

① 飛行機わたしをしてもらおう



片手の上に子どもを立たせて、もう一方の手で子どもの胸を支えます。
「1、2、3」で飛行させるつもりで渡していきます。そのスリルを、子どもは喜びます。

② 足をつっぱって膝の上に立つ



かかやくの未来つくり
んがえる子
んばる子
さしい子
ふうする子

子どもの手をしっかり持ち、足を伸ばしたり、曲げたりさせましょう。

③ ゆれる膝の上でバランスを保つ



お母さんの両膝の上に子どもを立たせ、支えてあげながら膝を使って軽くゆらします。

④ しゃがみ立ち上がりをする



お母さんは、手のひらを上に向けて、子どもを両手を持って、膝を曲げたしゃがみ姿勢から立ち上がらせませす。

⑤ しゃがんだり、立ったりする



親子で向かい合って立ち、手をつなぎ「1、2、3」のかけ声でいっしょにしゃがんだり、立ったりします。

1歳～1歳3ヶ月の運動

立位での活動の始まるこの時期に、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

揺れる膝の上で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

1歳児の親子ふれあい体操

⑧ 手を支えてもらい、バランスくずしをしてもらおう

子どもを立たせて、最初は両手を支えて前後左右にバランスをくずしていきます。慣れたら、片手で支えて行います。



⑦ 空中バランスをしてももらおう



子どもと向かい合っく、両手を握ります。

お父さんがお向けに寝ころぶとき、お尻をつけて両膝を曲げ、子どものおなかに足の裏をつけます。そのまま子どもを乗せて、空中でバランスをとらせませす。

⑥ 2拍子で歩く
向かい合って両手をつなぎ、前後や左右、斜め等、いろいろな方向に2拍子で歩きます。



イチ、ニイチ、ニ

① 手首を持って、からだを少しすく高く持ち上げてもらう



腕と背筋を強くするために、からだを少しすく高く持ち上げます。

② 振り子になる

子どもの両足首を握って、逆さに宙ひりこいて、左右にゆくり振り回します。「ゆーら・ゆーら」と言葉がけをしながらゆくり。



③ 手を持ってまわしてもらう



まわりにぶつかからないように、また、まわした後には、ぶらぶらたり、転んだりするので、広いところでまわすように。

まわした後、ぶらぶらして危ない場所なら、上向きに寝かしてあげるのもよいですよ。

④ 宙ぶらりんになる



両手首をしっかりと握って引き上げ、ぶらぶらした状態にします。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なると、大変喜びます。

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
- ぶ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(想像能力の向上)

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ば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。

⑤ 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!

⑥ さか立ち引っぴりをしてもらう



子どもを四つ這い姿勢にし、その両足首を持ち、ゆくりと引き上げてみます。

うつ伏せになった子どもの足首を持って、脚、腰、胸、頭とゆくりと引き上げ、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。

⑦ 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、手で引っひかせてでんぐり返りをさせます。片手で頭を内側に入れてやります。

