

こどものからだ事典

Vol.2

遊び編



■ はじめに ■	4
■ アウェアネス・ケア ■	4
■ 骨盤ウォーミングアップ ■	6
■ アウェアネス力を高める遊び ■	7
○ 縄跳び ○	7
○ トランポリン ○	8
○ 跳び石トランポリン ○	9
○ ゴム跳び（ゴム段） ○	9
○ 四股踏み（腰割り） ○	10
○ バランスボード ○	11
○ バランスボールでイナバウアー ○	12
○ ツистерゲーム ○	13
○ 脚を使ってバランスボールパス ○	13
○ お寿司ボード ○	14
○ スパイゲーム	15
○ 人間知恵の輪 ○	16
○ 変わりケンケンパー ○	16
○ 背中相撲 ○	17
こどものからだコラムー①・・・呼吸	18
◆新学期と呼吸の関係◆	18
◆幼児期の呼吸◆	18
◆呼吸のしくみ◆	19
★家庭でできる簡単な肋骨緩めのケア★	20
☆ボディパーカッション	20
☆イナバウアー	21
バランスボール編&親子編	21
☆バランスボールポンポン	22
☆おいもコロコロ	22
■ 最後に・・・ ■	23

■ はじめに ■

この冊子は、「こどものからだラボ」で行っている体操やマッサージなどの「効果」や「やり方」をまとめたものです。

実際は、お子さんの特性、年齢にあわせてサポート方法を変えていますので、「足裏診断」「姿勢診断」「発育発達のインタビュー」を通して、運動内容をお伝えしています。もし、「うちの子にはどれがいいかな？」と悩んだ時は、「ママのためのからだ塾」で公開しているメールアドレスや質問フォームをご利用くださいね。

この冊子は、「ママのためのからだ塾」で公開している動画内容を併せてご覧いただくと、より内容が理解しやすくなります。

ママのためのからだ塾は、メール登録制ですので、HPより登録ページをご覧になりお手続きをお願いいたします。

ママのためのからだ塾

(<http://kodomo-no-karada-labo.com/momjyuku.html>)



こどものからだ事典：コラム編はPDF版を販売しております。

<https://studiopivot.stores.jp/items/59f816a8428f2d27900016bc>



■ アウェアネス・ケア ■

親子でできる、アウェアネス・ケアは、生活環境やお子さんの性格に応じて、対処が変わります。

誰にでもこれだけは効果がある！みたいな答えはありません。

しかし、最低限これだけはやっておこう！というケアがあります。

その「これだけは！」というポイントなどを中心に行っているのが、「親子deからだチェック」です。『発々こどものからだ塾』のメニューでは、かならず最初に今日のからだの状態を把握し、動きやすくなるよう、マッサージを行います。

① 足裏ケア

メカノレセプターを活性化させる事

※足指がきちんと曲がるように裸足を心がける

足裏に様々な刺激を与えること



② 足首ケア

足首の曲げ伸ばし

ふくらはぎが伸びる運動（ヒラメッチ）



③ 骨盤と股関節ケア

四股踏み、犬歩き



■ 骨盤ウォーミングアップ ■

「骨盤ウォーミングアップ」では、肩関節・股関節・足関節(足首)といった各関節を中心に動かし、まずは関節から筋肉を和らげる柔軟体操を行います。四股踏み(腰割り)や前屈、背伸び、脇伸ばしといった定番の準備体操に加え、骨盤の動きを大きくする、動物の動きを真似た動物体操なども行います。これらの動きを安定してできているか？が大切な課題でもあります。できているかどうかだけでなく、楽しんでやっているか？も重要課題。

