0歳児の親子ふれあい体操

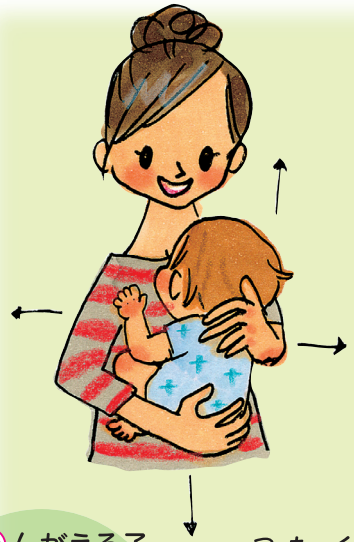
4～7ヶ月の運動

親が乳児の扱いに少し馴れてきた4ヶ月頃からできる体操（運動）を紹介します。

体操で育つもの　からだを支えたり、寝返ったりする腹筋力や背筋力、移動しようとする脚筋力、空間認知能力、回転感覚やバランス感覚の向上、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

早稲田大学人間科学学術院　教授／医学博士　前橋　明
〒359-1164　所沢市三ヶ島2-579-15　TEL＆FAX 04-2947-6902

❶首を支えた立ち抱きから、前後左右にゆすり、抱っこあそびをする



片手はお尻を支えて、しっかりと抱きましょう。はじめのうちはゆっくりと、慣れてきたら、大きくゆすってみましょう。

かんがえる子
がんばる子
やさしい子
ふうする子
かがやく子の未来づくり

❷両足首を支えてねじると、肩がまわり、寝返る

はじめのうちは手がぬけずにおなかの下に入っていることが多いのですが、次第に自分で手をぬいて前に出すようになり、1人で寝返りができるようになります。

❸ブランコごっこをする

赤ちゃんを前向きにし、しっかりと支えてブランコのようにゆすってみましょう。

❹手を支え、起き上がりをする

親指を赤ちゃんに握らせて、軽く引いてやると、赤ちゃんが肘を曲げて起き上がろうとします。それに合わせて手を引いてやると、上体を起こし、おすわりの状態まで起き上がります。

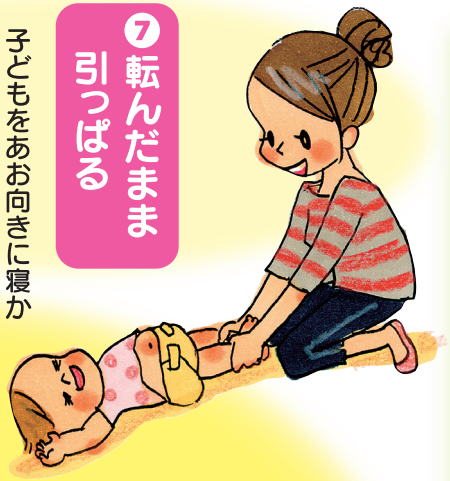
❺高い高いをする

赤ちゃんをしっかり支え、ことばをかけながら持ち上げてみましょう。

❻ヒコーキになる

赤ちゃんをうつ伏せにして、両腕を広げ、手のひらを下向きにして、お母さんの手の上にのせます。お母さんは赤ちゃんの手を握らないようにして軽く支えながら、赤ちゃんを反らせます。

❼転んだまま引っぱる



子どもをあお向きに寝かせて、子どもの両足を握って、ゆっくりと引き寄せます。はじめは座ぶとんの上に寝かせて、座ぶとんごと引っぱってあげてもよいでしょう。

〔日本幼児体育学会・日本食育学術会議推薦〕