

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。



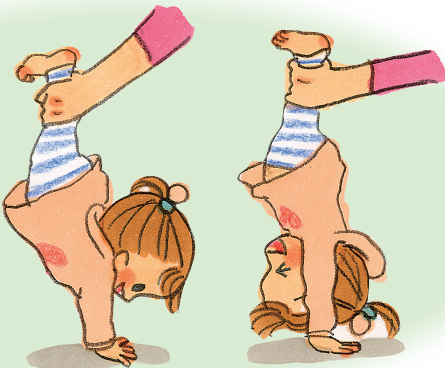
② 宙ぶらりんになる

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、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、上向きに寝ころば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、体だけをつけ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。

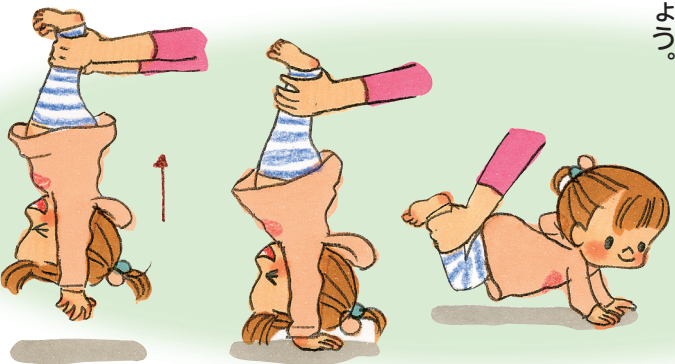


子どもを四つ這い姿勢にし、その両足首を持ち、ゆっくりと引き上げこみます。

⑤ でんぐり返りを
せせてもらおう



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。
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。



① 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、棒にぶせませす。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。

② 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よう。

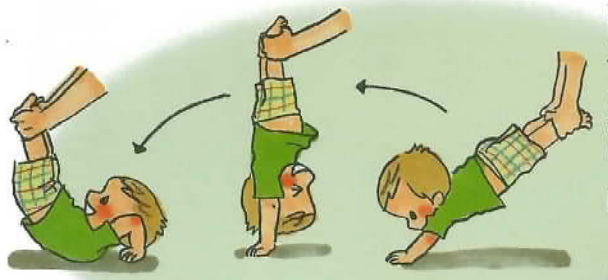
③ 手につかまってピョンピョン跳ぶ



かんがえる子
がんばる子
がさしい子
やさぶうする子
未来つくりの子

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。

④ 引き上げてでんぐりがえりをする



床に両手をつかせて、足首をしつかりと持ち、でんぐりがえりをさせませす。降りるときは、ゆっくりと降りし、背中を丸くするよう、言葉をかけましょう。

④ ペンギン歩きをする



お母さんの足の甲に子どもを立てさせて、落ちないように支えたり、手を持つたりして歩きます。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。

⑤ 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「こんにちわ」をします。できれば、膝を曲げないようにしましょう。

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

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、リズムカルに立ったり、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。

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

⑦ 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、子どもと視線を合わせるように心がけましょう。



⑥ 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。