

①首を支えた立ち抱きから、前後左右にゆすり、抱っこあそびをする



片手はお尻を支えて、しっかりと抱きましょ。はじめのうちはゆくりと、慣れてきたら、大きくゆすつてみましょ。



②両足を支えてねじると、肩がまわり、寝返る



はじめのうちは手がぬけずにおなかの下に入っていることが多いのですが、次第に自分で手をぬいて前に出すようになり、1人で寝返りができるようになります。

⑦寝転んだまま引っぱる



子どもをあお向きに寝かせて、子どもの両足を握って、ゆくりと引き寄せます。はじめは座ぶとんの上に乗かせて、座ぶとんと引っぱってあげてもよいでしょう。

# 0歳児の親子ふれあい体操

## 4~7ヶ月の運動

親が乳児の扱いに少し馴れてきた4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、寝返ったりする腹筋力や背筋力、移動しようとする脚筋力、空間認知能力、回転感覚やバランス感覚の向上、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

磐田市子育て支援課 TEL.37-2012 FAX.37-4631

③プランクポジションをする



赤ちゃんを前向きにし、しっかりと支えてプランクポジションにゆすつてみましょ。

④手を支え、起き上がりを促す

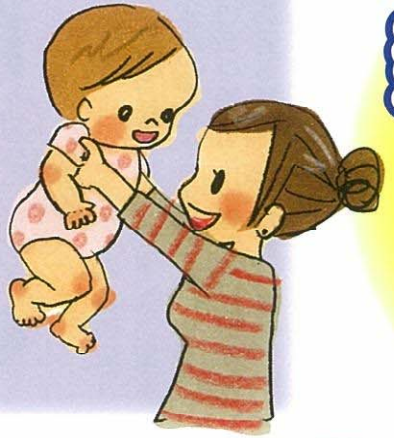
親指を赤ちゃんに握らせて、軽く引いてやると、赤ちゃんが肘を曲げて起き上がろうとします。それに合わせて手を引いてやると、上体を起こし、おすわりの状態まで起き上がります。

⑥クローキになる



赤ちゃんをつつ伏せにして、両腕を広げ、手のひらを下向きにして、お母さんの手の上にのせまします。お母さんは赤ちゃんの手を握らないようにして軽く支えながら、赤ちゃんを反らせます。

⑤高い高いをする



赤ちゃんをしつかり支え、ことばをかけながら持ち上げてみましょ。





**8 軽い抵抗を  
与えても寝返る**

寝返りしようとする赤ちゃんの腰に軽く手をあて、抵抗を与えます。からだの筋肉が発達してくると、軽い抵抗を加えても、がんばって寝返るようになります。



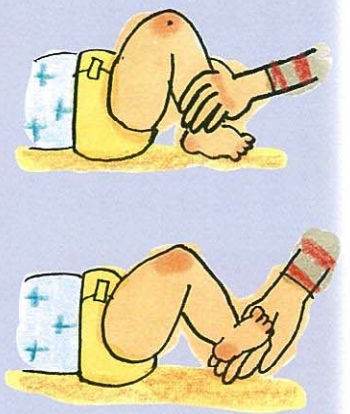
**13 足支え起き  
上がりをする**

おお向けに寝た赤ちゃんの両手を片手で握り、もう一方の手で赤ちゃんの足首を軽く押さえ、少し赤ちゃんの手を引くようにすると、赤ちゃんが自力で起き上がろうとします。



**9 キックをする**

赤ちゃんの両膝を曲げて、足首をはさみ、そのまま力を入れて上から押さえ込みます。赤ちゃんは膝を伸ばそうとして、頭の方へ背中ですっと進みます。



**10 胸と足を支え上げるこ、  
足上げ両手つきをする**

赤ちゃんの両足首を片手で支え、もう一方の手を胸の下に回し、赤ちゃんの手は床につけたまま少し持ち上げます。逆立ちをさせることで、視界を変えてあげ、空間感覚を養うこともできます。また、腕の力も強くなります。



**体操は  
いいことがたくさん!**

©磐田市

**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う。仕事から帰ってきたお父さん、夜の運動あそびはぐーとガマンして、体を使ったあそびは、朝起きてから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 提供

**11 膝の上のり、  
反り起きをする**

シーソーのように「ギコン、パッタン」と声をかけながら繰り返す。

赤ちゃんは喜びます。日常生活で満足度の高い赤ちゃんはよく笑います。笑わない赤ちゃんは積極的に遊んであげましょう。床にボールやぬいぐるみを置いて、後ろに反った時に取らせてみるのもおもしろいです。



**12 立ち抱きゆいゆいを  
する**

お母さんの膝の上に立たせ、左右にゆいゆいしてみましょう。



〔平成21年度 科学研究費/基礎研究(A) 課題番号202400065の助成を受けて作成〕