



PRIMITIVE REFLEX HOME GUIDE

子どもの「困った」は、 脳の育ちのサインかもしれない。

原始反射 おうちガイド

7つの反射のサインと、家でできるチェック&エクササイズ

無料特典・保存版

大人にも使えます

「困った」は、性格でも、やる気でもなく。

堤由輔です。脳と神経から体を見る「ファンクショナルブレインメソッド」をやっています。

「集中が続かない」「姿勢がすぐ崩れる」「ご飯をボロボロこぼす」「音や光にびっくりしやすい」。

こういう「困った」は、性格ややる気の問題として見られがちです。でも僕は、少し違う見方をしています。

原始反射が、まだ残っているだけかもしれない。

原始反射とは、赤ちゃんのときからある「生きるための反射」です。脳幹という原始的な脳の働きで、意識と関係なく体が動きます。産道を通るとき、おっぱいを探すとき、触れたものをギュッと握るとき。全部この反射です。

赤ちゃんはこの反射で動くことで運動を学び、感覚を育てます。要は、最初の先生。そして役目を終えると、だいたい12ヶ月～2歳までに休眠（統合）していきます。

ところが統合が遅れて残っていると、意識と関係ない動きが出続けて、間違った学習パターンにつながる場合があります。姿勢が崩れる、字が汚い、びっくりしやすい。本人はがんばっているのに、体が勝手に反応してしまう。

癇癢を起こしたくて起こしている子は、いません。

土台の、さらに下

「発達ピラミッド」という図があります。土台に触覚・前庭（バランス）・固有感覚があり、その上に運動、コミュニケーション、注意、学習と積み上がっていく。原始反射は、その土台のさらに下にあります。全部の脳機能の、いちばん下の土台です。

脳の障害ではない

大事なのは、これは脳の障害ではない、ということ。統合が「まだ」というだけです。そして原始反射は「使い切る」ことで統合されていきます。同じ動きをたくさんやってあげる。だからエクササイズは、どれも遊びに見えます。

このガイドには、7つの反射について「残っているときのサイン」「家でできるチェック」「エクササイズ」をまとめました。出し惜しみはしていません。全部やらなくていいです。1つ選んで、短く、毎日。それが一番効きます。

よくある「困った」から、疑ってみる反射

1つの困りごとに、複数の反射が関わります。決めつけずに、次のページ以降のチェックで確かめてください。

よくあるお困りごと	まず疑ってみる反射（ページ）
気が散りやすい・集中が続かない	ATNR（7）／ガラント（9）／迷路反射（6）
姿勢が崩れる・机に突っ伏す・W座り・頬杖	STNR（8）／迷路反射（6）
落ち着けない・そわそわ・貧乏ゆすり	ガラント・ペレズ（9）／モロー（5）
最初に言われたことを聞き逃す・複数の指示が苦手	ATNR（7）／迷路反射（6）／ガラント（9）
手先が不器用・字が汚い・ご飯をこぼす・箸やボタンが苦手	把握（10）／ATNR（7）／STNR（8）
音や光に過敏・びっくりしやすい・緊張しやすい・固まる	モロー（5）・恐怖麻痺（5）
怖がり・新しい場面が苦手・不安が強い	モロー（5）・恐怖麻痺（5）
バランスが悪い・よく転ぶ・乗り物酔い	迷路反射（6）／足底（11）
首まわりや背中を触られるのを嫌がる	恐怖麻痺（5）／ガラント（9）
板書が苦手・読み飛ばす・近くと遠くの焦点が合いにくい	ATNR（7）／STNR（8）／迷路反射（6）
おねしょ（5歳以上）	ガラント・ペレズ（9）／足底（11）
つま先歩き・つま先で走る	足底（11）
球技が苦手・ボールが怖い	把握（10）／モロー（5）
食べ方がこぼれる・遅い・何でも口に入れる	STNR（8）／把握（10）／ルーティング（11・欄外）
発音・滑舌が気になる	把握（10）

