

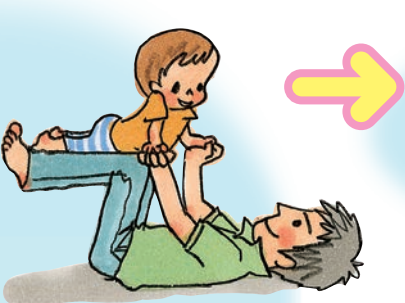
① 支えられて立つ



最初はお母さんと向かい合い、両手をつないでつかまり立ちをさせます。何度もくり返しているとき、片手を援助するだけで立っていられるようになります。

② 肩車をしてもらってバランスを保つ

肩車をし、子どもの両手を持って、からだをゆすつたり、いっしょに回ったりします。慣れてくると、足を持って支えようと、自分でバランスを保つようになります。



③ 高いのをする

お父さんがあお向けに床に寝て、足の膝から先が床と平行になるように曲げ、その上に子どもをうつ伏せに寝かせます。両手を持って飛行機のような形にして、お父さんが膝から下を軽く上下・左右に動かし、子どもにバランスをとらせします。慣れたら、馬のりをさせましょう。



0歳児の親子ふれあい体操

8~11ヶ月の運動

這ったり、姿勢を維持しようとする8ヶ月頃からできる体操(運動)を紹介します。

体操で育つもの

からだを支えたり、這ったりする平衡性や筋力、移動しようとする腹筋力や脚筋力、空間認知能力、回転感覚やバランス感覚、逆さ感覚の向上、親(保護者)と子のコミュニケーションづくり、快の体験と情緒の開放

早稲田大学人間科学学術院 教授/医学博士 前橋 明
〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島2-579-15 TEL&FAX 04-2947-6902

④ トンネルくぐりをする



赤ちゃんはトンネルくぐりが大好きです。くぐり抜けるときに「バー」と声をかけて、意欲づけをしましょう。

⑤ つり上げをする

向かい合って立ち、お母さんの親指を握らせ、子どもの手首を持ってつり上げをします。



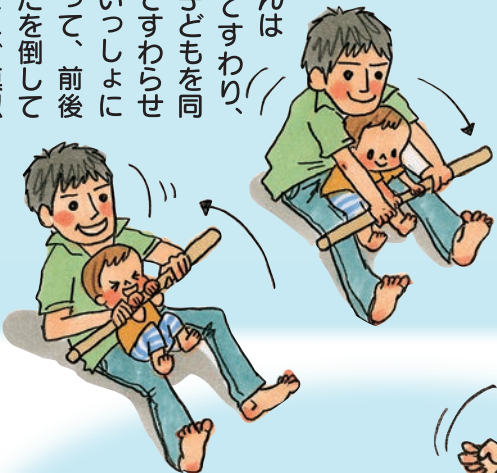
⑥ ハンドルまわしをする



椅子にすわったお母さんの膝の上に乘せて、「運転手さん」になり、ハンドルを持つまねをさせます。

⑦ ボートごっこをする

お父さんは開脚してすわり、内側に子どもを同じ向きですわせます。いっしょに棒を持って、前後にからだを倒してボートをこぐ真似をします。



① 体おこしをする



足を前に出して長座姿勢ですわっていきるとも、両手を右手で握り、左手で子どもの両足を押さえます。子どものかかとを軸にして、腰や膝が曲がらないように注意して引き上げ、立っまで引きます。

② 頭をつけたさか立ち姿勢になる



子どもの両足首を握って、ゆっくりと垂直まで持ち上げ、しばらくして降ろします。慣れたら、持ち上げてゆらゆら左右にゆすってあげてもよいでしょう。

③ まねをしながらからだの太鼓たたきをする

「ドン、ドン」「ボンボコ」等、かけ声をかけると喜びましょう。次に、「手をたたきましよう」「膝をたたきましよう」と言いながら、お母さんがその通りに自分のからだの各部位をたたき、子どもにもまねをさせます。身体のいろいろな部位の名前を覚えさせながら、楽しくたいていきます。



体操はいいことがたくさん!

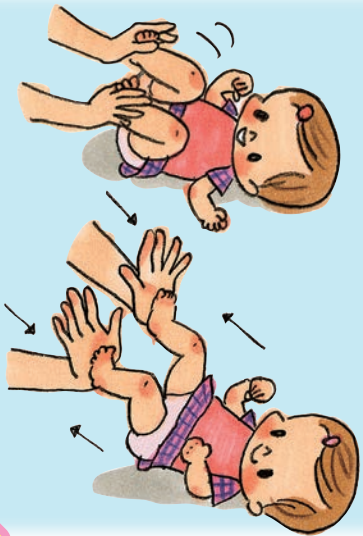
- お金をかけずに、体力づくりができる (体力向上)
- 道具も必要なく、体だけをつかって運動がいっぱいできる
- 子どもが親をひとり占めできる (心の居場所づくり)
- 親が子どもの成長を確認できる
- ふれ合うことで親子のコミュニケーションづくりに役立ち、感情や言葉の発達につながる (社会性づくり)
- 遊び方を工夫することで、知的面の成長にもつながる (学力向上)

夜の運動はNG

夜に体を動かすすぎると、子どもは血液循環がよくなり、かえって眠れなくなってしまいます。仕事から帰ってきたお父さん、夜の運動あそびはぐっとガマンして。体を使ったあそびは、朝起きてから、日中に行うのが理想的です。

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)

④ 足上げキックをする



足の裏を支えて押し、手をゆるめると、膝を伸ばしてきます。ゆるめた手を蹴るように誘って、徐々に手を高くして、その手を目標に、高く蹴らせませす。

⑤ ハイハイ登りをする



お母さんが寝たり、すわったりしている時に、子どもがハイハイして寄ってきたら、からだの上に登らせるようにするとよいでしょう。赤ちゃんは高い所に登るのが大好きです。ハイハイも上手になり、興味のあるものへ、どんどん動いていきます。

⑥ 引っばり立ちをする

子どもの腕が曲がらないように腕、頭、肩、腹が床から順に離れるよう、ゆっくり引き上げ、立ち上がるまで上に引きます。

