

構える② 最初は仲が悪い!?からだの右側と左側

「人間って右脳と左脳にひとりずつ運転手が乗っていて、二人で一つのからだを操縦しています（更に何故か視神経は交差までしてますよね…）。なので人は最初はからだの右側と左側を連携させて動かすことが下手くそで、徐々に上手になっていきます。さて、下枠は左右の連携の発達の目安なのですが、見たことがありますか？

小学1年生 ⇒ 利き手で消しゴムを動かして、逆の手で上を押さえて字を消すことができる。

小学2年生 ⇒ 利き手で鉛筆を動かして、逆の手で定規押さえて線を引くことができる。

小学3年生 ⇒ 左右を巧みに動かして、リコーダーを演奏することができる。

「左右の連携（協調）」についての発達の順序を追っていくと図1のようになります。少し例示を加えていくと、

- ① 右と左を別々に動かすのは、例えば目標物を取ろうとして、片手を伸ばすことができるなどの動きです。
- ② 正中線とは鼻を中心としておへそに向かってタテに引いた線のことです。それを越えずに右左を動かす動きです。タイトルのダンスはこの発達段階を意識しています。
- ③ 正中線を越える動きは例えば、机拭きなどにも必要で、利き手で持ったぞうきんで正中線を越えさせる動きにはこの発達が必要です。ダンスのボックスは③越えのスキル。
- ④ 例えば私たちも遠くのスマホを取るときに、片手を支えにして「ヨッコラしょ」と取りますよね。実は発達上、この動きの獲得は左右非対称の動きにとっても重要です。
- ⑤ 小1の消しゴムの動きはこの辺の発達段階です。
- ⑥ 実は「お椀を持って食べる」はこの辺の段階で、発達段階に合っていない子に指導が入っていることがあります。
- ⑦ 鍵盤ハーモニカやちり取りはこの段階になります。

「上記の身体両側の協調性の発達や前述のボディイメージの発達に応じて、子どもたちは「動き」を出している訳ですが、**神経学的に見ると頭の中でその動作を計画し、その動作を行うという「運動企画」という能力が同時に育っています。**具体的には、例えばハイキングに行って、藪の中を抜けていくのに、いかに蔦や木に身体をぶつけないようにすり抜けさせていくかや脱ぎにくい素材の服を、身体のだの部分から潜らせていかに脱ぐかなどがそれに当たります(余談ですが、右図の「もうぬげない」という絵本は、運動企画を最高に面白く表現しています。オススメの子どもとクスッと笑える絵本です)。こういった左右の協調、ボディイメージ、運動企画の力は四肢や体幹を巧みに動かす必要のある活動（サーキットやジャングルジム、障害物走など）で養うことができます。

身体の両側の協調性

① 右と左を別々に動かす

② 正中線を越えずに動かす

③ 正中線を越えて動かす

④ 片手で体重を支える

⑤ 片手は支え、他の手は動かす

⑥ 片手の動きに、他の手を合わせる

⑦ 左右違う動きをする

図1



図2:「もうぬげない」
ブロンズ新社 ¥1,078-