大人も、同じです

原始反射は大人にも残っていることがあります。慢性的な肩や腰の張り、疲れやすさ、不安の強さ、くり返すケガ。また、脳震盪やケガ、妊娠・出産などで脳の働きが変わると、統合されていた反射が再び出てくることもあります。このガイドのチェックとエクササイズは、大人がそのまま自分に使えます。

このガイドの使い方と、7つの約束

1. 反射ごとに1～3つ選ぶ。全部やらない。逆引きで気になった反射から、1つでいい。
2. 量より頻度。100回を1回より、10回を1日3回。こまめに、が効きます。
3. 週5日、まず4～6週間。反射の統合は、くり返しの中で起こります。
4. 追い込まない。神経学的には、追い込むと逆効果です。笑顔でできる範囲で。
5. 前と後で、同じチェックをする。始める前・やった直後・4週間後。変化が見えると続きます。
6. 慣れたら種類を変える。変化が出なければ、変える・増やす。
7. 遊びにする。手遊び歌、メトロノーム、ごっこ遊び。「エクササイズ」と呼ばなくていい。

チェックの見方（0～3）

0 反応なし

1 少しある

2 はっきりある

3 強くある

最初だけ揺れて、だんだん収まるのは正常です。ずっと続く・大きい、を見ます。

必ず読んでください

- このガイドは医療行為ではありません。変化には個人差があります。
- 痛み・強い不安・めまいが出たら、すぐやめてください。
- 持病・ケガ・妊娠中の方は、医師に相談してから行ってください。
- 診断名がある場合も、主治医や療育の方針を優先してください。

エクササイズの前に、深い呼吸を3回。体が安心している状態のほうが、神経は学びます。

1

モロー反射 + 恐怖麻痺反射

MORO REFLEX / FEAR PARALYSIS REFLEX

役目 音・光・落ちる感覚・触覚など「脅威」への全身の反応 **統合** 生後2～4ヶ月

特徴 他のすべての感覚とつながる唯一の反射。土台の土台

残っていると、よくあるサイン

- 音や光に過敏。びっくりしやすい
- 緊張しやすい。固まる（恐怖麻痺）
- 不安が強い・怖がり・新しい場面が苦手
- 寝つきが悪い、疲れやすい
- 息を吸うのが苦手。呼吸が浅い
- 決めるのが苦手。自信が持ちにくい
- 球技が苦手。背中が張る

おうちチェック「ゆりかご」

1. 膝を抱えて座る
2. そのまま後ろにコロんと倒れて、戻る
3. 倒れる瞬間に、手がパッと離れて開くか。息が止まる、ドキッとする感じがあるか

固まって倒れられない・動きを止めてしまう、は恐怖麻痺反射側のサインです。



スターフィッシュ ☆☆☆ 手軽

1. 椅子に座る。息を吸いながら手足を大きく広げ、頭を後ろに反らす
2. 息を吐きながら体を丸め、手足をクロスさせる。右手が上なら右足も上
3. 次は左手・左足が上。交互に

交互に10回 立ってやる「スタンディング」版も同じやり方



ポップコーン ☆☆☆ ふつう

1. 仰向けに寝る。顎を引いて、手で膝を抱えて小さく丸まる
2. ポップコーンが弾けるように、手足をパッと広げて伸ばす
3. また丸まる

7～10回 バランスボールの上でやると難易度アップ



ゆりかご ☆☆☆ 手軽

1. チェックと同じ。膝を抱えて座り、後ろに倒れて戻る
2. 戻るときは手を使ってもいい。倒れるのがメイン
3. 慣れてきたら、頭から先に倒れる

10回

ひとこと。モロー反射が落ち着くと、他の反射のエクササイズも入りやすくなります。迷ったら、ここから。深い呼吸・ゆっくりした揺れ・やさしい圧（ぎゅっと抱きしめる）も、この反射を落ち着かせます。

