1歳4ヶ月～1歳7ヶ月の運動 ①

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。とても喜びますが、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！

❶手首を持って、からだを少しずつ高く持ち上げてもらう

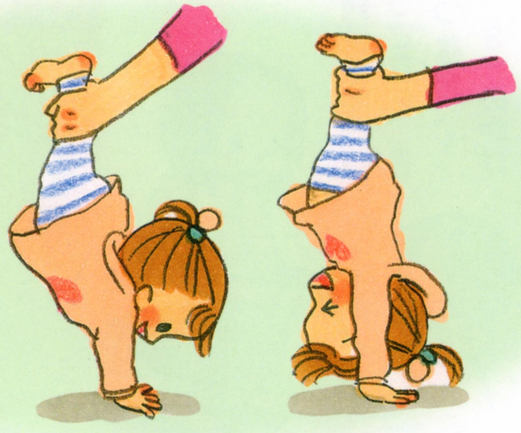
腕と背筋を強くするために、からだを少しずつ高く持ち上げます。

❷宙ぶらりんになる

両手首をしっかり握って引き上げ、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。

❸手で支えたさか立ち姿勢になる

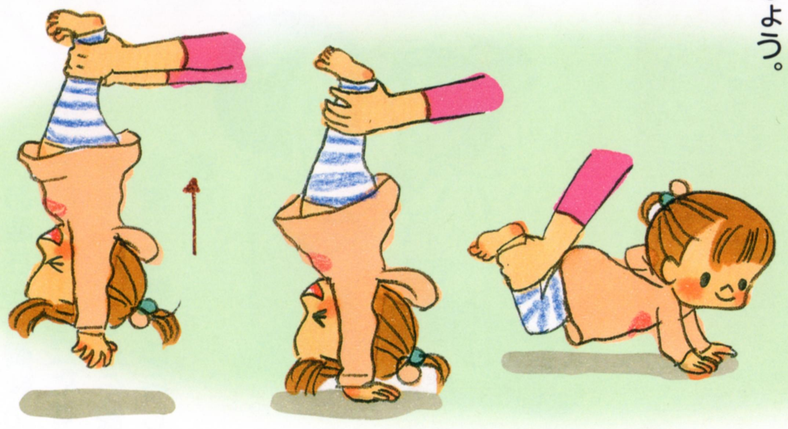


逆さ感覚を楽しむ程度に！

子どもを四つ這い姿勢にし、その両足首を持ち、ゆっくりと引き上げてみます。

❹さか立ち引っぱりをしてもらう

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ょう。



❺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、手でつっぱらせてでんぐり返りをさせます。でんぐり返りをするとき、片手で頭を内側に入れてやります。

❻手を持ってまわしてもらう

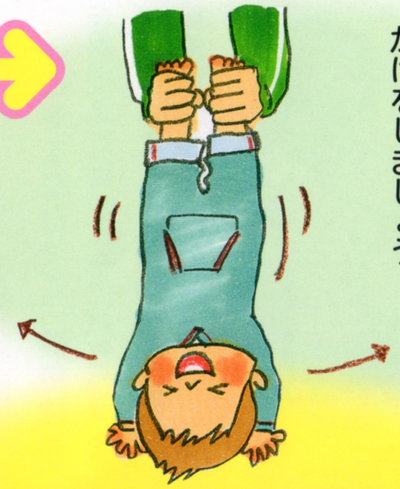
まわりにぶつからないように、また、まわした後に、ふらついたり、転んだりするので、広いところでしましょう。

