

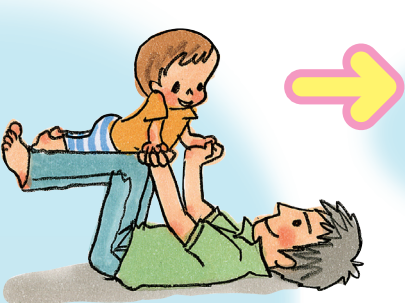
① 支えられて立つ



最初はお母さんと向かい合い、両手をつないでつかまり立ちをさせます。何度もくり返しているとき、片手を援助するだけで立っていられるようになります。

② 肩車をしてもらってバランスを保つ

肩車をし、子どもの両手を持って、からだをゆすつたり、いっしょに回ったりします。慣れてくると、足を持って支えようと、自分でバランスを保つようになります。



③ 高いのをする

お父さんがあお向けに床に寝て、足の膝から先が床と平行になるように曲げ、その上に子どもをうつ伏せに寝かせます。両手を持って飛行機のような形にして、お父さんが膝から下を軽く上下・左右に動かし、子どもにバランスをとらせます。慣れたら、馬のりをさせましょう。



0歳児の親子ふれあい体操

8~11ヶ月の運動

這ったり、姿勢を維持しようとする8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、這ったりする平衡性や筋力、移動しようとする腹筋力や脚筋力、空間認知能力、回転感覚やバランス感覚、逆さ感覚の向上、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
〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島2-579-15 TEL&FAX 04-2947-6902

④ トンネルくぐりをする



赤ちゃんはトンネルくぐりが大好きです。くぐり抜けるときに「バー」と声をかけて、意欲づけをしましょう。

⑤ つり上げをする

向かい合って立ち、お母さんの親指を握らせ、子どもの手首を持ってつり上げをします。



⑥ ハンドルまわしをする



椅子にすわったお母さんの膝の上に乘せて、「運転手さん」になり、ハンドルを持つまねをさせます。

⑦ ボートごっこをする

お父さんは開脚してすわり、内側に子どもを同じ向きですわせます。いっしょに棒を持って、前後にからだを倒してボートをこぐ真似をします。

