

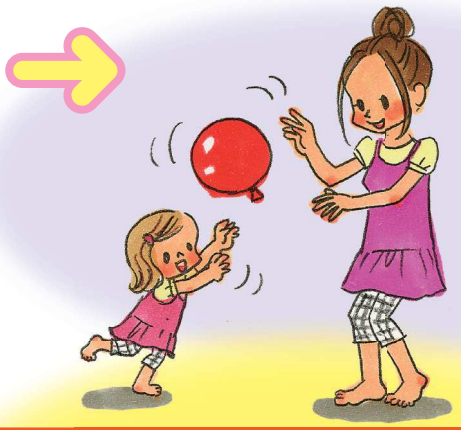
① 補助をすると  
片足で立つ

足の筋力が発達し、補助をする  
と片足で立つようになります。し  
かし、まだ長い時間は無理です。



⑧ 風船つきをする

親子で向き合い、紙風船や  
ゴム風船を軽く突き合います。  
子どもの突きやすい位置に風  
船を突いていきまじょう。



⑦ とびつきをする

お母さんが立って手を  
前に出します。その手に、  
子どもがしゃがんでから  
跳びつきます。子どもの  
好きなものを持って、そ  
れに触れさせるのもよ  
くしょう。



② 親の背中の上を歩く

うつ伏せに寝  
たお母さんの背  
中の上を、  
落ちないよ  
うに、ゆっ  
くりと歩き  
ます。  
お母さんが重  
ね着をしている  
とすべりやす  
いですよ。



④ 腕立て歩きをする

お父さんが開脚してすわり、  
最初は子どもの両脇を支えて、  
「イチ、ニのサーン」とリズムをつ  
けて持ち上げ、跳ぶまねをさせ  
ます。



# 1歳8ヶ月～2歳の運動

からだを持ち上げてもらったり、逆にしてもらったり、回してもらったりすると、  
見える世界が変わってきます。とても喜びますが、親子の信頼関係と、これまでのあ  
そび体験が未熟だと、恐がります。まずは、無理をさせないように、気をつけてね！

## 体操はいいことがたくさん！

布団の上でのじゃれつき  
あそびを十分に経験さ  
せておくと、これらの運  
動はとも安全に楽しく、  
無理なく展開できますよ。

- 楽しく、体力づくりができる（体力向上）
- 道具も必要なく、からだだけを使って運動がたくさんできる
- 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）
- 動き方を変化させることで、知的面の成長の刺激にもなる（模倣能力の向上）

早稲田大学人間科学学術院 前橋 明 研究室  
国際学院埼玉短期大学 松尾瑞穂 研究室  
京都ノートルダム女子大学 石井浩子 研究室

- ① お子さんの成長や体調に合わせて無理なく行いましょう。
- ② 急に、子どもの手足を引っぱらないようにしましょう。
- ③ 子どもが、手足に意識が向くように、声をかけてから行いましょう。

⑤ 自力で  
ぶらさがりをする

子どもに腕立  
ての姿勢をとら  
せて、お母さん  
は手で子どもの  
腰を持ち上げま  
す。子どもの足  
が少し上がった  
姿勢でがまんを  
させたり、手で  
前後に歩かせた  
りします。



⑥ 足とびをする

子ども  
の手を持  
つて支え  
ながらの  
足とびに慣れた  
ら、自分で足と  
びをさせてみま  
す。1人ででき  
たら、しっかり  
ほめてあげまじょう。



子どもをお父さんの手や腕  
につかまらせて、自力でぶら  
さがりをさせます。  
はじめのうちは足が少し上  
がる程度の高さにしまじょう。