楽しい＝気持ちいい＝からだに定着する

気持ちいい感覚を味わえるようになるとより、効果的です。



■ アウェアネス力を高める遊び ■

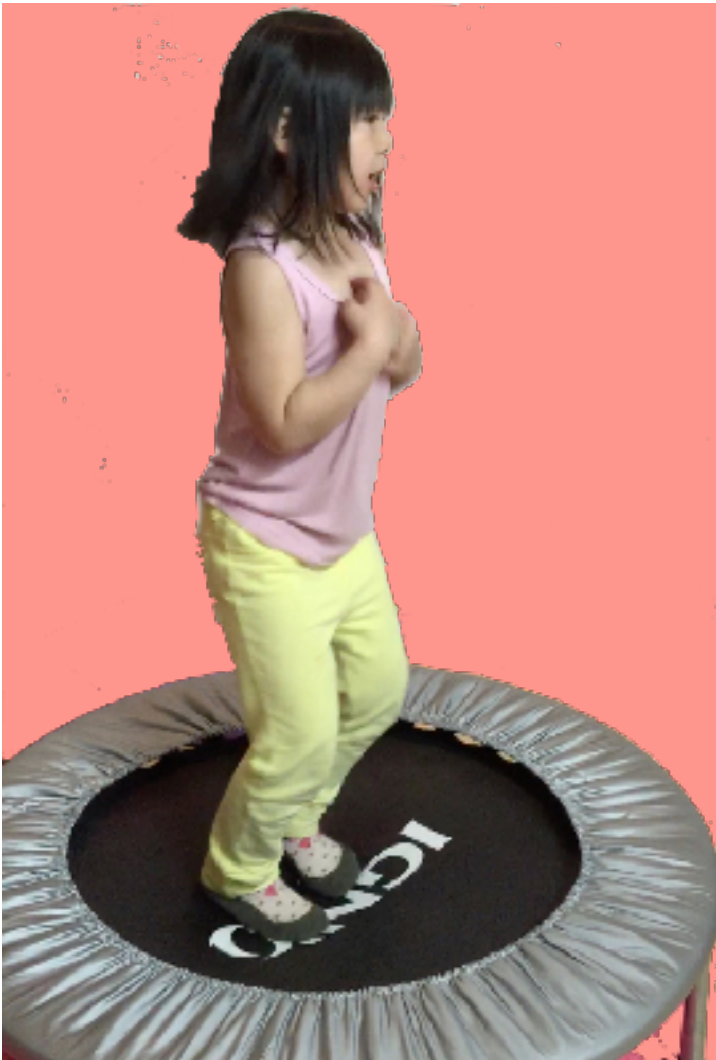
STUDIO PIVOTの考え方の土台は、「AWARENESS ANATOMY」です。
カラダの「気づき」があれば、カラダは自由に動く。

○ 縄跳び ○



「縄跳び」最大の効果は呼吸が整うことです。
ただ飛び上がっているだけと思われがちですが、地面から飛び上がるには、
歩き・一步の約5倍近いエネルギーが必要となります。
当然、からだ全体を動かさなくてはなりません。
その効果は意外と知られていませんが、内臓機能全体を発達させる効果があり、
特に、呼吸機能は大きく影響しています。
跳んでいるときには、脚や背中の筋肉がたくさん動きます。
この脚や背中の筋肉は、呼吸をする時に肺を動かすために使われたり、血行を促進する
ために使われています。
これによって、縄跳びをすることで呼吸機能が活性化し、呼吸が整います。
また、脚や背中の筋肉は、姿勢を維持する筋肉でもあるため、縄跳びで脚や背中の筋肉
が活性化すると、姿勢がよくなります。
縄跳びは、**呼吸が整う⇒姿勢がよくなる⇒集中力向上**にも繋がります。
「発々こどものからだ塾」では判断力、タイミング、リズム感 距離感、を養うために
複数で大縄跳びを行っています。
これによって参加者全員が目標回数で来たときの達成感が、より一層、跳ぶ楽しさを作
ります。

○ トランポリン ○



トランポリンを使うことで、足首の可動範囲が広がります。

こどもの関節は柔らかく、柔軟性があるにもかかわらず、最近のこどもの足首は、固く動き難くなっています。

これは、生活環境の変化が大きく影響していることが考えられます。

昔は、木登りして飛び降りたり、野山を駆け回る、砂利道や土の凸凹道を歩くことで、自然と足首に柔軟性があったのです。

また、昔はトイレが和式でした。洋式トイレが日本に普及しだしたのは戦後のこと。家庭用に普及しだしたのは、１９６０年代だそうです。そこから段々と和式と洋式の率が７０年代後半で逆転し、現在では洋式が９割を占めると言われています。

（余談：洋式の普及には、下水道整備の普及も影響しているそうです。）

このような環境を変えることは難しい・・・こどものような足首の柔軟性を取り戻すには？と、試行錯誤探している中、トランポリンにとても効果があることがわかってきました。トランポリンを跳ぶだけで、足首の曲がりが深くなり、可動範囲が広がります。足首の可動範囲が広がると、土踏まずがしっかりとできあがってくるのです。

