

1歳児の 「運動遊び」

子どもの視野も広くなり 興味や好奇心が芽生えてきます

“はいはい”から“たっち”へと移行するこの時期、子どもの視野も広くなり、いろいろなものへの興味や好奇心が芽生えてきます。“たっち”ができるになると、自分でものを取りに行こうとします。この行為が“歩行”につながっていきます。

□床あそび□

床に仰向けに寝かせ、両足を持って、前後に行ったり来たり。最初のうちは、子どもの膝を曲げて押しますが、しだいに自分でつぶろうとします。慣れたら左右にゆさぶりながら遊びます。



□のぼったり、くぐったり□

親は、両足をそろえて伸ばし座り（長座）、子どもは足の上をよじ登ります。登り終わったら親は足を曲げて（体操座り）、トンネルを作りくぐらせます。子どもが登ったり、くぐったりするように、親が導きます。

親の体が、移動しようとする子どもの“障害物”になります。四つんばいになったり、体を投げ出したり、いろいろな形が考えられます。“歩行”するようになってからも、応用ができます。

イラスト：細井 りつこ



□ごつつんこ□

子どもをおなかにまたがせ、仰向けに寝ます。膝を立てておなかの力を使い起き上がり、おでことおでことごつつんこ。親の腹筋の運動にもなります。



□ひっぱりっこ□

赤ちゃんを仰向けに寝かせ、棒状にしたタオルを目の前にちらつかせます。子どもが手を伸ばして、つかもうとするまで待ちます。タオルの端をつかんだら、少し引っばってみます。手を離してしまったら、もう一度チャレンジ。

何度か試しているうちに、しっかりとタオルをつかんでいる手ごたえを感じたら、床を滑らすように頭の方へとひっぱります。



□タオルボール□

バスタオルを2回ほど結び、タオルのボールを作ります。柔らかい“ボール”なので、当たってもそれほど痛くはありません。お座りしている子どもの胸あたりに投げて、キャッチさせます。最初のうちは、子どもにタオルボールを抱っこさせ、“つかむ”感覚を覚えさせると、キャッチできるようになります。



□座ってキャッチボール□

親は足を開いて、子どもと向かい合って座ります。親子の足の間で、ゴムボールを転がしてキャッチボールをします。まねをする時期なので、何度もやっているうちに、親と同じように投げ返すことができます。

風船やタオルのボールなども利用できます。



動くことができるようになってきます。いろいろな所へ行こうとする子どもの欲求をそがないように、一緒に行動することが望ましいといえます。力がついてくるので、“はいはい”も力強くなり、起伏があるところはよじ登ろうとします。その力の変化をいち早くとらえ、力を使う遊びを考えることが大切です。また、親が率先して動くことも大切です。