

床での遊び たくさんしよう!!

赤ちゃんは「おぎゃー!!」と生まれ

た時から、色々な刺激を受けて大きく成長します。運動機能もめまぐるしく発達し、寝ているだけの赤ちゃんが1年程度で立ち上がり、歩き出す子もいます。まわりの大人は早く歩く姿を見たい、早く歩かないか?!と待ち望み、子どもの歩く時期が遅くなればなるほど不安になってきます。1歳ごろまでに歩くことができれば、「目標が一つ達成した!!」とホッと一安心する感じなのではないでしょうか。

しかし、最近、運動面で気になるお子さんが増えてきているように感じます。転びやすい子、転んだ時に手をつかないで顔から転ぶ子、背筋をまっすぐ伸ばしてられない子、運動が不活発な子...そのようなお子さんの多くは、立って歩く前の「はいはい」が不足していたり、はっけていても「はい方」に何らかの問題があったり、発達の順序がきちんとしていなかったりする場合

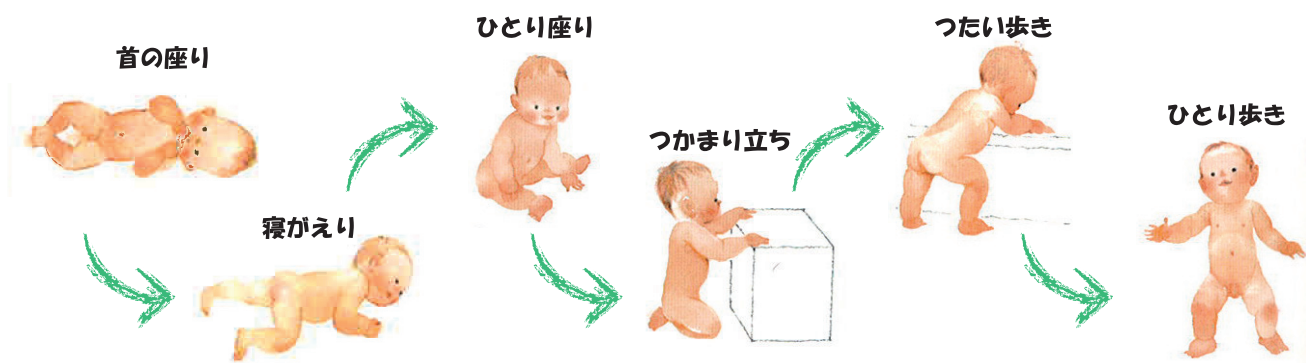
が多いようです。つまり、床での遊びや運動がしっかり行われていなかったために、立ってはいるものの、いろいろな運動をする場合には不都合となることが多いのです。

では、赤ちゃんはどのような順序で歩くようになるのでしょうか。

運動発達には法則があり、「大きな筋肉から小さな筋肉へ」「体の上から下へ」「体の中心部から末端部へ」と発達してきます。実際には「首の座り」→「寝がえり」→「ひとり座り」→「つかまり立ち」→「つたい歩き」→「ひとり歩き」へと発達し、この時期に床での遊びや運動をたくさんすることで背筋まわりの筋肉が発達し、体をまっすぐ支える機能が発達してきます。また、肩関節や股関節まわりの筋肉を発達させ、手や足の機能を十分に発揮するための安定性が獲得されます。(図1)

歩き出してしまつと、床での動きはよほど意識しないとできなくなるので、歩き出す前にまわりの大人が意識してたっぷり床での運動をさせてあげることが大事なのです。

○図1 赤ちゃんの運動発達



どんな時期であっても、床での運動・動きが大切

うつ伏せ



頭を持ち上げることで、首まわりの筋肉、背筋を鍛えます。

※注

赤ちゃんだけではさせないようにしましょう。

腹ばい・ずりはい



身体をくねらせ前進運動することで、上半身の安定や「はいはい」につながる準備をします。

はいはい



とても大切な運動で、背筋や腹筋、股関節のトレーニングをして歩行の準備をします。手や肩に力がつき、歩いたり走ったときに転んだら手がでます。

○床での遊びをやってみよう



首座りころの遊び (1～4ヵ月)

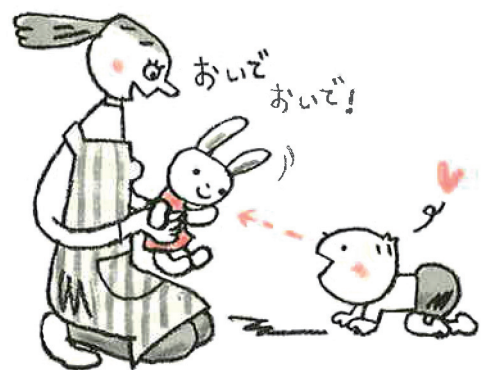
《おもちゃはどこだあ～》

赤ちゃんをうつ伏せにして、目の前におもちゃを置きます。おもちゃが気になって、自分で首を持ち上げようとします。

はいはいの頃の遊び (8～11ヵ月)

《おいで おいで》

赤ちゃんから少し離れて、目線より高い位置で、お気に入りのおもちゃなどを振り「ここまでおいで」と誘います。



《手押し車》

はいはいが苦手なお子さんやはいはいをしないで立ってしまったお子さんもこの遊びで体づくりができますよ。

◇赤ちゃんの手を肩幅に開き、手首の上に肩がくるように、体を水平に支えます。様子をみて支える部分を替えたり、体を揺らしてみましよう。

※頭が前を向き、手の指が開いていることが大切です。手に体重がかかりすぎないように注意して、支える位置は、肩の下⇒胸の下⇒お腹⇒骨盤⇒太ももとずらしていきましょう。

昔は歩行器の使用を勧めていた時期もありましたが、現在は歩行器の使用を極力控える、あるいは使わないよう勧めています。歩行器を使うことで、赤ちゃんが床で遊ぶ運動の機会を奪ってしまい、大切な筋肉が十分発達しないまま歩きだしてしまうからです。子どもが元氣よく、体を上手に使って遊べるために、床での遊びを大切にしましょう。

歩行器にご用心の巻