土踏まずは、歩く時、走る時など運動をする時に、体重を支えるクッションになってくれます。このクッションがないと、転びやすく、怪我も増えます。

足のだるさをすぐに訴えるお子さんや、長時間歩けない・立ってられないお子さんは、足首が固くなり、深く曲がらない可能性があります。

足首の柔軟性を高めていくことで、これらの症状は改善されます。最初、うまく跳べない！と思ったお子さんも、足首が深く曲がることを知ると、上手に跳べるようになります。

トランポリンで遊んでいるうちに、足首の柔軟性が養われていくのです。

発々こどものからだ塾では、メカノレセプターの機能もあわせて活性化できるよう、「跳び石トランポリン」というメニューを実施しています。

○ 跳び石トランポリン ○

こどものからだラボオリジナルゲームの一つ。

トランポリンから、様々なマットの上をリズムカルに跳びながらコースを進んでいきます。途中、障害物を入れたり、全く違う支点の動きを入れたりし、コース内の様々な感覚を「視覚」と「足裏の感覚」を効果に加え、足裏の感覚受容器・メカノレセプターを活性化し、各関節の柔軟性をより高めるプログラムを作っています。また、リズムカルに跳べるようになってくると、リズム感・空間認知力が向上しやすく、あらゆる運動に必要な「安定」と「スピード」の土台を身につけることができます。



○ ゴム跳び（ゴム段） ○



昭和35年～昭和50年代生まれの間で広く遊ばれてきた、ゴム跳び。平成生まれになると、さすがにこのゴム跳びを知っている方はおらず・・・「母が教えてくれました」という小学生がちらほら。

地域と年齢によって、呼び方やスキルが全く違い、日本全国のゴム跳びを検証してみるのも面白いかもしれません。

このゴム跳びの大きな効果は3つ

① ジャンプのリズム感 ② 空間認知力 ③ 記憶力

という見た目よりも、実は高度なテクニックが兼ね備わっています。技が色々あるのですが、まずは練習に必ず行うのが「1本のゴムを跳んで踏む」という単純な動きです。これは、自分の立ち位置を認識していないお子さんは、ゴムが踏めません。何度か繰り返すうちに、「自分の位置」を認識するので、できるよう

になるのです。「空間認知力」というのは、「自分自身の位置認知」があってこそ、です。まずは、自分の立ち位置を体感する、ということが大切なのです。これが、ゴム跳びの意外な効果です。縄跳びが跳べないお子さんの練習にもなります。

○ 四股踏み（腰割り） ○



四股の効果は様々なところですが、に言われていることですが、幼児期～学童期に何故必要なのでしょううか？

何より、きちんと 四股踏み（腰割り）を行う為には、

骨盤が立つ、股関節が開く、骨盤と股関節がきちんとはまっている、
という条件をクリアする必要があります。

ある意味、幼児期～学童期はスムーズに成長していれば、とても簡単な動き。

しかし、現代のお子さんは、 四股踏み（腰割り）が苦手。

これは、ある意味「不安定な身体」を意味しています。

四股踏みはとても地味な動きですが、からだがスムーズに動く為には本当に重要なことなんです。

相撲取りはあんなに大きなからだがあっても、すぐには倒れないですよ？

この姿勢は安定感が養われる、とっても大事な動きなんです。

そんなことから、日常的にこの 四股踏み（腰割り）を繰り返しておこう！と呼びかけています。

高校サッカーのトレーニングでも定番の動作、そして、動きのチェック項目に入れています。

○ バランスボード ○

骨盤と股関節の「はまり」が正常になり、可動域が広がります。

脚全体の無駄な力を抜いたまま、バランスボードに乗る、という「課題」をクリアする、バランスボードの上での「片足立ち」「四股踏み」も自由自在。バランスボードに乗ったままキャッチボールだってできるようになります。足裏のメカノレセプターも刺激され、さらに安定性が高まります。

- ドッジボールで逃げ回っても転ばない！
- 逃げながらボールが取れる！
- サッカーでフェイントをかけられても転ばない！
- 急に飛び出して来た車もよけられる！
- 山道やでこぼこ道でも楽々と歩けるようになります♪

こんな風に、不安定な所でも、楽々・自由自在に動けるようになるという効果があります。

運動会で「ソーラン節」を踊る子供が多くみられますが、バランスボードで**股関節のストローク**（股関節のはまりを深くする動き）を作っておくと、踊るのは楽々になります。