2

緊張性迷路反射

TONIC LABYRINTHINE REFLEX (TLR)

役目 頭を前に倒すと全身が曲がり、後ろに倒すと全身が反る。体の「前と後ろ」を分ける

統合 前方は4ヶ月、後方は6ヶ月～3歳

残っていると、よくあるサイン

- 姿勢が崩れやすい。ぐにゃっとする（筋トーンが低い）
- バランスが悪い。よく転ぶ
- 動きがぎこちない
- 目の焦点が合いにくい。じっと見られない
- リズムやタイミングが苦手
- 乗り物酔いしやすい
- 空間の把握、時間の感覚が苦手

おうちチェック「立って、目を閉じて」

1. 足をそろえて立ち、目を閉じる（大人がそばで支える）
2. 頭をゆっくり下に傾けて5秒。次に上に傾けて5秒
3. 前後左右にぐらっと揺れるか。下で揺れたら「屈曲」、上で揺れたら「伸展」が弱い目安



胎児ポジション

☆☆☆ 手軽

屈曲が弱いときに

1. 仰向けに寝て、頭を上げる
2. 肘と膝を曲げて、体を小さく丸める（お腹に力が入る）
3. そのままキープ

10秒 × 3セット



スーパーマン

☆☆☆ 手軽

伸展が弱いときに

1. うつ伏せに寝て、手と足を伸ばす
2. 頭・腕・足を床から浮かせて、体を反らす
3. そのままキープ

10秒 × 3セット

慣れたら「床スイミング」＝この姿勢で手足をバタバタ10回



ローリング

☆☆☆ 手軽

1. 床に横になり、そのままゴロゴロ転がる
2. 床にラインを引いて（テープなど）、まっすぐ転がるのを目安に
3. 左右どちらにも

3m × 3往復

ひとこと。この反射は前庭（バランスの感覚）と深く関わっていて、モロー反射ともつながっています。ブランコ、でんぐり返し、ハンモックのようなゆっくりした揺れも助けになります。

3

非対称性緊張性頸反射

ASYMMETRICAL TONIC NECK REFLEX (ATNR)

役目 顔を向けた側の手足が伸び、反対側が曲がる。体の「左と右」を分ける。産道を通るのを助ける 統合 生後6ヶ月

残っていると、よくあるサイン

- 気が散りやすい。注意が続かない
- 読むときに行を飛ばす。目でスムーズに追えない
- 字が汚い。書くのが遅い・疲れる
- 手と目の協調が苦手。利き手が決まらない
- 音の聞き分け、複数の指示が苦手
- 歩くとき、同じ側の手足が一緒に出る
- 焦点を合わせるのが苦手

おうちチェック「四つん這いで、横を向く」

1. 四つん這いになる
2. 顔をゆっくり右に向ける。左の肘が曲がる、または曲がりたくない感じがあるか
3. 左も同じように

立って目を閉じ、両腕を前に伸ばした状態で、大人が後ろから顔をゆっくり左右に向ける方法もあります。腕がついてくる（上がる・動く）か。



トカゲ ☆☆☆ ふつう

1. うつ伏せになり、頭を横に向ける
2. 向いた側の手と足を曲げる（トカゲの形）。3秒キープ
3. 頭を反対側へ。手足を戻して、今度はそちら側の手足を曲げる

7～10回



四つん這い首振り ☆☆☆ 手軽

1. 四つん這いになり、背中をまっすぐにする
2. 首だけを、ゆっくり左右に向ける（体は動かさない）

左右10回 慣れたらメトロノーム（BPM50～100）に合わせて



フィッシュ ☆☆☆ 手軽

1. うつ伏せで、肘を90度に曲げて肩の高さに置く
2. 手～前腕で床を押して頭を少し上げ、片方の膝を曲げて腰の高さに近づける
3. そのまま首を左右に動かす。足を入れ替えて、もう一度

