

① 棒引っぱりをする



おおむねに備
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、立ち上がり
せませ、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 メリーローランドを
ついてもびびる



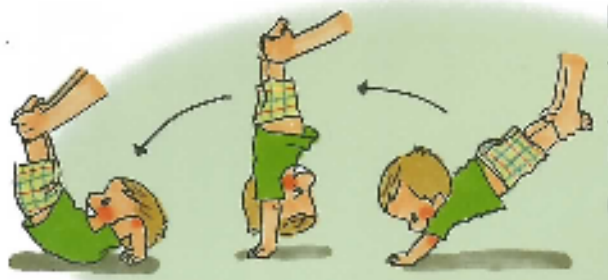
両手を持って、
ゆっくり回します。
両手だけではなく、右手・右足兼
たは左手・左足を持ってまわして
みましょう。
回す前に子どもに知らせ、必ず
下がる準備をさせてから行います。

③ 手ごっかまって
ジャンジャン跳ぶ



かんがえる子
ががんばる子
がさしい子
やぶうする
く子の
未来ごっか
し
向かい合って、子
どもの手を持たせ、ジャン
ジャン跳ばせてみま
しょう。跳んだとき
に高く跳ぶようにつ
いに高く跳ぶようにつ
上に持ち上げてみま
しょう。

④ 引き上げて
ぐるぐりがえりをする



床に両手をつかせて、足首をつか
りを持ち、ぐるぐりがえりをさせます。
膝がすくむ時は、おむつをはき
中を丸めず、お
むつ、両足を
まじ、両足を
かけましょう。

⑤ 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、
手を持ちたりして歩きます。
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口ホ
ット歩きをしてみましょう。

⑥ 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、いつ
しよにからだ
を前に曲げて、股の間から顔を合
わせて「ごんごんはー」をします。
できれば、膝を曲げないよう
にしましょう。

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、平衡性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。

早稲田大学人間科学学術院 教授/医学博士 前橋 明
〒359-1192 埼玉県所沢市三ッ畷2-579-15 TEL&FAX 04-2947-6902

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、「はい、はい、お
いでー」と、言葉がけをし
ます。走ってきたら、美
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、子どもと目
線を合わせるように心が
けましょう。

⑧ キャッチボールをする



お父さんが
開脚してす
わり、その内
側で軽いボ
ールを手渡し
合い、次第に
投げて渡す
ようにします。できたら、少
ずつ距離を広げましょう。