○ バランスボールでイナバウアー ○

季節の変わり目や新学期など、緊張が続いてくると背中が丸まりがちになるのは、大人も子供も一緒です。

子供は、肋骨が柔軟な分、背中が丸々と肺への負担が増大。

その分、呼吸が浅くなり、気管支にも負担がかかり続けます。

咳がなかなか治まらない、背中の湿疹が治らないなどの症状が出ている時は、肋骨が凝り固まっている時です。小児ぜんそくと診断を受けているお子さんのほとんどが、肋骨が凝り固まっています。

イナバウアーをはじめとする肋骨ケアで、慢性の気管支炎やぜんそくは改善することができます。

「肋骨叩き」や壁おしくらまんじゅう」などを加えていくと、より柔軟性が向上します。



○ ツイスターゲーム ○

四つん這いの姿勢で行うゲームです。

特に、肩と股関節の動きが良くなり、可動範囲が広がります。

こどもから大人まで一緒に楽しめる上、関節を最大限に動かせるという一粒で二度美味しいゲーム。

上半身と下半身の連動性が良くなるので、**姿勢の悪化を防ぎます。**

大人の場合は、**肩こりの解消**にもってこい。



○ 脚を使ってバランスボールパス ○



仰向けに寝て、脚でバランスボールをはさみ、横の人にパスをします。**立つ・歩く**といった日常動作を行う際、脚には常に重みがかかっています。仰向けに寝て脚を上にあげることで、脚にかかった重みを解放し、自由に動かしやすい状態を作ります。

自由度が増した脚は、さらに可動域が広がり、無駄な力を入れずに脚を動かすことがで

きます。脚の動きを活性化し、特に立つ・歩くという所作の安定性を高めます。
また、脚全体の動きがよくなるため、バランス能力が向上し、走る、ボールを蹴る、ドリブル、自転車に乗るなどの動きが楽にできるようになります。
大人には。。。脚のむくみ・だるさ・冷えの改善に効果！

○ お寿司ボード ○



STUDIO PiVOTがオリジナルで製作している

「お寿司ボード」は、うつ伏せ漕ぎ、仰向け歩き、坐骨座りなど様々な格好で乗ることができます。

それぞれ、乗り方によってアウェアネス部位が変わります。

- ★ 仰向け歩きー骨盤の裏側、脚の裏側の筋肉と股関節を使う事ができます。
姿勢の維持、改善に効果的
- ★ うつ伏せ漕ぎー肩関節から腕を使わないと、前に進みません。
サーフィンのパドリングのような動き。
- ★ 骨盤座りー骨盤と股関節をしっかり動かさないと前に進みません。
四股踏みのウォーミングアップに。

