

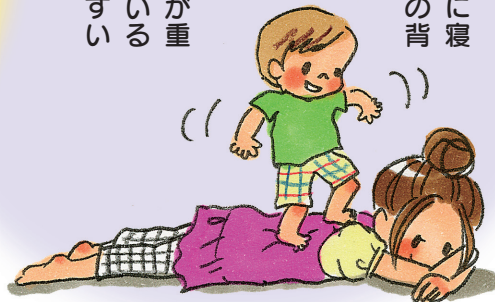
① 補助をする
片足で立つ

足の筋力が発達し、補助をすると片足で立つようになります。しかし、まだ長い時間は無理です。



② 親の背中の上を歩く

うつ伏せに寝たお母さんの背中の上を、落ちないよう、ゆっくりと歩きます。お母さんが重ね着をしているとすべりやすいですよ。



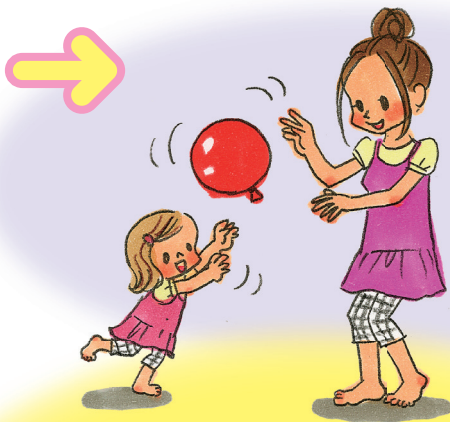
③ 補助つき足とびをする

お父さんが開脚してすわり、最初は子どもの両脇を支えて、フィチ、ニのサーンとリズムをつけて持ち上げ、跳ぶまねをさせます。



⑧ 風船つきをする

親子で向き合い、紙風船やゴム風船を軽く突き合います。子どもの突きやすい位置に風船を突いていきましょう。



⑦ とびつきをする

お母さんが立って手を前に出します。その手に子どもがしゃがんでから跳びつきます。子どもの好きなものを持って、それに触れさせるのもよいですね。



1歳8ヶ月～2歳の運動

からだを持ち上げてもらったり、逆さにしてもらったり、回してもらったりすると、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。まずは、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、からだだけを使って運動がたくさんできる
- 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)

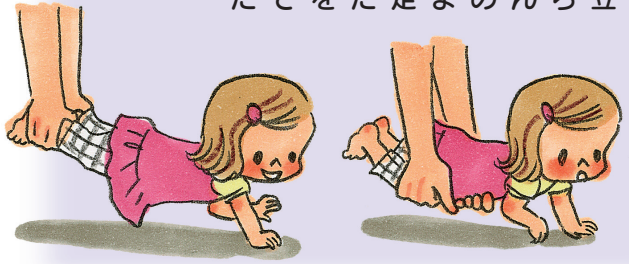
布団の上でのじゃれつきあそびを十分に経験させておくと、これらの運動はとても安全に楽しく、無理なく展開できますよ。

早稲田大学人間科学学術院 前橋 明 研究室
国際学院埼玉短期大学 松尾瑞穂 研究室
京都ノートルダム女子大学 石井浩子 研究室

- 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。

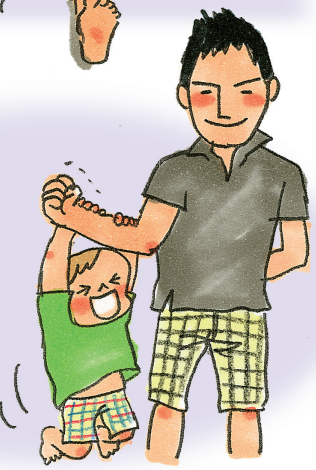
④ 腕立て歩きをする

子どもに腕立ての姿勢をとらせて、お母さんは手で子どもの腰を持ち上げます。子どもの足が少し上がった姿勢でがまんをさせたり、手で前後に歩かせたりします。



⑤ 自力でぶらさがりをする

子どもをお父さんの手や腕につかまらせて、自力でぶらさがりをさせます。はじめのうちは足が少し上がる程度の高さにしましょう。



⑥ 足とびをする

子どもの手を持つて支えながらの足とびに慣れたら、自分で足とびをさせてみます。1人でできたら、しっかりとほめてあげましょう。

