

1-02 ふかふかお山登り

対象年齢
6か月
～1歳3か月

ハイハイは、脳の発達を促すとともに、体幹と足腰鍛えるとても大切な運動です。またこの時期、よじ登る遊びをすることで、自然に腕や足に力を入れるコツをつかんでいきます。

【ねらい】

- ① ハイハイの時期に積極的に身体を動かし、脳の発達を促すとともに体幹と足腰を強くする。
- ② またこの時期、よじ登る遊びをすることで、自然に腕や足に力を入れるコツをつかんでいく。
- ③ 赤ちゃんと保護者との間の愛着形成をサポートする。
- ④ 保護者同士の交流のきっかけを作る。

【準備】

- ① マット。
- ② トンネル等。(なければ段ボール等で作成してもよい。)

【進め方】

- マットで作ったお山をハイハイで登ったり降りたりさせる。
- 折りたたんだマットの上にもう1枚マットを掛けて、高さ40～50cm程度のなだらかな山を作る。
- 子ども自身が足を使ってよじ登ろうとするのを大人が上から子どもの手首を持って援助する。降りるときも必ず手を添える。
- このとき、腕やワキに力が入っていることを確認する。



トンネルくぐり

- ① トンネルを用意し、赤ちゃんをくぐらせる。
- ② 保護者にトンネルの出口で待ってもらって、赤ちゃんが来たら腕の付け根に手を掛けて、ゆっくり引っ張ってもらう。
(腕への刺激になり、自然にキュッと脇に力が入る。この感覚が大切。ワキの下や体幹に力を込められるようになる。)

【援助のポイント】

- お山の上では、赤ちゃんが横から落ちないように注意する。
- 降りるときは頭が先に行くと前のめりになって首を痛めることがあるので、お尻から降りるようにする。

【アレンジのアイデア】

- 1歳の誕生日に実施する「選び取り」の行事を絡める。
(お山を越えた先に、選び取るものを置いておく。)

【バリエーション】

ハイハイおいで

- ① 赤ちゃんから少し離れて、声を掛けたり手を叩いたりして、保護者のいるところまでハイハイ(ずりばい、たかばい)で来させる。
- ② 保護者のところまで来たら、抱き上げてあげる。
- ③ 様子を見ながら、無理のない範囲で繰り返す。