大人でもこのお寿司ボードは活用できるな、と思っており、骨盤底筋群のトレーニングにも良いです。



骨盤底筋群は、ボールを利用したレッスンを大人向けに公開中。

動画:URL <https://youtu.be/rFW7RP7JZI8>

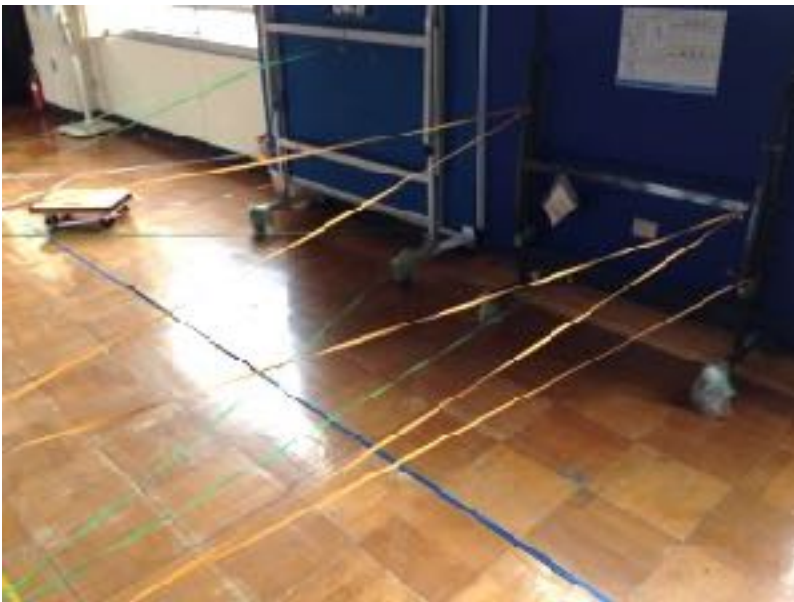
○ スパイゲーム

様々な高さに複雑に張ったゴムの間をくぐり抜けていきます。ゴムに触れないようにして、各関節を動かして、ゴールまでたどり着くというゲーム。

ゴムの色を変えたり、鈴をつけたりすると、楽しさ倍増です。

低位から高位までの動きを上手にくぐり抜ける中、「動作の安定」の基礎が作り上げられます。

低位の這う動きでは「**肩・股関節の柔軟性が向上**」「**背中を使う力**」をつけていきます。



中位の中腰では、「**骨盤の可動性**」を向上させ、姿勢保持の力を身につけていきます。

高位のまたぐ動きでは、骨盤・股関節と上半身の連動を身につけていきます。



参考動画：

<https://vimeo.com/400480169/891e4158bd>



○ 人間知恵の輪 ○

「なべなべ底抜け～底が抜けたらかえりましょ」をアレンジしたもの。



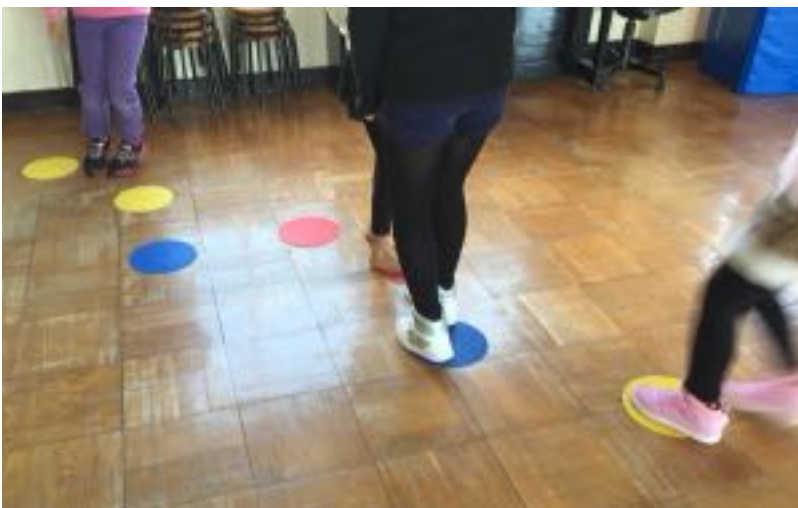
幼児でも、大人の指示があれば行うことができます。

手をつなぎ輪になって、ぐるぐると手と手の間に入り込み、その輪を一人ずつ外していく、というゲーム。手をつないだまま動くので、肩関節の柔軟性が養われます。

お互いに指示を出しながら、少しずつ解いていく様子は、コミュニケーションと肩関節の柔軟性の双方がスムーズになっていく、一石二鳥の遊びです。

人数が多ければ、多いほど「頭脳」も使い、且つ「言葉選び」も考えます。いろんな要素を使わないと、解けない楽しい遊びです。

○ 変わりケンケンパー ○



「跳び石トランポリン」のコースの中にも使っていますが、単独でも効果があります。色付きの丸いマットの上をケンケンパーをしています。

色には、それぞれ右足・左足・両足とルールを決めて、そのマットがおかれたところをリズムカルにケンケンパーをして進みます。

この変わりケンケンパーには大きな効果が3つ。

① 片足で立つ

骨盤・股関節の柔軟性とはまりをスムーズにします。安定性がないと、片足で楽に立つことができません。左右差がある場合には、股関節の可動域をチェックし、

② 色を視覚で認識して動作に伝える

脳の運動と身体の運動を連動させています。

コーディネーション力とも言われており、幼児期にこういった能力が身についていると、空間認知力が高まり、危機察知が早くできるようになるので、怪我が少なくなります。「あっ」と思った瞬間には移動ができている、という感じです。階段をリズムカルに昇降する能力と似ています。

③ リズムカルに跳ぶ

色と動きを「リズム」で身体に伝えます。

赤は右、青は左、黄色は両足！というルールの中で、止まらないよう、リズムで合図を送ることで、リズム感を養うことができます。スキップやギャロップなどの動きができない場合は、ケンケンパーをリズムカルに跳ぶ事も練習となります。

