

赤ちゃんの抱っこも、運動遊びの一つです。無理のない範囲であくまでも遊びであることを意識しながら、揺れたり、回ったり、逆さまになったりと、不安定な姿勢を様々に楽しみましょう。

【ねらい】

- ① 揺れたり、回ったり、逆さまになったりと、遊びの中で不安定な姿勢をたくさん経験しておく、耳の奥にある三半規管の発達が促され、いろいろな運動に対応できるようになる。
- ② でんぐり返しや逆上がりなどの運動につながる。また、転倒時にとっさに受け身を取るのにも役立つ。

【進め方】

ゆらゆら抱っこちゃん

- ① 抱っこしてゆっくりと揺さぶり、時々、頭が低い位置に来るようにする。
- ② 慣れてきたら、抱っこして首を支え、「おっとと！」と言いながら上体を曲げ、赤ちゃんの頭の方を下げてやる。
- ③ このとき、保護者の身体にしがみつかせることが大切。
- ④ 怖がらない範囲でゆっくりと動かしてあげる。



【バリエーション】

たかいたかい（1歳：首と腰が据わってから）

- ① 「たかいたかい」をする。
- ② 空中感覚を楽しむ。
- ③ このとき、脇をギュッと締めようと力を入れていることを確認する。ワキの下や体幹に力を含められるようになると、逆上がりをはじめ様々な運動につながっていく。



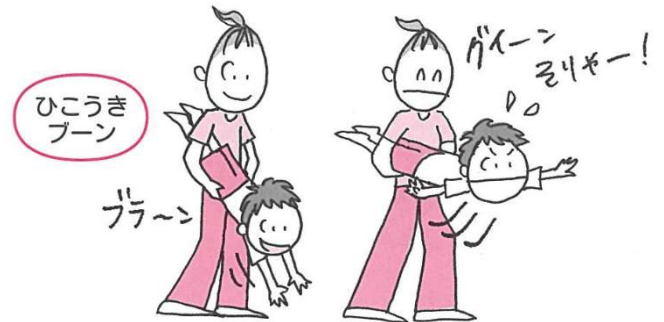
スーパーマン抱っこ（1歳：首と腰が据わってから）

- ① うつ伏せで抱っこし、ゆっくりと揺さぶる。
- ② 頭を高くしたり低くしたりさせながら、ゆっくりと回転する。
- ③ 水平に抱っこしたまま上下させ、時々ふわっと浮かせてみる。



ひこうき抱っこ（2歳～）

- ① 子どもの脚を大人が抱えて持ち、飛行機の翼のように両手を水平に広げさせる。



人間ジャングルジム（1歳～）

- ① 様々なポーズを取る大人の身体に、子どもがよじ登る。

世界一周（2歳）

- ① おんぶの姿勢から、子どもが自分の力で前に回り抱っこの姿勢になる。
- ② このとき大人は両腕の力をゆっくり緩め、前方にかがむ。
- ③ 再びおんぶの姿勢に戻る。

【援助のポイント】

- 対象年齢は一般的な目安に過ぎない。また、そもそも発達のスピードには個人差がある。こうしたことを保護者に伝え、無理しないように、余計な不安を抱かないように、十分に配慮する。
- 目的志向が強くなるとトレーニングになってしまう。あくまでも遊びの範疇で、親子の触れ合いを重視しながら楽しく実施すること。