

① 飛行機わたしをしてもらおう



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

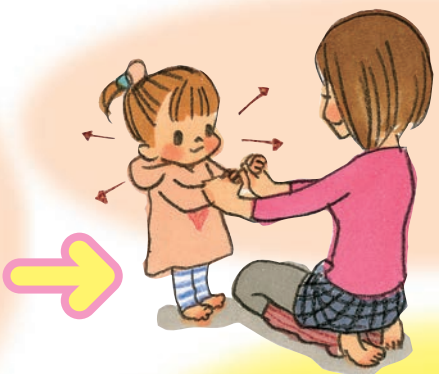


お母さんの両膝の上に子どもを立たせ、支えてあげながら膝を使って軽くゆらしませます。

かかんが
がんばる子
やさしい子
くふうする子
未
来
じ
う
り
の

④ 手を支えてもらい、バランスくずしをしてもらおう

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。



⑦ 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ころぶときに、お尻をつけて両膝を曲げ、子どものお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ります。



1歳児の親子ふれあい体操

1歳～1歳3ヶ月の運動

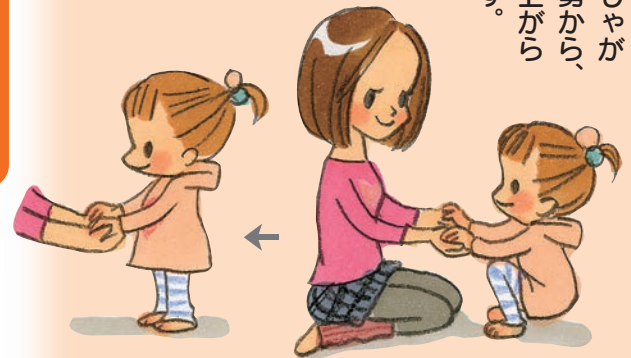
立位での活動の始まるこの時期に、いろいろなバランスあそびに楽しく取り組んでみましょう。これらのあそびの経験が、安全に活動できる基礎づくりとなっていきます。

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、平衡性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。

早稲田大学人間科学学術院 教授/医学博士 前橋 明
〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島2-579-15 TEL&FAX 04-2947-6902

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。