○ 背中相撲 ○



ペアになって、背中で押し合うゲーム。

骨盤同士を突き合わせ、そのまま腰を落とします。この姿勢を取るだけで、骨盤の可動域がひろがります。姿勢保持の筋肉は、骨盤の動きの延長線上にあるため、見た目の姿勢だけ良くしようとしても根本解決には至りません。骨盤の動きと姿勢の筋肉を連動して使う、効率的なゲームが背中相撲です。家族で気軽に楽しめるゲームなので、ご自宅でのセルフケアには最適です。壁を使って一人背中相撲もできます。壁背中相撲（動画：<https://youtu.be/c61kvMK9WcY>）



こどものからだコラム①・・・呼吸

◆新学期と呼吸の関係◆

春、新しい環境になります。

新学期がはじまり、すぐに慣れてしまうお子さんと、なかなか緊張感が抜けず、「行きたくない」という言葉を毎朝言うお子さんがいると思います。

後者の場合、お母さんは朝の1分にイライラする事も多くあるかと・・・

何故、こういった新学期に「行きたくない」と思ってしまうのでしょうか？

「性格だから」とか「いつもそうだから」と思い込んではいませんか？

からだの土台作りの観点から、この「行きたくない」という気持ちをからだに置き換えてみると、こんな事が起こっている・・・というのを話したいと思います。

◆幼児期の呼吸◆

ぜんそくや気管支炎と言った呼吸器疾患が幼児に増加しているというお話は、セミナーでは毎回お伝えしています。

厚生労働省の統計でも増加率は高く今後も増加することが予想されています。

呼吸器系のトラブル（気管支炎・ぜんそくなど）は幼稚園・保育園生活に不安をもたらす事から、訪問先の幼稚園では、ミーティングを重ねています。

幼稚園では、先生方の教育も行っているので、先生方と一緒に園内活動の中で、健康的な呼吸とスムーズな成長を促すプログラムを提案しています。

もちろん、ご家庭でもこの呼吸を健やかにするプログラムを実践することができます。

日常的にケアをすることで、お子さんの成長がスムーズになると思っています。

こどもの成長は「環境」が全てと言っても過言ではありません。「幼稚園（保育園）に行きたくない」という言葉の裏側には「息苦しい」「だるい」「眠い」色々な理由が存在しています。そのお子さんの声の裏側に、どんな体調が潜んでいるのか？それを知る第一歩に呼吸があります。

お母さんのイライラを少しでも軽減できるように、少しずつ保護者の皆様にも、「呼吸」の理解を深めて頂こうと思っています。

◆呼吸のしくみ◆

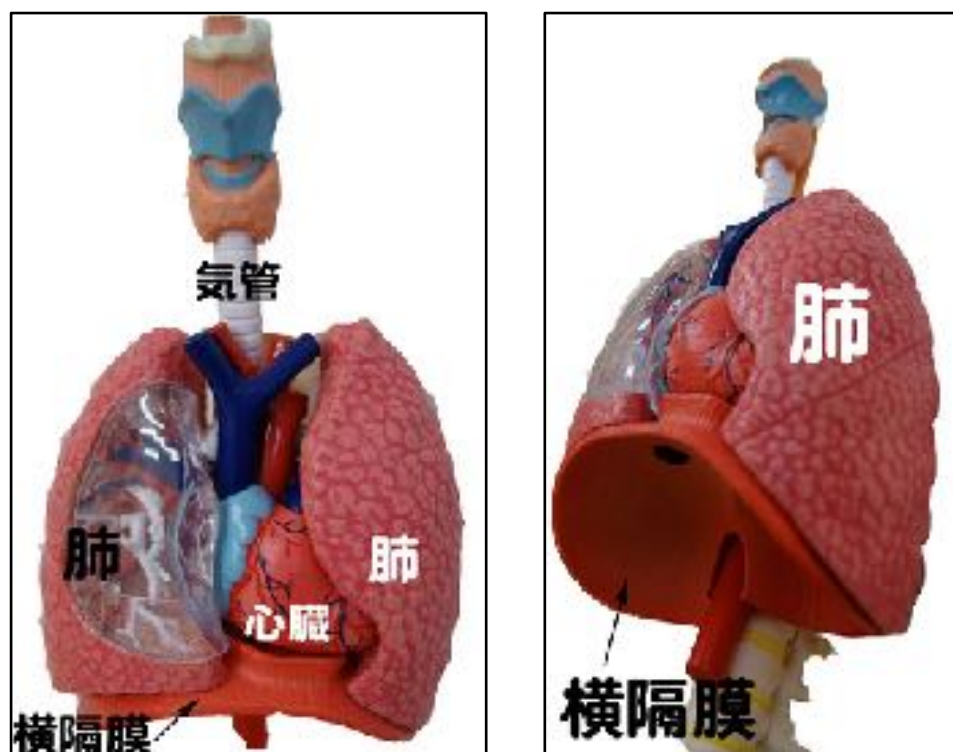
日常、無意識にしている「呼吸」ですが、この機能が異常を起こすと、様々なトラブルが発生します。

