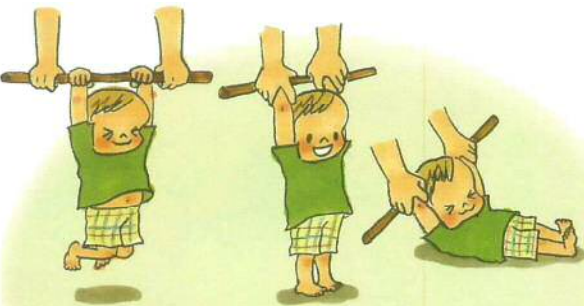


① 棒引っぱりをする



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うろう



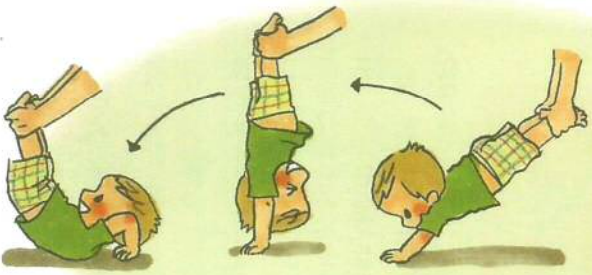
両手を持って、ゆっくり回します。両手だけではなく、右手・右足または左手・左足を持ってまわしてみましよう。回す前に子どもに知らせ、ぶら下がる準備をさせてから行います。

③ 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。

④ 引き上げてでぐるりがえりをする



床に両手をつかせて、足首をしつかりと持ち、でぐる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。

④ 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試みましょう。

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、「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。

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。



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、バランス感覚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。

磐田市こども未来課 TEL. 37-2012 FAX. 37-4631

生活リズム向上大作戦



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。

① 手首を持って、からだを少しずつ高く持ち上げてもうう



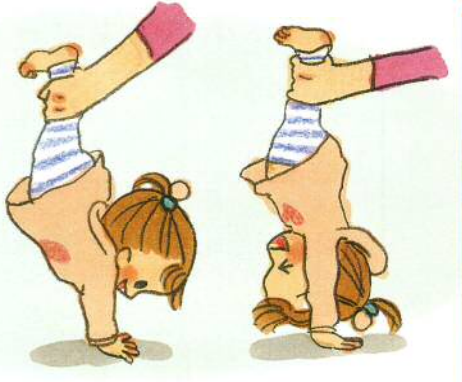
腕と背筋を強くするために、からだを少しずつ高く持ち上げます。

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など、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て、左右にゆっくり振り回します。「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うう



まわりにぶつからないように、また、まわした後には、ぶらぶらたり、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いいでしょう。

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!



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 松尾瑞穂

- 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うう

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てみます。

⑤ でんぐり返りをさせてもうう



四つ這いの姿勢から、支えてさか立ちにさせ、手ごっつは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。

