

① 棒引っぱりをする



あお向けに寝ている子どもに、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、立ち上がらせ、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 メリーゴーランドをしてもらおう



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

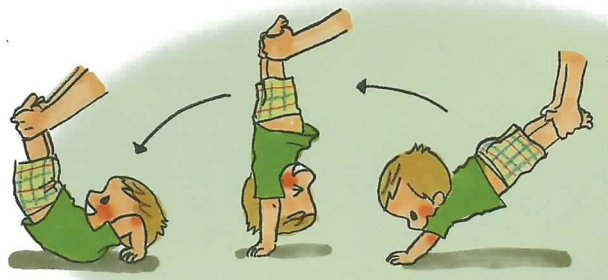
③ 手につかまってピョンピョン跳ぶ



かんがえる子
がんばる子
がさしい子
やさぶうする子
未来つくりの子

向かい合って、子どもの手を持ち、ピョンピョン跳ばせてみましょう。跳んだときに高く跳べるように、上に持ち上げてみましょう。

⑧ 引き上げてでんぐりがえりをする



床に両手をつかせて、足首をしつかりと持ち、でんぐりがえりをさせます。降りるときは、ゆっくりと降り、背中を丸くするよう、言葉をかけましょう。

④ ペンギン歩きをする



お母さんの足の甲に子どもを立てさせて、落ちないように支えたり、手を持ったりして歩きます。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ポツト歩きをしてみましょう。

⑤ 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、いっしょにからだを前に曲げて、股の間から顔を合せて「こんにちわ」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 埼玉県所沢市三ヶ島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、「ここまでおいで」と、言葉がけをします。走ってきたら、笑顔で抱きとめ、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、子どもと視線を合わせるように心がけましょう。



⑥ キャッチゴッコをする



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、少しずつ距離を広げましょう。