軽い症状では鼻水、鼻炎、喉の痛み、咳、です。これが重症になると、気管支炎、ぜんそくといった症状が現れます。

では、なぜこのような症状が起こるのでしょうか？

呼吸にとって大切な肺は肋骨に囲まれています。

その肺を横隔膜と言うお腹の上の方にあるドーム状の筋肉が肺を押し上げて酸素を作っています。



肋骨は、背骨から始まり胸の前にある胸骨と肋軟骨で作られて、肺を取り囲んでいます。肺自体は酸素を取り入れる役割を担っている為、とても弾力性と膨張性が高い組織なのですが、肋骨で囲まれているので、肋骨が凝り固まってしまうと、膨張率が低下して酸素を取り入れるのが難しくなるのです。

そうになると、酸素の不足分は無意識に鼻や口から、たくさん取り入れておこう！と吸うあまり、一緒にバクテリアなどの雑菌も一緒に入るため、粘膜が炎症を起こすのです。この状態が、喉が痛い、咳こむ、鼻水が止まらない、、という症状なのです。

幼児期に多い症状ではありますが、肺やそれを取り囲む肋骨の柔軟性を高める事で、症状を緩和させる事は可能です。

現在、定期訪問している幼稚園の活動にも、この肋骨の柔軟性を高める運動を取り入れて頂いています。

咳のメカニズム・参考動画URL:

★家庭でできる簡単な肋骨緩めのケア★

☆ボディパーカッション

○親子できょうだいで

背中を叩きながら、声を出す「あー」「うー」など声を長く出すように叩く人と競走をすると、楽しみも倍増する。

○自分で

胸・おしり・太ももなど身体を叩きながら、リズムを作る。
音楽に合わせても良い

【背中・胸を叩く】

肋骨の内部にある肺に音が響くことで、肋骨が弛み、肺の動きが活性化する。肺の動きがよくなれば、自然と呼吸が深くなるので、脳に酸素が回り易くなる。声だしを一緒に行うことで、呼気がしやすくなる。結果的に肺の収縮が良くなり、肺活量も増える。循環機能全体が活性化し、代謝向上に加え、集中力アップ。また、声が大きくでるようになる。小学校の音読、幼稚園・保育園の学芸会等、声を出す機会が増える時には、準備体操に利用すると効果的。



大人の肋骨叩き・参考動画URL：
<https://youtu.be/8f-aMRC5ONY>



☆イナバウアー

バランスボール編&親子編

季節の変わり目や新学期など、緊張が続いてくると背中が丸まりがちになるのは、大人も子供も一緒です。子供は、肋骨が柔軟な分、背中が丸々と肺への負担が増大。その分、呼吸が浅くなり、気管支にも負担がかかり続けます。咳がなかなか治まらない、背中の湿疹が治らないなどの症状が出ている時は、肋骨が凝り固まっている時です。また、小児ぜんそくと診断を受けているお子さんのほとんどが、肋骨が凝り固まっています。イナバウアーをはじめとする肋骨ケアで、慢性の気管支炎やぜんそくは緩和することができます。お薬を併用しながら、悪化しないように肋骨の柔軟性を高めていきましょう。イナの部分にお子さんのお名前を入れて「〇〇バウアー」と言いながら行くと、より楽しみが倍増します。



バランスボール、親子とバリエーションをご紹介します。
背中のチェックも兼ねて、日常的に弾力チェックを行なっておくと、より呼吸機能がスムーズになります。
あらゆる方法で、肋骨、背中を触って、柔軟性の確認をしていきましょう。

☆バランスボールポンポン



適応年齢2、3歳まで（お子さんの体重が15キロ超えるとかなりきついです。）
抱っこをする時に、片手は坐骨、片手は背中を支えると安定します。
お母さん（もしくはお父さん）も、坐骨をバランスボールに当てるようにして
座り、軽くバウンドして下さい。
ポンポンと上下運動を繰り返すことで、肋骨が緩みます。横隔膜も収縮して、呼吸が深くなります。

