



遊ぶから育てる子どもの運動発達

赤ちゃんは、約1年半の期間をかけて筋肉を育て、運動神経を伸ばし1人で歩けるようになっていきます。赤ちゃんの動きは、目で見て確認できるので、同じ月齢のお子さんと比べて焦ったり、早くできるようにすると喜んだり、つい一喜一憂してしまします。しかし、発達の速度には個人差があるので、焦ることなく、その時にできることを十分に体験させてあげましょう。

今回は、赤ちゃんの運動発達にあわせた遊びを紹介します。

☆ねんねのころ

赤ちゃん遊ぶというと、お父さんお母さんはとても大変なことにように思いがちです。しかし、抱き上げてあやすこと、ミルクやおっぱいを飲ませながら見つめ合うことなど、なんでもない生活のひとこまが、じつは赤ちゃんにとって、またとない遊びのチャンスになっています。

へうつぶせの運動：図1

2ヶ月前後になって赤ちゃんが嫌がらな

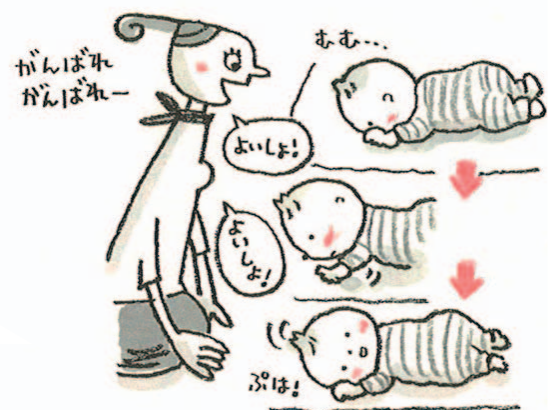


図1：うつぶせの運動



図2：ゆらゆらボート

れば、ときにはうつぶせにして遊ばせてみましょう。赤ちゃんをうつぶせにすると呼吸をするために、自分で首を回して、気道を確保します。そうすると、首の後ろの筋肉が働き始め、やがて首が持ち上げられるようになります。さらに背中にかけての筋肉が活性化され、体の真横にあり、体を支えることができなかつた両腕が前に出てきて、肘で体を支えて、背筋を伸ばす動きがでてきます。

※うつぶせで軟らかい布団の上では窒息の危険もありますので、硬いところに薄い敷物を敷いて、長時間うつぶせにしないようにしたり、うつぶせのときは赤ちゃんから目を離さないようにして、うつぶせにしてあげましょう。

☆おすわりのころ

おすわりのころになると、次第に手の支えがなくても背筋を伸ばして座れるようになります。ガラガラを持ったり、タオルを引っ張ったり、両手におもちゃを持って遊べる時間が増えるなど、手は体重を支えるための役割が

ら、外界に働きかける手段へと変化していきます。また、おすわりをする周囲180度が見渡せるようになり、興味のあるものがたくさん目に入ってくるため好奇心が育ち始めます。

へゆらゆらボート：図2

赤ちゃんをひざの上に座らせ、両足を床につけてひざ小僧を支え、楽しい言葉をかけながら前後や左右に揺らします。安定してきたら支えを緩めていきます。背筋をまっすぐに伸ばして座る能力は、傾いてもすぐに立ち直す姿勢調整の働きに支えられています。この遊びは安定したおすわりの姿勢の獲得につながります。

☆はいはいのころ

はいはいをすることにより肩や腕、背中の筋肉が育ち、行動範囲も広がり、好奇心が旺盛になります。また、いろいろなものに手を出し、口に入れて確かめようとします。昨日まで行けなかつたところにもいつの間に行ったり、危険なことがわからないため事故のおこりやすい時期でもあります。家の中に危険な場所はないかチェックし、この時期にたっぷりははいはいをできる環境を作ってあげましょう。

へのぼっておりて：図3

布団の下に丸めたタオルを敷くなどして、乗り越えてはいはいできる場所を作ります。反対側からおもちゃを見せて「ここまでおいで」と誘ってみましょう。安定した平面だけでなく、乗り越える障害物があつたり、



図3：のぼっておりて

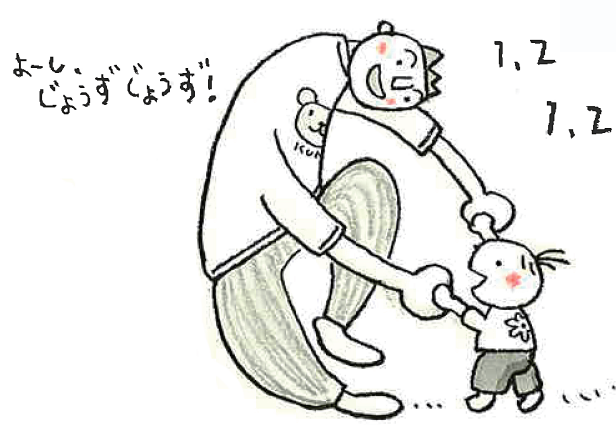


図4：あんよはじょうず

でこぼこや斜面、ふわふわマットの上をはうことでボディ・イメージが育ち、自分の体の使いこなし方が広がっていきます。

☆歩き始めのころ

歩けるようになると目の位置が高くなり、一挙に視界が広がります。興味をひかれるものが見えたら、自分で近づいて行って、見たリさわったりできます。そのことが探索する力・興味・好奇心をさらに育てていきます。

へあんよはじょうず：図4

子どもと向かいあわせになり、子どもの両手を支え、「おいちに」「あんよはじょうず」などの声掛けを行いながら歩かせます。大人は手を引きすぎないように、子どものペースに合わせて手を添えます。これまでは左右への重心移動だったのが、前後への重心移動も体験することになり、立った状態で体のバランスを取る練習ができます。視野とともに、興味も広がります。

佐呂間町ではお子さんの成長を確認するため、3〜4ヶ月健診、9〜10ヵ月健診、1歳6ヶ月健診、3歳児健診を行っています。また、赤ちゃん相談や子育て自由相談などの母子事業も行っているため、健康相談とあわせて親子で体を動かして遊ぶ機会としても、ぜひご利用ください。

【子どもの運動発達に関するお問い合わせ】

役場保健福祉課保健推進係

Tel 2・1212

※参考文献・引用文献
「はじめて出会う育児の百科」