

「乳児期の運動遊び」



「運動」というと「大きくなってから」というイメージがあるかもしれませんが、小さい頃から身体を動かすことで、大きくなってからの筋力やバランス等の動きの基礎が出来てきます。今回は簡単に出来る乳児期の運動遊びをご紹介しますと思います！！



乳児期に大切なこととは！？

0, 1, 2歳児の子ども達にとって大切なのは、特別な運動ではなく、ハイハイをしたり、歩いたり、走ったり等まずは生活の中で必要不可欠な動きを十分に経験することです。また、スキンシップを取りながら子どもと一緒に遊ぶ事も大切です！

乳児期に必要な基本運動（脚力）

- ・ハイハイをする
 - ・立って歩く
 - ・ジグザグに走る
- （使う筋肉）
- ・太ももの筋肉
 - ・お尻の筋肉



<家庭で出来る脚力を育てる運動遊び>

5～6か月頃『のびのびマッサージ』

遊び方

- ① 子どもを仰向けに寝かせます。
- ② 「のびのび～」や「気持ち良いね」等と声を掛けながら肩から腰、つま先まで上から下へ何度も優しくさすります。



7～12か月頃『1, 2, ジャンプ!』

遊び方

- ① 大人は両足を伸ばして座り、足の間子どもを向かい合うようにして立たせます。
- ② 子どもの脇の下に手を入れて、リズムカルにピョンピョンと持ち上げます。「1, 2」では小さく、「ジャンプ」で大きく跳ねたり、大人の足を跳び越したり乗せたりしてみましょう。



1歳児頃から『ロボット歩き』

遊び方

- ① 大人は足をやや開いて立ち、子どもを足の甲に乗せます。
- ② 大人は子どもの両手を持ち、子どもを乗せたまま歩きます。



2歳児頃から『足の上でおとっと』

遊び方

- ① 大人が足を伸ばして座り、子どもは大人のすねの上に立ってバランスを取ります。
※慣れるまでは子どもが立つ位置を太ももにしてみましょう。

