さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係　☎2・1212

乳児期の運動発達～赤ちゃんとの関わり方について～

誕生してから1年経つまでの「乳児期」にあるお子さんは、日常のお世話や遊びから刺激を受けて、すくすくと成長していきます。お子さんの成長・発達を促すためには、お父さんやお母さん、周りの人たちの関わりがとても大切です。

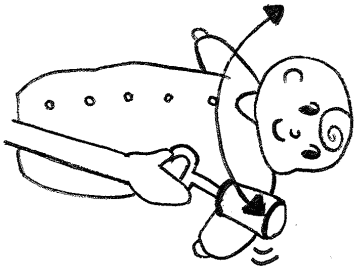
赤ちゃんの運動発達は「首すわり」→「ねがえり」→「一人すわり」→「はいはい」→「つかまり立ち」→「つたい歩き」→「一人歩き」という順序で経過しますが、発達には個人差があるため、必ずしも順序通りに経過するものではありません。焦ることなく、日常生活や遊びの中でいろんな体験をさせてあげましょう。

今回はお子さんとの関わりのヒントとして、発達の時期に合わせた遊びをいくつか紹介します。

ねんね期：生後0～3か月頃

まだ首がすわっておらず自発的に大きな動きをすることができませんが、ふれあいや声かけをするなど周りから刺激することで、首のすわりなどの運動発達を促すことができます。

ガラガラで目線追いかけっこ



生後2か月頃になると、動く物を目で追えるようになってきます。赤ちゃんの目の前でガラガラやおもちゃをゆっくり左右に動かしてみましょう。ガラガラ等を追視して首を左右に動かすことで、首のすわりを促します。

首すわり期：生後3～5か月頃

多くの赤ちゃんは首がすわるようになります。人や動くものに興味を示し、あやすと声を出して笑うようになる時期です。首がすわると、縦抱っこやうつ伏せの姿勢ができるようになるため、遊びの幅が増えていきます。

腹ばい遊び

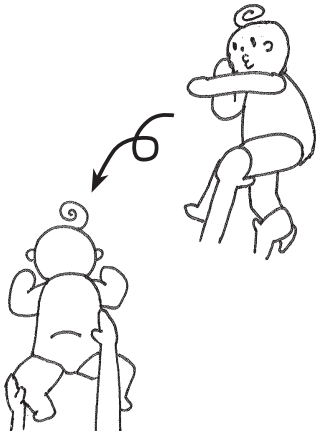
赤ちゃんを腹ばい（うつ伏せで首を上げた状態）にし、目の前におもちゃを置いたり鳴らしたりしてみましょう。首を動かすことで、首の後ろや肩の筋肉が動き始め、首を持ち上げる力を付けます。

※柔らかい布団でのうつ伏せは窒息の原因になるため、避けましょう。特に首がすわる前のお子さんは、目を離さないようにしてください。

ねがえり期：生後4～6か月頃

あおむけになっているときに腰を浮かせて足を持ち上げるようになります。下半身だけを捻るという動作をするようになり、「あおむけ」→「うつ伏せ」という姿勢から、ねがえりができるようになります。

ねがえり遊び



あおむけの状態でねがえりしかけている赤ちゃんの太ももを両手で持

ち、転がる方向に優しくひねってあげます。あとは赤ちゃんの力で自然とねがえりするのを待ちます。赤ちゃんが嫌がるようなら無理にさせないようにしましょう。

おすわり期：生後6～8か月頃

生後6か月頃まではおすわりをする際に両手も使って体重を支えますが、段々と体幹が安定していき両手の支え無しでおすわりができるようになります。自由になった手を使っておもちゃを持つことができるほか、周囲を180度見渡せるようになるため好奇心が育っていきます。

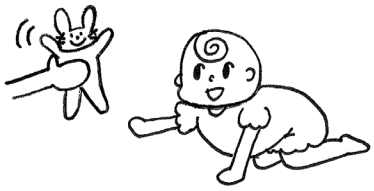
シーソー遊び

伸ばした膝の上に赤ちゃんを座らせ、手首を優しく持ち言葉をかけながらゆっくり前後に倒したり起こしたりします。体が傾いてもすぐに立ち直らせるバランス能力が育つため、安定した姿勢でおすわりができるようになります。

はいはい期：生後8～10か月頃

赤ちゃんはうつぶせ、あおむけ、おすわりを組み合わせて応用し、はいはいという移動手段を手に入れます。はいはいができるようになると、これまでは「見る」だけだった物を自分から手に取って触ったりなめたりして確認し、脳の中に様々な記憶を入れていきます。

はいはいで「おいでおいで」



赤ちゃんから少し離れ、目線より高い位置からおもちゃ等を見せて「ここまでおいで～」と呼びかけます。目線より高い位置を見上げると、望ましいはいはいの姿勢を取れるため、移動がしやすくなります。また、姿勢を支えられるようになった肩や腕、手は器用な手先になるための基礎となります。

つかまり立ち期：生後9～11か月頃

はいはいで盛んに動き回ることで脚などの筋肉が発達していき、段々と下半身で体重を支えられるようになっていきます。お子さんの興味関心も広がっていくため、お父さんお母さんの膝を上ろうとしたり、ソファなどでつかまり立ちをしたりするようになります。

お布団すべり台

布団を重ねてなだらかな坂を作ります。すべり台のようにお尻ですべって遊んだり、坂の上から赤ちゃんに呼びかけて、よじ登るように促してみましょう。上半身・下半身の筋肉を使うため、つかまり立ちの練習になります。

今回紹介した遊びはほんの一部です。赤ちゃんの安全に気を付けながら、いろんな遊びを経験させてあげましょう。また、赤ちゃん相談や子育て自由相談は子育て支援センターの自由開放日と同日に行っています。赤ちゃんを遊ばせながら育児の相談に乗ることもできますので、ぜひご活用ください。

今年度の母子事業の日程については、町ホームページの「子育て応援プログラム」（左記QRコードを読み取りアクセス）や、健康カレンダーをご参照ください。

参考文献

◆0歳児とのあそびかた大全（大泉書店）
・汐見稔幸
・栗生ゑねこ

◆はじめて出会う育児の百科（小学館）
・汐見稔幸
・榊原洋一
・中川信子