

<用具を使わない体幹遊び®>

1 うつ伏せ:1か月過ぎ～

【方法】

- ① 布団に顔を横向きにくずめた状態で寝る。
- ② 頭を持ち上げたり、顔を左右に動かしたりする。
- ③ なれたら、手を伸ばしたりする。

【留意点】

- ① ふわふわ布団、毛布などのふわふわ素材は使用しない。
- ② 目を離すと窒息してしまう危険性があるので、注意する。



顔を横向きにくずめる



頭を持ち上げたり、顔を左右に動かす

5 四つ這い(ハイハイ):8か月～

【方法】

- ① 両手と両膝を床につけてお腹を持ち上げて、四つ這いになる。
- ② 四つ這いの姿勢で移動する。
- ③ 四つ這いの姿勢で階段をのぼる。

【留意点】

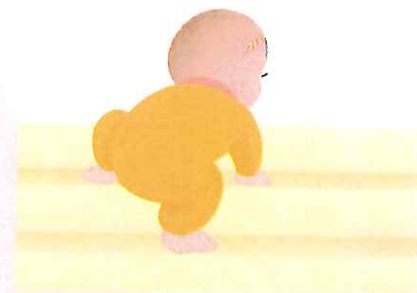
- ① 最初は膝が曲がってもよい。
- ② 四つ這いの姿勢ができるようになったら、親が見本を見せる。
- ③ 発達に差があるので、急いでさせない。



顔をあげ、お腹を支えて這う



お腹を持ち上げて移動



段差をのぼる

11 背歩き(クモ歩き): 2歳位～

【方法】

- ① 手足は床につき、お腹は仰向けにする。
- ② お腹と腰と共に持ち上げ前(足の方向)に歩く。
- ③ 前ができるようになったら、後ろ(手の方向)、横の方向に歩く。

【留意点】

- ① 最初はお尻が着いてもよい。
- ② 足と手のタイミングに気をつけて歩く。
- ③ 最初はゆっくりで行い、慣れてきたら速く行う。



両手でしっかり支持する



前をしっかり見る

12 座ってジャンプ: 2歳位～

【方法】

- ① 爪先たちでかかとの上にお尻をのせ、腰を降ろす。
- ② お尻をのせ、腰を降ろした姿勢からジャンプする。
- ③ なれたら、ジャンプしながら移動する。

【留意点】

- ① 最初はかかとを着いてもよい。
- ② その場で1回、2回、3回とジャンプができるようにする。
- ③ できるようになったら、連続してジャンプする。



かかとの上にお尻を降ろす



連続ジャンプをする

<用具を使う体幹遊び⑥>

1 ボール追い: 4か月～

【方法】

- ① 小さいボールを転がして、目で追う。
- ② 方向転換や腹這いができるようになったら、手を伸ばしてボールに触れる。
- ③ 最初は短い距離で行い、しだいに長い距離にしていく。

【留意点】

- ① ボールは赤、黄色、緑などの目立つ色にする。
- ② 小さいボールでできたら、少し大きいボールにする。
- ③ 1人でできたら2人で取りに行くようにする。



目で追う



ボールを追いかける

2 山登り降り: 8か月～

【方法】

- ① 台(セーフティーマット)の上にマットをのせ坂道を作る。
- ② 坂道をハイハイでよじ登り、降りる。
- ③ ハイハイができたなら、高這いで登り、降りる。

【留意点】

- ① 最初はゆるやかな坂道にする。
- ② ゆっくりと、手と膝を着いて登り、降りさせる。
- ③ 坂道の傾斜を高くして、登り、降りさせる。



下から登る



真ん中を登る



横をあるく

6 箱押し引き:11か月～

【方法】

- ① 膝立ちで、重みのある物を押ししたり、引いたりする。
- ② つかまり立ちで、重みのある物を押ししたり、引いたりする。
- ③ 小さい箱でできたら、大きい箱に挑戦する。

【留意点】

- ① 滑って転ばないように気をつける。
- ② なれてきたら箱に重みを着けて、できるようにする。
- ③ 1人でできたら2人で押ししたり、引いたりする。



押ししたり、引いたりする

<乳幼児の体幹遊び> 山梨県甲斐市あおぞら保育園長 村井 つかさ

子供達は様々な環境で育ち、その環境から自然に身体づくりがされ体幹が強くなり、バランスよく身体を動かし様々な動きができるようになります。より良い環境で育った子供は、遊びながら「首座り・寝返り・四つ這い・お座り・つかまり立ち・独り歩き」と順番に発達し、ぎこちない動きがなく成長し、「バランスよい身体」ができていきます。より良い環境とは何か、「十分な広い空間・自由に身体を動かせる時間・一緒に楽しめる相手」ではないでしょうか。現代この環境が与えられ生活できている子供は少数と言ってよいでしょう。だからこそ「乳児の体幹遊び」と意識的に補う必要があると思います。私たち保育現場においての経験では「寝返り」が不十分な場合、「正しい四つ這い」ができない子供が多く「正しい四つ這いをしない子供」が1～2歳になり一人歩きができるようになったとき、正しい四つ這いで養われる体幹(腹筋など体の中心で支える力)が弱く、静止している(立っている・座っている)ことができずウロウロ歩く、ゴロゴロと寝転ぶことが多くなり「待つ・見る・聞く」力が弱く我慢ができない子供になります。3～4歳になると、歩くとき「体が左右に振れる」真っ直ぐに歩くことができずにフラフラし、前方の物や人にぶつかることが多くなります。また椅子に座ったときに「足を床に下ろし背筋を伸ばして座る」ことができず「姿勢が悪い」正面を向いてに座ることができません。5～6歳になるとバランスが悪く、片足立ちやケンケン・スキップ、真っ直ぐに走ることが上手くできずに足が遅い運動が苦手な子供になる場合が多く見られます。また集団教育の中で必要な「待つ・見る・聞く」力が弱いと学力が低く、持久力がない・自信が持てない・やる気が起きない・自分が好きになれないなどと、自己肯定感の低い子供も少なくありません。昔からの言葉に「健全なる精神は健全なる身体に宿る」とあります。昔から子供の成長発達に大きな変わりはありません。変わっているのは環境です。今の環境で足りないものを「的確に補う」ことで、心身ともに健やかに成長していくことでしょう。0歳で養うべき「体幹」を親子で楽しく遊びながら育めることは現代とても大切なことと考えます。