み

16歳以上が主



こども の 痛み

その他

発育成股関節形成不全(先天性股関節脱臼)

出生時の股関節形成不全や、おむつ、抱っこ方法が要因

大腿骨頭滑り症

10-14才 男子、肥満や甲状腺以上も関与

ジャンパー膝

膝蓋骨不安定症

関節が緩い女の子など。軟骨を痛めることも。

有痛性外径骨

思春期の女の子、10才、激しいスポーツ。除去術も。

足底腱膜炎

土踏まずのアーチ形成が大事

舟状骨骨端症(ケーラー病)

3-7才。男の子。足の舟状骨の炎症。

中足骨骨端骨頭症(フライバーグ病)

12-18才。女の子。足の指の付け根が痛い。



体の成長

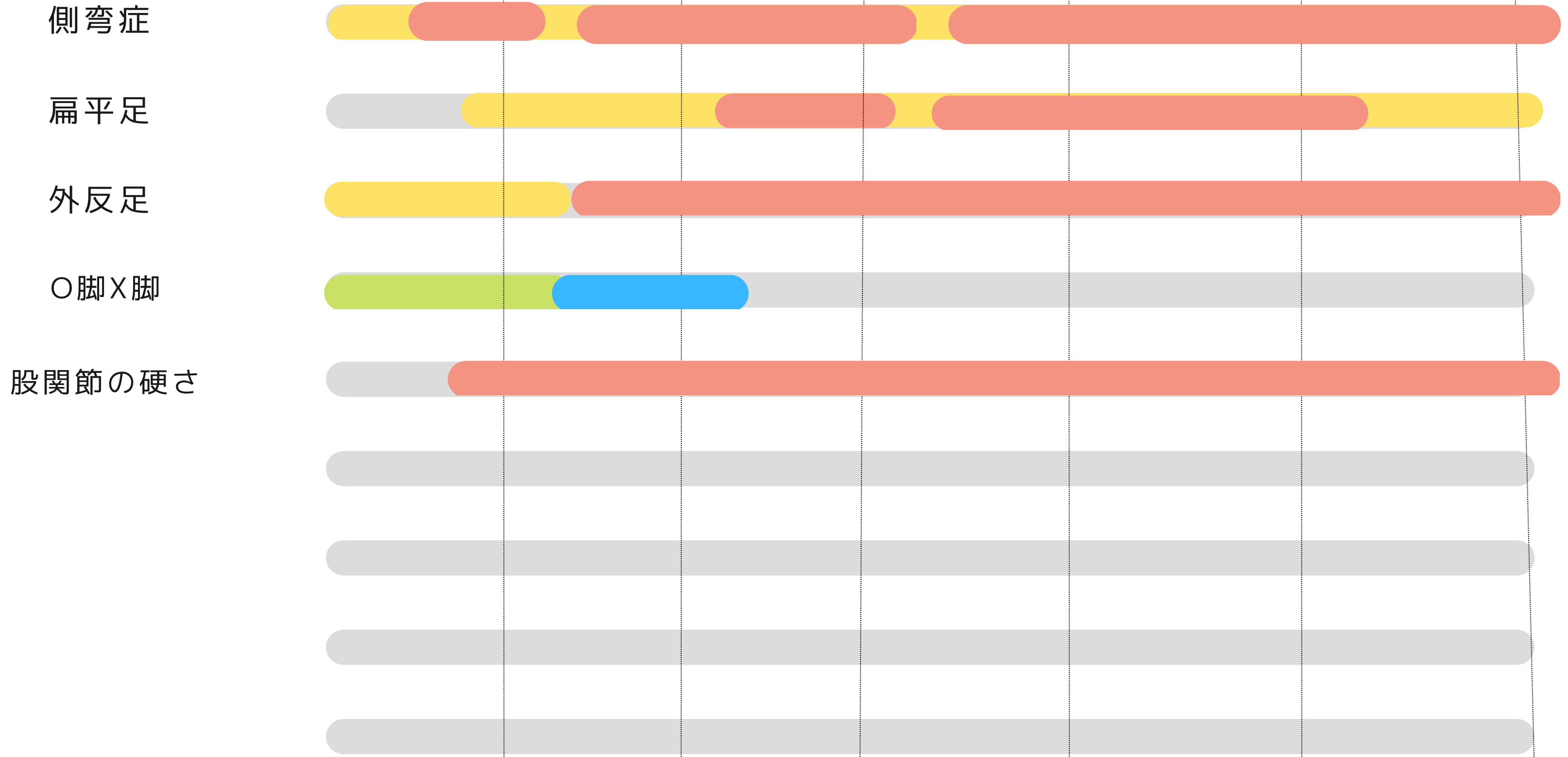
成長の過程で起こる色々

体の完成に向け、様々な変化をする時期。
早めに介入する事で修正されるものもあります。

※必ず専門機関に相談すること。

体の成長

0才 | 1才 | 2才 | 3才 | 4才 | 5才 | 6才 | 7才 | 8才 | 9才 | 10才 | 11才 | 12才 | 13才 | 14才 | 15才 | 16才 | 17才 | 18才



体の成長



側弯症

背骨の変形

- 1,機能性側弯 (一時的な側弯 ex,痛みによるもの)
- 2,構築性側弯



扁平足

足裏の形成不足

土踏まずは6~9才に形成、~15才位に完成。

- ・歩行不足 | 年
- ・靴の選定 | く



外反足

足首

3-4才で消失(その年までは皆、外反足)

関節の緩みなどで出現

外反足の子は



歩く・立っているとすぐ疲れる

体の成長



○脚X脚

脚

○脚 | 0~3才 NG:

X脚 | 3~6才 NG;

M→○脚→X脚と移行。



股関節の硬さ

体の硬さと言ってしまうと良いかもしれません。

■チェック1 シャガむ

①立った状態で開始

②しゃがむ

これが出たらNG

これが出来たら優秀



■チェック2 片足立ち → 10秒フラフラしなければOK

■改善と強化

止める事 →

方法を見直す →

Good →

Better →