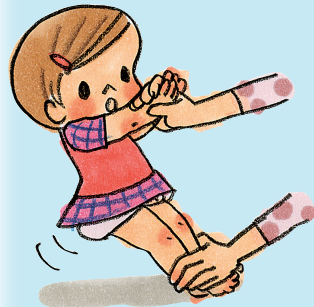
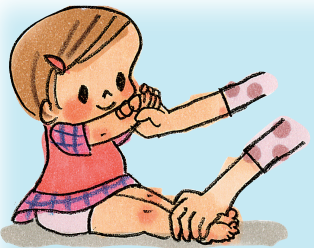


### ① 体おこしをする



足を前に出して長座姿勢ですわっている子どもの両手を右手で握り、左手で子どもの両足を押さえます。子どものかかとを軸にして、腰や膝が曲がらないように注意して引き上げ、立っまで引きます。

### ② 頭をつけたさか立ち姿勢になる



子どもの両足首を握って、ゆっくりと垂直まで持ち上げ、しばらくして降ろします。慣れたら、持ち上げてゆらゆら左右にゆすってあげてもよいでしょう。

### ③ まねをしながらからだの太鼓たたきをする

「ドン、ドン」「ボンボコ」等、かけ声をかけると喜ぶでしょう。次に、「手をたたきましよう」「膝をたたきましよう」と言いながら、お母さんがその通りに自分のからの各部位をたたき、子どもにもまねをさせます。身体のいろいろな部位の名前を覚えさせながら、楽しくたいていきます。



## 体操はいいことがたくさん!

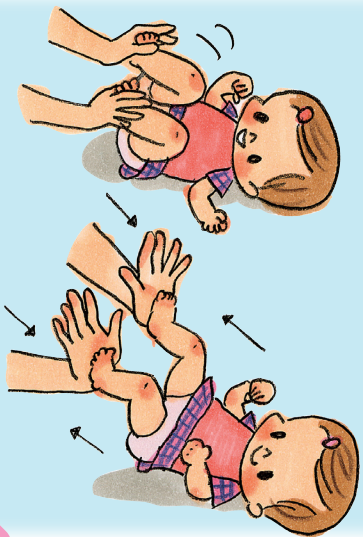
- お金をかけずに、体力づくりができる (体力向上)
- 道具も必要なく、体だけをつかって運動がいっぱいできる
- 子どもが親をひとり占めできる (心の居場所づくり)
- 親が子どもの成長を確認できる
- ふれ合うことで親子のコミュニケーションづくりに役立ち、感情や言葉の発達につながる (社会性づくり)
- 遊び方を工夫することで、知的面の成長にもつながる (学力向上)

#### 夜の運動はNG

夜に体を動かすすぎると、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、日中に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  
松尾瑞穂 (04-2947-6902)

### ④ 足上げキックをする



足の裏を支えて押し、手をゆるめると、膝を伸ばしてきます。ゆるめた手を蹴るように誘って、徐々に手を高くして、その手を目標に、高く蹴らせませす。

### ⑤ ハイハイ登りをする



お母さんが寝たり、すわったりしている時に、子どもがハイハイして寄ってきたら、からだの上に登らせるようにするとよいでしょう。赤ちゃんは高い所に登るのが大好きです。ハイハイも上手になり、興味のあるものへ、どんどん動いていきます。

### ⑥ 引っばり立ちをする

子どもの腕が曲がらないように腕、頭、肩、腹が床から順に離れるよう、ゆっくり引き上げ、立ち上がるまで上に引きます。

