

① 手首を持って、からだを少しずつ高く持ち上げてもらう

腕と背筋を強くするために、からだを少しずつ高く持ち上げます。



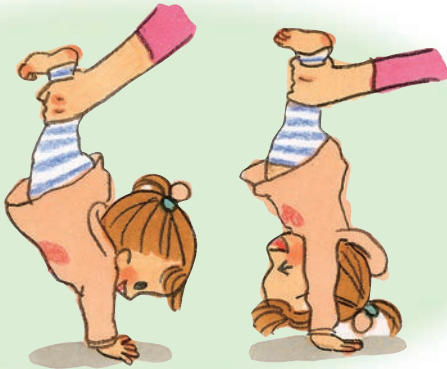
② 宙ぶらりんになる

両手首をしっかりと握って引き上げ、ぶら下がった状態にします。お父さんとお母さんが2人いる場合には、子どもを真ん中にし、階段を降りるときや道を歩くときに宙ぶらりんにすると、大変喜びます。



③ 手で支えたさか立ち姿勢になる

逆さ感覚を楽しむ程度に!



⑦ 振り子になる

子どもの両足首を握って、逆さに宙ぶらりんにして、左右にゆっくり揺らします。「ゆーら・ゆーら」と言葉がけをしましょう。



⑥ 手を持ってまわしてもらう



まわりにぶつからないように、また、まわした後に、ぶらぶらしたり、転んだりするので、広いところでしましょう。まわした後、ぶらぶらして危ないようなら、上向きに寝かせるのもよいでしょう。

1歳4ヶ月～1歳7ヶ月の運動

持ち上げてもらったり、逆さにしてもらったり、回してもらったりして、見える世界が変わってきます。とても喜ぶますが、親子の信頼関係と、これまでのあそび体験が未熟だと、恐がります。無理をさせないように、気をつけてね!

体操はいいことがたくさん!

- 楽しく、体力づくりができる (体力向上)
- 道具も必要なく、体だけをつかって運動がいっぱいできる
- 子どもが親をひとり占めできる (心の居場所づくり)
- 親が子どもの成長を確認できる
- ふれ合うことで親子のコミュニケーションづくりに役立ち、感情や言葉の発達につながる (社会性づくり)
- 動き方を変化させることで、知的面の成長の刺激にもなる (模倣能力の向上)

布団の上でのじゃれつきあそびを十分に経験させておくと、これらの運動はとても安全に楽しく、無理なく展開できますよ。

早稲田大学人間科学学術院 前橋 明 研究室
松尾瑞穂 (04-2947-6902)

- ① お子さんの成長や体調に合わせて無理なく行いましょう。
- ② 急に、子どもの手足を引っぱらないようにしましょう。
- ③ 子どもが、手足に意識が向くように、声をかけてから行いましょう。

④ さか立ち引っぱひをしてもらう

うつ伏せになった子どもの足首を持って、脚、腰、胸、頭とゆっくりと引き上げ、子どもの両手を床から離します。慣れたら、子どもを左右に振ったり、上げ下げしてみましよう。



子どもを四つ這い姿勢にし、その両足首を持ち、ゆっくりに引き上げこみます。

⑤ でんぐり返りをさせてもらう



四つ這いの姿勢から、支えてさか立ちにさせ、手でつつぽらせてでんぐり返りをさせます。片手で頭を内側に入れてやります。

