

ボディーマップについて

ボディーマップとは、自分の脳の中に書いている『身体の地図』です。

赤ちゃんは自分の身体の全体像がまだ分かりません。

地図でいうと現在地しか知りません。

赤ちゃんは触れられたり刺激されたりする事で、初めて手や足、身体の様々な部分を認識し、身体の全体像であるボディーマップが分かるようになります。

手足の先を刺激する事で神経が発達し、だんだんとボディーマップを描く事が出来るようになるので、ベビーマッサージなどで全身を触れてあげる事は効果的です。

ボディーマップを上手く描けないと、視覚からの情報を脳が上手く取り入れる事が出来ず、「思い通りに身体を動かさない」という事にも繋がります。

運動をしたときに、頑張っても上達しなかったり、伸び悩んでいるお子さまがいたとしたら、それは運動神経の問題ではなく、「ボディーマップが描けていない」という事も多いのです。

ボディーマップを知る事は、自分の身体の動かし方を学ぶ事です。

ですから、ボディーマップを上手に描けると、自分の身体を上手く使えるようになり、怪我をしにくくなったり、身体の機能を発揮しやすくなります。

低反発のベッドなどは、大人にとっては快適でなので、子どもにも使ってあげたくなりますね。

でも、ボディーマップを育てるためには自分の動いた通りの反応が返ってくる環境に赤ちゃんや子どもを寝かせてあげる事が大切です。

ゴールデンエイジと呼ばれる9歳～12歳くらいまでは、必要ないでしょう。

精度の高いボディーマップを作ってあげたいですね。