1歳8ヶ月～2歳の運動

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。まずは、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、体だけを使って運動がたくさんできる
- 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
国際学院埼玉短期大学　松尾瑞穂　研究室
京都ノートルダム女子大学　石井浩子　研究室

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。

❶ 補助をすると片足で立つ

足の筋力が発達し、補助をすると片足で立つようになります。しかし、まだ長い時間は無理です。

❷ 親の背中の上を歩く

うつ伏せに寝たお母さんの背中の上を、落ちないように、ゆっくりと歩きます。

お母さんが重ね着をしているとすべりやすいですよ。

❸ 補助つき足とびをする

お父さんが開脚してすわり、最初は子どもの両脇を支えて、「イチ、ニのサーン」とリズムをつけて持ち上げ、跳ぶまねをさせます。

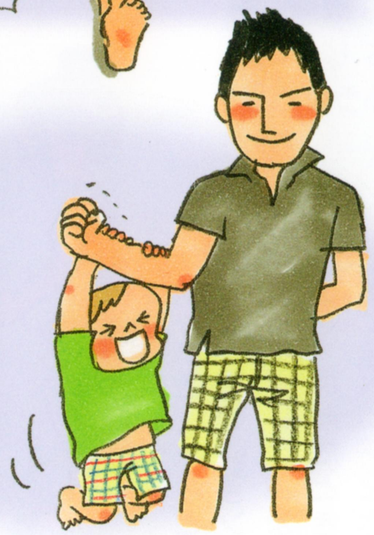
❹ 腕立て歩きをする

子どもに腕立ての姿勢をとらせて、お母さんは手で子どもの腰を持ち上げます。子どもの足が少し上がった姿勢でがまんをさせたり、手で歩かせたりします。

❺ 自力でぶらさがりをする

子どもをお父さんの手や腕につかまらせて、自力でぶらさがりをさせます。

はじめのうちは足が少し上がる程度の高さにしましょう。



❻ 足とびをする

子どもの手を持って支えながらの足とびに慣れたら、自分で足とびをさせてみます。1人でできたら、しっかりほめてあげましょう。

❼ とびつきをする

お母さんが立って手を前に出します。その手に、子どもがしゃがんでから跳びつきます。子どもの好きなものを持って、それに触れさせるのもよいでしょう。

❽ 風船つきをする

親子で向き合い、紙風船やゴム風船を軽く突き合います。子どもの突きやすい位置に風船を突いていきましょう。