

① 飛行機わたしをしてもらう



片手の上に子どもを立たせて、もう一方の手で子どもの胸を支えます。
「1、2、3」で飛行させるつもりで渡していきます。そのスリルを、子どもは喜びます。

② 足をつっぱって膝の上に立つ



子どもの手をしっかりと持ち、足を伸ばしたり、曲げたりさせましょう。

③ ゆれる膝の上でバランスを保つ



お母さんの両膝の上に子どもを立たせ、支えてあげながら膝を使って軽くゆらしませます。

④ 手を支えてもらい、バランスくずしをしてもらう

子どもを立たせて、最初は両手を支えて前後左右にバランスをくずしていきます。慣れたら、片手で支えて行います。



⑤ 空中バランスをしてみよう



子どもと向かい合って、両手を握ります。
お父さんがおお向けに寝てごぶごぶに、お尻をつけて両膝を曲げ、子どものおなかに足の裏をつけます。そのまま子どもを乗せて、空中でバランスをとらせませます。

1歳児の親子ふれあい体操

1歳～1歳3ヶ月の運動
立位での活動の始まるこの時期に、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
揺れる膝の上で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、バランス感覚やリズム感を養います。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。

磐田市健康増進課 TEL.37-2012 FAX.35-4586



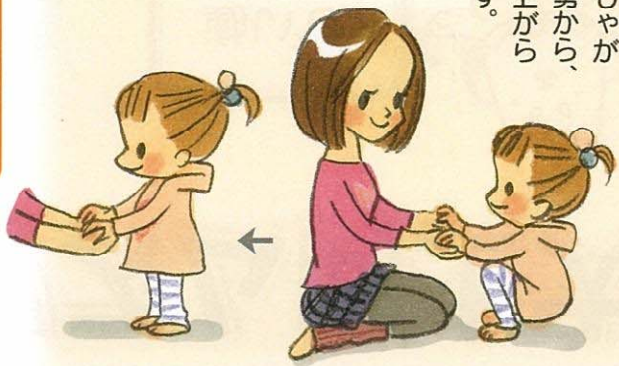
⑥ 2拍子で歩く



向かい合って両手をつなぎ、前後や左右、斜め等、いろいろな方向に2拍子で歩きます。

④ しゃがみ立ち上がりをする

お母さんは、手のひらを上に向けて、子どもの両手を持って、膝を曲げたしゃがみ姿勢から、立ち上がらせませます。



⑤ しゃがんだり、立ったりする



親子で向かい合って立ち、手をつなぎ「1、2、3」のかけ声でいっしょにしゃがんだり、立ったりします。