体のふれあいとおして、子どもの成長を感じる

親子でのふれあい（スキンシップ）をしながら、楽しく体をうごかします。ふれあうことで、目には見えない子どもの成長を感じることができます。

たくさんの運動遊びのなかから、道具を使わなくてもできるものと用具（ボール）を使うものを紹介します。いずれも、月齢にあわせて、アレンジできます。

●スキンシップ体操①●

お母さんの足を使って、楽しく体を動かします。月齢に応じて体操の仕方をかえて、子どもの体の動きを引き出すことができます。子どもとのスキンシップもはかれます。

□お膝の上でトントントン♪□

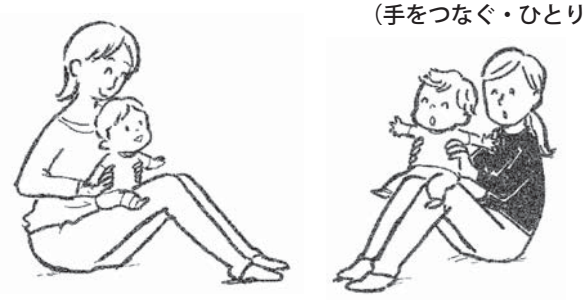
お母さんのお膝の上に座らせます。お母さんは歌やリズムに合わせて、膝をトントンと上下左右に弾ませます。子どものバランス感覚が養われていきます。

【月齢にあわせたメニュー】

○ひとりで座れない月齢 → お母さんの体によりかかって。

○ひとりで座れる月齢 → お母さんの体から離れて。（体を支える）

○歩けるようになったら → お母さんの体から離れて。（手をつなぐ・ひとりで）



□足を使って はいはい あんよ 1･2 ジャンプ♪□

お母さんの足を使って、這う・歩く・跳ぶなどの運動に挑戦します。

【月齢にあわせたメニュー】

○歩く前の月齢 → お母さんが子どもの脇を持って、「高い高い」の要領でジャンプさせます。

○歩ける月齢 → ヨチヨチ歩けるようになったら、お母さんと手をつないで歩きます。

○しっかり歩ける月齢 → 歩いて渡れるようになったら、ジャンプに挑戦してみます。

イラスト：いがき　けいこ

●スキンシップ体操②●

コロコロ転がる、はずむなどのボールの特性にふれながら、体を楽しく動かします。ボールという用具を用いることで、普段では体験できない感覚を味わうことができます。

子どもと楽しみながら、お母さんもストレッチできることも特徴です。

□ボールでトランポリン♪□

ボールを使って、親子で体が上下にはずむ感覚を楽しみます。

【月齢にあわせたメニュー】

○ひとりで座れない月齢 → お母さんは、子どもをだっこして、ボールの上にすわります。膝を曲げ、足の裏を床にしっかりつけて安定させ、軽くはずみます。

○ひとりで座れる月齢 → お母さんは足を開き、子どもと向き合います。子どもの脇をかかえてボールに座らせ、ゆっくり上下にはずませます。

※お母さんも足を開くことで、ストレッチ効果が生まれます。余裕があれば、子どもとの距離をとることで、さらにストレッチ効果があがります。

○立てるようになったら → ボールの上に立ってみます。バランスが難しいので、お母さんはしっかり脇と手をサポートします。

□ボールでころころ・ポンポン♪□

ボールが転がったり、はずんだりする動きを体験します。お母さんと向き合い、前後に左右にボールを移動させます（転がす・はずむ）。子どもの月齢に合わせてボールのスピードをコントロールすることで、ボールに手をだしたり、追う動作、捕まえる動きなどがあらわれてきます。