

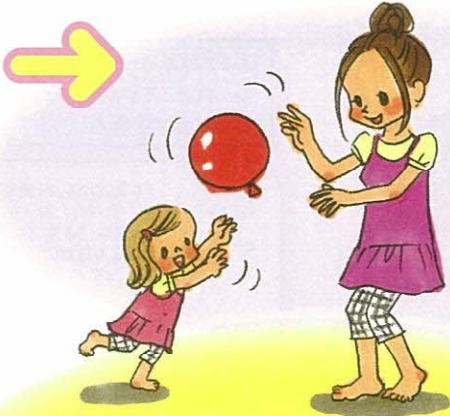
① 補助をすると片足で立つ

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。



② 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
船を突いていきます。



③ 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
いでしょう。



④ 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。



1歳8ヶ月～2歳の運動

からだを持ち上げてもらったり、逆さにしてもらったり、回してもらったりすると、
見える世界が変わってきます。とても喜ぶますが、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!

- 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)

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
動はとても安全に楽しく、
無理なく展開できますよ。

磐田市子育て支援課 TEL.37-2012 FAX.37-4631

- 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ば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 補助つき足とびをする

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。



⑥ 腕立て歩きをする

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。



⑦ 自力でぶらさがりをする

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しょう。



⑧ 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
ほめてあげましょう。

