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

かんがえる子
かんばる子
がやさしい子
やふうする子
くの未来づくり

❶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、片手を援助するだけで立っていられるようになります。

❷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。

❸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。

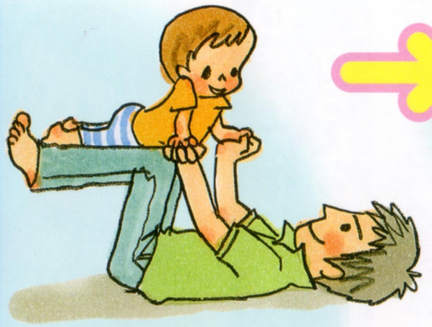
❹ハンドルまわしをする

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

❺ボートこぎをする

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らせます。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。

❻高のりをする



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ます。慣れたら、馬のりをさせましょう。

❼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、からだをゆすったり、いっしょに回ったりします。慣れてくると、足を持って支えると、自分でバランスを保つようになります。

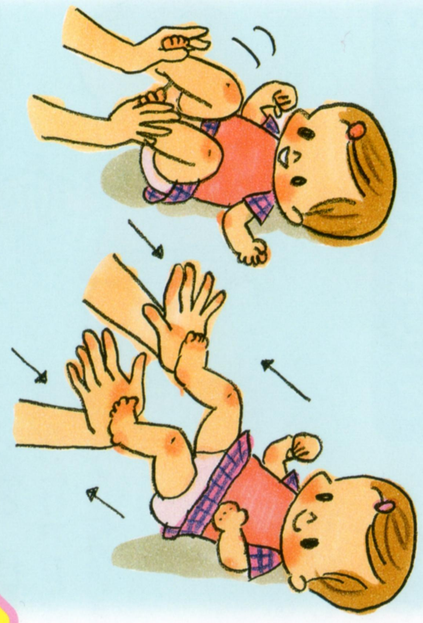
⑧体おこしをする

足を前に出して長座姿勢ですわっている子どもの両手を右手で握り、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、立つまで引きます。

⑬まねをしながらからだの太鼓たたきをする

「ドン、ドン」「ポンポコ」等、かけ声をかけると喜ぶでしょう。次に、「手をたたきましょう」「膝をたたきましょう」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、楽しくたたいていきます。

⑫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

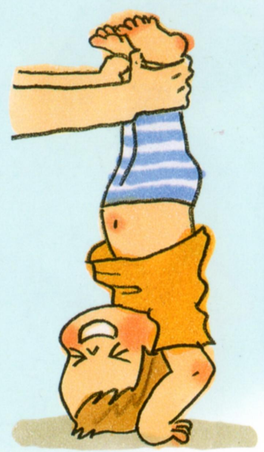
夜に体を動かしすぎると、子どもは血液循環がよくなり、かえって眠れなくなってしまいます。仕事から帰ってきたお父さん、夜の運動あそびはぐっとガマンして。体を使ったあそびは、朝起きてから、日中に行うのが理想的です。

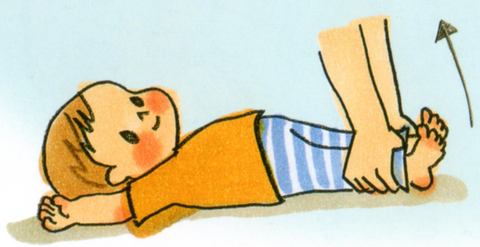
早稲田大学人間科学学術院　前橋　明　研究室
松尾瑞穂　（04-2947-6902）

⑪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。

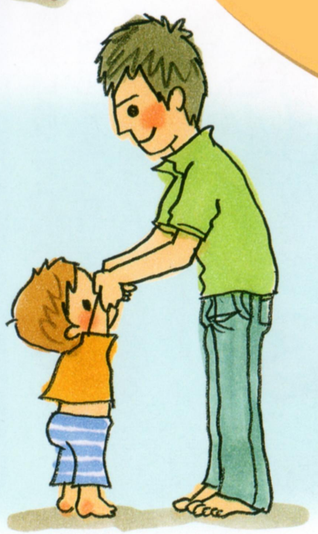
⑨頭をつけたさか立ち姿勢になる





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。

⑩引っぱり立ちをする



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。