

⑧ 軽い抵抗を
与えても寝返る

寝返りしようとする赤ちゃんの腰に軽く手をあて、抵抗を与えます。からだの筋肉が発達してくると、軽い抵抗を加えても、がんばって寝返るようになります。



⑨ 足支え起き
上がりをする

おお向けに寝た赤ちゃんの両手を片手で握り、もう一方の手で赤ちゃんの足首を軽く押さえ、少し赤ちゃんの手を引くようにすると、赤ちゃんが自力で起き上がりことができます。



体操は
いいことがたくさん!

- お金をかけずに、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)
- 遊び方を工夫することで、知的面の成長にもつながる (学力向上)

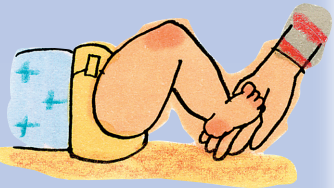
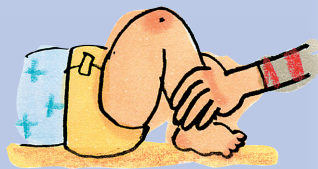
夜の運動はNG

夜に体を動かすと、子どもは血液循環がよくなり、かえって眠れなくなってしまいます。仕事から帰ってきたお父さん、夜の運動あそびはぐっとガマンして。体を使ったあそびは、朝起きてから行うのが理想的です。

早稲田大学人間科学学術院 前橋 明 研究室
(04-2947-6902)

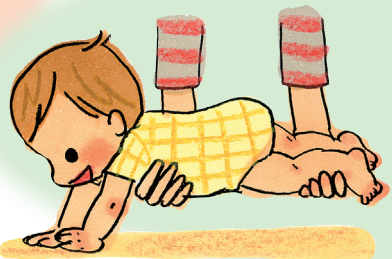
⑩ キックをする

赤ちゃんの両膝を曲げて、足首をはさみ、そのまま力を入れて上から押さええます。赤ちゃんは膝を伸ばそうとして、頭の方へ背中ですっと進みます。



⑪ 胸と足を支え上げると、
足上げ両手つきをする

赤ちゃんの両足首を片手で支え、もう一方の手を胸の下に回し、赤ちゃんの手は床につけたままで少し持ち上げます。逆立ちをさせることで、視界を変えてあげ、空間感覚を養うこともできます。また、腕の力も強くなります。



⑫ 膝の上のり、
反り起きをする

赤ちゃんは喜びます。日常生活で満足度の高い赤ちゃんはよく笑います。笑わない赤ちゃんは積極的に遊んであげましょう。床にボールやぬいぐるみを置いて、後ろに反った時に取らせてみるのもおもしろいです。

シーソーのように「キックン、バタン」と声をかけながら繰り返す。



⑬ 立ち抱きゆらゆらをする

お母さんの膝の上に立たせ、左右にゆらゆら揺らしてみましょう。

