

# 動きに関する10のヒント

## お家でできる子どもの動きの発達を促す10のヒント

# 10

- 1** 最初から安全面を考慮した寝室に、自由に動ける低いベッド/布団を準備しましょう。
- 2** 運動マットは赤ちゃんに、上半身を強化するうつ伏せの時間を与えてくれます。ベッド/布団または運動マットの横に、子どもの高さに調整した鏡を設置しましょう。自分が動いているのを見れば見るほど、子どもは首をもっと伸ばして筋肉の強化ができます。
- 3** 美的な意味と眼の焦点を合わせたり追視の練習のために、赤ちゃんの頭上にモビールを届かない高さに吊るしましょう。数か月後、今度は手を伸ばして握れるように、ガラガラや玩具を届く高さに吊るしてあげましょう。腕をバットのようにはったり、握ったり、赤ちゃんの探求する様子を見てみましょう。
- 4** ウエストがゴムの短いズボンや、温かいソックス、軽い素材など、子どもが最大限に動けるような服を選びましょう。運動を制限する衣服では、手足や身体を動かしたい子どもの内なる欲求が萎えてしまいます。
- 5** 動くきっかけを与えましょう。取ろうとして届かない物は、腕の伸ばしや、ずりバイ、腹ばい、ハイハイなどへの刺激となります。布やニットのボールはゆっくり転がるので、赤ちゃんは握ろうとして腕を伸ばしたり、目で追い続けたりすることができます。運動の調整が取れてくると、もう少し早く転がるボールを与えましょう。
- 6** 赤ちゃんの動きを制限する遊具は避けましょう。ベビーサークル、歩行器、バウンサー、そしてブランコでも子どもの運動を制限してしまいます。これらは赤ちゃんが自身の努力で喜びに溢れて達成する前に、座ったり、立ったり、歩く、またはジャンプすることを可能にしてしまいます。
- 7** 赤ちゃんがずりバイやハイハイ、よちよち歩き、自分で立つようになった時に、清潔で秩序あるオープンスペースを用意してあげましょう。赤ちゃんがつかまり立ちを始めたら、壁にバー（直径5センチほど）を取り付けてあげると、筋力と安定感を増すことができます。
- 8** もしお家に階段が無ければ、どこか登れるところを見つけてあげましょう、そして這って降りる方法を見せてあげましょう。
- 9** 粗大運動ができる広い場所を見つけてあげましょう。遊び場、公共施設の体育館、公園、またはスポーツクラブなどです。歩き始めた子どもには、大きくて重い、持ち運べるものを用意してあげましょう。
- 10** バギーの使用頻度を減らし、歩くことを奨励しましょう。大人が急がせない、よちよち歩きの赤ちゃんでも、長い距離を歩くことができます。