左右10回 × 両足

遊びで。反対側の手と膝をタッチする「クロススクロール」、うつ伏せで対側の手足で進む「スパイダーマン」（3m×3往復）も同じ働きをします。

4

対称性緊張性頸反射

SYMMETRICAL TONIC NECK REFLEX (STNR)

役目 頭を上げると腕が伸びて脚が曲がる。体の「上と下」を分け、ハイハイを可能にする

統合 生後6～9ヶ月に出て、9～11ヶ月で統合

残っていると、よくあるサイン

- 机に突っ伏して座る・書く
- W座り。椅子の脚に足を絡める
- 姿勢を保つのが苦手
- 黒板とノート、遠くと近くの焦点の切り替えが苦手
- 食べ方がこぼれる・遅い
- 水泳が苦手。動きがぎこちない
- ハイハイの期間が短かった・飛ばした

おうちチェック「四つん這いで、上下を見る」

1. 四つん這いになる
2. 頭をゆっくり上げて天井を見る。次にゆっくり下げておへそを見る
3. お尻が後ろに引ける、肘が曲がる、背中が大きくつられて動くか



キャット&ドッグ ☆☆☆ ふつう

1. 四つん這いになる
2. 息を吸いながら、頭を天井に向けて背中を反らす（ドッグ）
3. 息を吐きながら、背中を丸めておへそを見る（キャット）

7～10回



四つん這いで頭を上下 ☆☆☆ 手軽

1. 四つん這いで、背骨をまっすぐに保つ
2. 頭だけを、呼吸に合わせてゆっくり上下に動かす（体はつられない）

10～20回



クローリング（ハイハイ） ☆☆☆ 手軽

1. 四つん這いで、背骨をまっすぐに
2. 反対側の手と足を同時に動かして進む（右手と左膝、左手と右膝）
3. 前にも、後ろにも

3m × 3往復 雑巾がけ・クマ歩き・ブランコ・縄跳びも同じ働き

ひとつこと。「机に突っ伏す」は、だらけているのではなく、頭を下げると腕が曲がる反射が残っているだけ、ということがあります。叱る前に、ハイハイを。

5

脊椎ガラント反射 + ペレズ反射

SPINAL GALANT REFLEX / PEREZ REFLEX

役目 ガラント＝背中 of 脇をなでると同じ側の腰がくねる。ペレズ＝背骨の上をなでると体が反る。どちらも産道を進むのを助け、胎内で聴覚と前庭の発達を助ける

統合 生後3～9ヶ月 **特徴** 2つはセットで見える。おねしょに関わるのは両方

残っていると、よくあるサイン

- 落ち着けない。そわそわ。貧乏ゆすり
- 背もたれ・ベルト・タグなど背中に触れるものを嫌がる
- おねしょ（5歳以上）。ガラント・ペレズの両方が関わる
- 集中力・記憶力が続きにくい
- 姿勢の崩れ。片側だけ残ると、体がゆがみやすい
- 聞き取りが苦手

おうちチェック「背中をなでる」

1. うつ伏せ、または四つん這いになってもらう
2. ガラント：背骨の脇を、首の下から腰まで、指で上から下へなでる。体がくねる、お尻が同じ側に動く、頭が揺れるか。左右で差があるか
3. ペレズ：背骨の上を、お尻（尾骨）から首に向かって、指で下から上へなでる。体が反る、頭やお尻が上がる、背中を触られるのを嫌がるか



スノーエンジェル ☆☆☆ 手軽

1. 仰向けに寝て、手足をそろえる（気をつけ）
2. 息を吸いながら、両手と両足を同時に、ゆっくり広げていく（雪の上に天使の形）
3. 息を吐きながら、ゆっくり気をつけに戻す