動画公開中：<https://www.youtube.com/watch?v=nVWoUI4I7zU>

☆おいもコロコロ



バンザイして横転がりをします。

肩甲骨、肋骨が弛み、且つ姿勢の筋肉となる骨盤～背中の筋肉群を使わざるを得ないので、呼吸が深くなり、安定した姿勢で立つことができます。

呼吸機能にトラブルがあるお子さんは、日常的に行うことをオススメしています。

また、3歳～4歳で前転ができないお子さんは、この横転がりで姿勢の基礎を作ってから、前転を行うとスムーズにできるようになります。脇の支えが安定するので、前に転がることができるようになるのです。もし、

前転が苦手な時は、このおいもコロコロに時間をかけていきましょう。

■ 最後に・・・ ■

この冊子は、3部作になっており、最初に「コラム編」を作り販売を開始しました。そこから、3年経過していますが、この「遊び編」「身体の土台編」が、なかなか進まずにいました。

そんな中、2020年はじめより、新型コロナウイルスの感染が流行し、学校が休校になる、幼稚園、保育園、学童なども、通所の制限等出ていたりして、保護者の皆さんも右往左往する毎日になっているかと思います。

「こどものからだラボ」の取り組みの中で、何かできないかな？と思っていた中で、私自身が、娘との時間の中で大切にしていることをシェアしよう！そう思ったのです。

コラム編は販売のまま継続いたしますが、この遊び編は必要な方に届けたい！乳幼児～小学生までの保護者の皆さんには、何か毎日の生活のヒントになるんじゃないだろうか？

そう思って、この冊子ダウンロード配布をスタートさせました。

ご自宅での生活が長くなり、親も子も、お互いにイライラして、ぶつかりあってしまうこともあるかもしれません。

もし、そんな時に、「呼吸」に目を向けてみる、背中をトントンしてみる、何か、切り替えるタイミングを作ってみると、良いのかもしれない。

私自身、9歳（新4年生）の娘と、在宅時間が増えております。その日々も少しずつブログなどに綴っています。

このPDFを読んでもくださった皆様、ぜひお近くに幼児、小学生を育児しておられる方がいましたら、どんどんお渡しして下さると嬉しいです。

まだ、この新型コロナウイルスの影響は続きそうです。春休み！と楽しく遊べる環境ではないからこそ。。。おうちの中で、できること、このPDFを参考に過ごしていただけたらとっても嬉しいです！

もし、こんなことしたよ！そんな写真や動画があったら、こつぱんママまで、お知らせいただけたら嬉しいです。

こつぱんママ公式LINE (<https://lin.ee/IEHZsYs>)



2020年が少しでも早く、ホッとする時間になりますよう祈ります。

スタジオピボット 原田優子

監修

STUDIО PIVOT(スタジオピボット)

1997年に代表の平山昌弘が設立。

主に、プロスポーツ選手のコンディショニングを行う。平山の経験をもとに、日本人と他民族における生活習慣の違いから、身体の使い方の差異があることを提唱。映像を用いた動作解析より、個人差を導き出し、オーダーメイドのコンディショニングプログラムを作成することを得意とする。AWARENESS ANATOMY®という独自の身体理論を構築し、乳幼児から高齢者までのフィジカルサポートを行なっている。

2011年に設立した「こどものからだラボ」では、“0歳からはじめるからだ教育”を基軸に、発育発達メカニズムを育児と照らし合わせて提唱し、「発々こどものからだ塾」を開講。国内外問わず、こどもたちの「足裏診断」を行っている。

<http://www.studiopivot.com>

<http://kodomono-karada-labo.com/>

著者

原田優子(はらだ ゆうこ)

1997年よりアロマセラピストとして活動をはじめ。助産院にて妊産婦のトリートメントを行うと同時に、アロマセラピー講師として活躍。

2005年よりSTUDIО PIVOTに参加。AWARENESS ANATOMY®をもとに開発した「ユルメディトリートメント」を通して、女性の一生を支える取り組みを行う。

「からだからみる育児」を提唱し、講演活動やブログを通して世界中の親子に「身体」の大切さを伝える。国内外の幼稚園や小学校において、こどもたちの足裏診断から成長をスムーズにするケアを伝える活動を行っている。

Special Thanks

一部の写真は、コラム編の撮影をしてくださった、中島聡美さんの写真を使わせて頂きました。

モデル/発々こどものからだ塾の参加者の皆さん、ご協力ありがとうございます！