まわした後、ふらついて危ないようなら、上向きに寝ころばせるのもよいでしょう。

❼振り子になる

子どもの両足首を握って、逆さに宙づりにして、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。



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。

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）

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。

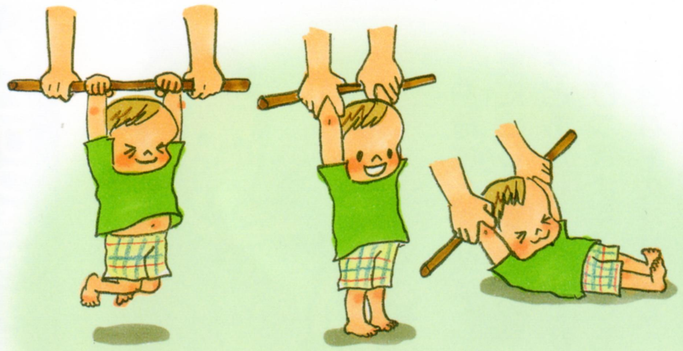
1歳児の親子ふれあい体操

1歳4ヶ月～1歳7ヶ月の運動 ②

立位での活動が始まるこの時期に、いろいろなバランスあそびに楽しく取り組んでみましょう。これらのあそびの経験が、安全に活動できる基礎づくりとなっていきます。

体操で育つもの　バランスをとったり、リズミカルに立ったり、座ったり、歩いたりして、平衡性やリズム感等の体力を養います。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を図ります。

❶棒引っぱりをする



あお向けに寝ている子どもに、棒を握らせ、その手を親が包むように軽く握り、子どものからだを徐々に引き上げ、立ち上がらせます。棒にぶら下がらせてもよいでしょう。

慣れたら、子どもに自力で起き上がらせてみましょう。

❷メリーゴーランドをしてもらう

両手を持って、ゆっくり回します。両手だけではなく、右手・右足または左手・左足を持ってまわしてみましょう。

回す前に子どもに知らせ、ぶら下がる準備をさせてから行います。

❸手につかまってピョンピョン跳ぶ

向かい合って、子どもの手を持ち、ピョンピョン跳ばせてみましょう。跳んだときに高く跳べるように、上に持ち上げてみましょう。

かがやく子の未来づくり
かんがえる子
がんばる子
さしい子
ふうする子

❹ペンギン歩きをする

お母さんの足の甲に子どもを立たせて、落ちないように支えたり、手を持ったりして歩きます。

向き合って歩くのが上手になったら、2人とも前を向いてのロボット歩きをしてみましょう。

❺股を通して後ろを見る

お母さんと子どもが背中合せに開脚して立ち、いっしょにからだを前に曲げて、股の間から顔を合わせて「こんにちは」をします。

できれば、膝を曲げないようにしましょう。

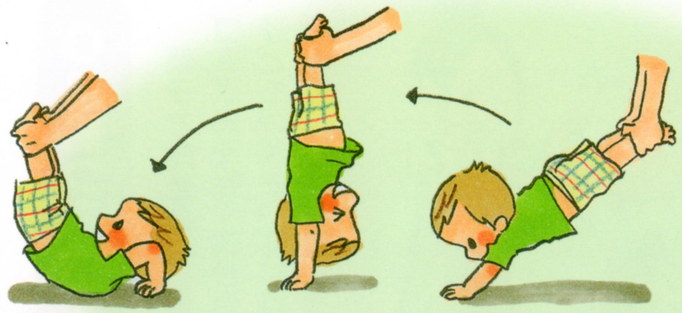
❻キャッチごっこをする

お父さんが開脚してすわり、その内側で軽いボールを手渡し合い、次第に投げて渡すようにします。できたら、少しずつ距離を広げましょう。

❼短い距離の目的地を目指して走る

少し離れた位置に立ち、手を広げて、「ここまでおいで」と、言葉がけをします。走ってきたら、笑顔で抱きとめ、ほめてあげましょう。手を広げるときは、座るか、中腰になるかして、子どもと目線を合わせるように心がけましょう。

❽引き上げてでんぐりがえりをする



床に両手をつかせて、足首をしっかりと持ち、でんぐりがえりをさせます。降ろすときは、ゆっくりと降ろし、背中を丸くするよう、言葉をかけましょう。