10～20回 手と足が同じ速さで動くように



テールワグ（しっぽふり） ☆☆☆ 手軽

1. 四つん這いになり、背骨をまっすぐに
2. 頭と体を横に曲げて、同じ側のかかとを見る（犬がしっぽを振るように）
3. 反対側も

左右10回



なでる ☆☆☆ 手軽

1. チェックと同じように、背骨の脇を上から下へ（ガラント）、背骨の上を下から上へ（ペレズ）指でなでる
2. 反応が出なくなるまで、くり返す

10回 × 1日5～6回 フラフープ・横に体を曲げるストレッチも助けになります

ひとつこと。「じっとしていられない」の中には、椅子の背もたれが背中に触れるたびに体が反応している子がいます。本人は気づいていません。おねしょが続いているときは、ガラント・ペレズ・足底の3つをまとめて見てください。

6

把握反射

PALMAR GRASP REFLEX

役目 手のひらに触れるとギュッと握る。ここから指先の「つまむ」へ育っていく

統合 生後2～3ヶ月。4～5ヶ月で統合されないと手先のコントロールに影響

残っていると、よくあるサイン

- 字が汚い。筆圧が強すぎる・弱すぎる
- 手先が不器用。箸・ボタン・ひも結び
- 鉛筆の持ち方がぎこちない
- 球技が苦手
- 発音・滑舌が気になる
- 手を使うと、口や舌が一緒に動く
- 細かい作業ですぐ疲れる

おうちチェック「手のひらに触れる」

1. 手のひらを上に向けて、力を抜いてもらう
2. 手のひらの中心を、指で軽くなでる・押す
3. 握ろうとする、指がピクッと動く、筋肉が反応するか



ハンドストローク ☆☆☆ 手軽

1. ペンの後ろや指で、手のひらをこする
2. 手のひらの中心と、指の付け根を多めに

左右20回 手のひらを中心に円を描くマッサージ、指の付け根から先へのマッサージも3～5回



グーパーグーパー ☆☆☆ 手軽

1. 手をギュッと閉じて（グー）、パッと開く（パー）
2. 手遊び歌に乗せて。「グーチョキパーで何つくろう」など
3. 慣れたら、片手グーで片手パー

歌1曲ぶん



鉛筆引っぱり ☆☆ ふつう

1. 手のひらに鉛筆やペンを置いて、握ってもらう
2. 大人がそれを、スッと引っっこ抜く
3. 反対の手も

左右10回

遊びで。雲梯、棒のぼり、雑巾しぼり、綱引き、砂遊び、霧吹き、ボルダリング。「握る」から「つまむ・ひねる」へ、だんだん複雑な指の動きに上げていきます。

7

足底反射

PLANTAR / BABINSKI REFLEX

役目 足裏の外側をなでると、足の指が開く・反る。歩く準備の反射 **特徴** 把握反射と手足で「対」。いっしょに見る

残っていると、よくあるサイン

- つま先歩き。つま先で走る
- バランスが悪い。よく転ぶ
- おねしょ
- 貧乏ゆすり
- 乗り物酔い
- 靴のすり減りが偏る
- 走るのが苦手。運動のパフォーマンスが上がりにくい

おうちチェック「足裏をなでる」

1. 足裏を出して、力を抜いてもらう
2. 足裏の外側を、かかとから小指の付け根に向かって、指やペンの後ろでなでる
3. 親指が反る、指がパッと開くか。左右で差があるか



足裏ストローク ☆☆☆ 手軽

1. 足裏の外側を、下（かかと）から上（指）へこする
2. 反応が出なくなるまで、くり返す

左右20回 × 1日5～6回



裸足でいろんな地面を歩く ☆☆ ふつう

1. 芝生、砂、土、でこぼこ道。安全な場所で裸足に
2. 足裏にいろんな刺激が入る時間をつくる

毎日少しずつ



裸足エクササイズ3種 ☆☆☆ 手軽

1. 前後スライド：足裏を床につけたまま、前後にこする
2. ワイパー：かかとを軸に、足をワイパーのように左右に
3. ターン：足を前後に開き、足裏をつけたまま反対向きに回る

