

①飛行機わたしをしてもらう

②足をつっぱって膝の上に立つ

③ ゆれる膝の上で バランスを保つ

ね園さんの両膝の
上に手のひらを立たせ、
支えてあげながら膝
を使って軽くゆりし
ます。



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。

⑧ 手を支えてもらい、
バランスくずしを
してもらう



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保ちながら歩かせていきます。慣れたら、片手で支えて行います。

⑦ 空中バランスを
してもらう



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。



⑥ 2 拍子で歩く



未来づくり

かんがえる子
かんばる子
やさしい子
くふうする子



子どもの手をしおり持ち、足を伸ばしたり、曲げたりさせましょう。

④ しゃがみ立ち上がりをする



て、子どもの両手を持って、膝を曲げたしやがみ姿勢から、立ち上がり

揺れる膝の上でバランスをとったり、リズミカルに立ったり、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、快い体験と情緒の開放を図ります。

早稻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 TEI & FAX 04-2947-6901



5
立つたりする



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、立つたりします。

① 手首を持って、からだを少しづつ高く持ち上げてもらう

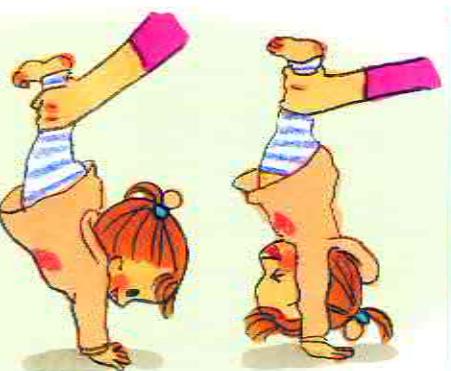
腕と背筋を強くするために、からだを少しづつ高く持ち上げます。



② 丂ふらりんになる



③ 手で支えたさか立ち姿勢になる



子どもの両足首を握って、逆さまに曲づりにして、左右に、ゆっくり振りします。
「むーら・むーら」と、言葉掛けをしましょ。

⑥ 手を持ってまわしてもらう



⑤ でんぐり返りをさせてもらう



1歳4ヶ月～1歳7ヶ月の運動

持ち上げてもらったり、逆さまにしてもらったり、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。無理をさせないように、気をつけてね!

①

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
- ・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（情報能力の向上）

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 意に、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

うつ伏せになつ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ょう。

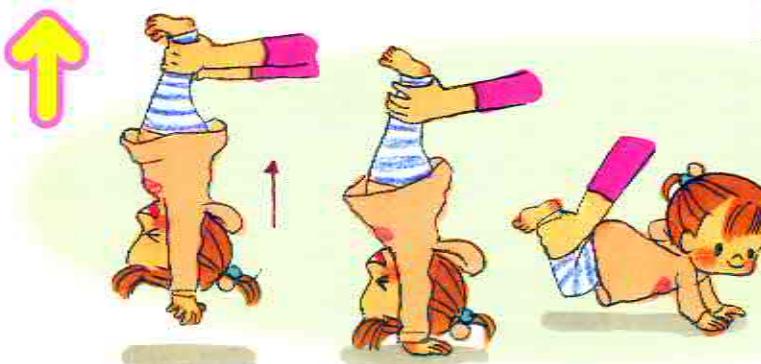


子どもを四つ這い姿勢にし、その両足首を持ち、ゆっくりと引き上げてみます。

逆さま感覚を楽しむ程度に！

まわりにぶつからないように、また、まわした後に、ふりついたり、転んだりするので、広いところでしましょう。
まわした後、ふらつて危ないような、上向きに寝ころばせるのもよいでしょう。

四つ這いの姿勢から、支えてさか立ちにさせ、手でつまづきながらでんぐり返りをするとき、片手で頭を入れてやります。



① 手首を持って、からだを少しづつ高く持ち上げてもらう

② 丂ふらりんになる

③ 手で支えたさか立ち姿勢になる