各10回

欄外：ルーティング反射（探索反射）

口元やほっぺに触れると口が動く反射。残っていると、唇まわりが敏感、偏食、服やタオルをよく噛む、指しゃぶり、何でも口に入れる、滑舌、手先の不器用さに関わることがあります。ほっぺや口まわりをやさしくなでる刺激、口をすぼめる・ふくらませる遊び（シャボン玉、ストロー）が助けになります。

4週間の記録シート

コピーして使ってください。やった日に印をつけるだけ。週5日できたら十分です。

始めた日	
気になる反射	
選んだエクササイズ	① ② ③

	月	火	水	木	金	土	日
1週目							
2週目							
3週目							
4週目							
5週目							
6週目							

前と後のチェック（0～3）

チェック	始める前	直後	2週間後	4週間後	気づいたこと
ゆりかご（モロー）					
立って目を閉じる（迷路）					
四つん這い横向き（ATNR）					
四つん這い上下（STNR）					
背中をなでる（ガラン・ペレズ）					
手のひら（把握）					
足裏（足底）					

0＝反応なし／1＝少しある／2＝はっきりある／3＝強くある。数字が下がるのも、動きがスムーズになるのも、縄跳びが跳べるようになるのも、全部「変化」です。

NEXT STEP

ここから先に、用意しているもの

無料のものから順に並べています。急がなくて大丈夫です。

無料

原始反射セルフチェック（28問・約3分）

質問に答えるだけで、7つの反射をスコアで確かめられます。このガイドのチェックとあわせて。

functional-brain-method.jp/primitive-reflex-check/

無料

無料セミナー動画「原始反射について」

約185人が参加した回の録画です。反射と脳の間係を、僕が話しています。

youtu.be/3vBshODrW0c

無料

神経学活用レベル評価（LINE・1分）

公式LINEで「評価」と送ると、6つの質問であなたに合う次の一歩が届きます。気になることは、そのままLINEで聞いてください。

line.me/R/ti/p/@598isnzb

教科書

原始反射統合エクササイズ of 教科書

このガイドの全エクササイズを、写真つきで。反射ごとのチェック方法と、段階の上げ方まで（note・有料）。

note.com/kbm/n/nfa8007b5758f

講座

学びを仕事や現場で使いたい方へ

原始反射統合スペシャリスト認定講座（1日）／キッズブレイントレーナー認定講座（18時間）。保護者・先生・セラピストが受講しています。LINEで「講座」と送ると案内が届きます。

functional-brain-method.jp/seminar/

相談

近くで体を見てほしいとき

脳から体を見る視点を、それぞれの街で実践している公式認定店があります。

functional-brain-method.jp/seitaiin-nintei-ten/



OFFICIAL LINE

JUMP OUT講座 公式LINE（@598isnzb）

特典の受け取り・レベル評価・質問はこちらから。

このガイドの感想も、ひとこと送ってもらえるとうれしいです。

脳が変われば、人は変わる。

筋肉と骨だけでなく、脳と神経から体を見る。

その見方を、ひとりでも多くの家庭と現場に届けたくて、この資料を作りました。

知識は、分かち合うほど力になります。役に立ったら、周りの方に公式LINEを教えてあげてください。

原始反射 おうちガイド 第1版（2026年10月）

監修・執筆：堤由輔（JUMPOUT株式会社 代表／ファンクショナルブレインメソッド創始者）

本資料は医療行為・診断ではなく、体と脳の見方を学ぶための教育資料です。効果には個人差があります。
個人・家庭・教育現場での利用は自由です。転売・無断転載・改変しての配布はご遠慮ください。

© 2026 JUMPOUT株式会社 functional-brain-method.jp

