

# きらきら体操 ①

2012

the 0123

アートチャイルドケア  
きらきら体操 2012年1月

- ◎知育 からだを動かすことで  
大脳の動きが活発になる
- ◎体育 運動能力が育つ
- ◎愛情 触れ合うことで心の安定を図る
- ◎礼節 礼儀作法が身に付く

## 年齢別目標

1歳児:自分の体を自分でコントロールする  
(いも虫ゴロゴロ)

2~3歳児:前回り・風せんどッチボール

4~6歳児:開脚跳び・ドッチボール



1歳児

ねらい:空間認知能力・操作系運動スキルの発達

## 「キャッチごっこ」

先生と一緒にキャッチボールを楽しもう

両足を開いて、向かい合って座ります。

はじめは転がるボールをキャッチする、“転がしキャッチ”を行なってみましょう。両手で転がす、両手でキャッチすることがうまく出来るようになれば“キャッチごっこ”に挑戦です。

慣れるまでは短い距離でのキャッチボールを行ってください。またキャッチするタイミングがつかみやすいように「今から投げるよ〜」「そ〜れ」と声掛けをしてあげましょう。

### ★楽しさUP★

慣れてきたら、キャッチの距離を少しずつ長くしたりと、達成感につながる目標を作ってあげるのもいいですね。



「キャッチごっこ」

2~6歳児

ねらい:敏捷性・空間認知能力の発達

## 「へびからにげろ」

逃げることを楽しもう

へびに見立てる縄の先には、おもり用のタオルを結びつけてください。子どもの身体にあたって安全ですし、縄も振りやすくなります。

### ♪始める前にルールと安全のお約束♪

身体がへび(縄)にあたらないように「逃げることを楽しむ」あそびであること、また友だちとぶつからないよう、まわりをよく見て逃げるように教えてください。

### ★ポイント★

スムーズに逃げる事が出来るように、縄を振るときは「行ったよ〜」「それ〜」と声を掛けたり、身体にあたってときは「あたってよ」「あたり〜」と知らせるあげましょう。また慣れるまでは優しく身体にタッチする程度にへび(縄)を振ってください。

### ★レベルUP★

「あたって人は壁にベッタンだよ」と、“あたらたら外へ出るルール”も取り入れることで、“ドッチボール”にもつながっていきます。

また「逃げる」あそびから“鬼ごっこ”へと展開していくのもおもしろいですね。



「へびからにげろ」

the 0123

アートチャイルドケア

本社:大阪府大東市泉町 2-14-11  
東京本社:東京都品川区東品川 1-3-10-3F

the 0123 ART GROUP

※掲載の情報は2012年1月現在のものです。©January 2012 Art Group

# きらきら体操 For Babys

## 0歳児(2~3ヶ月)のための体操

Ⅲ期  
2012  
1月~3月

the  
0123

アートチャイルドケア  
きらきら体操 2012年1月

### 生後2~3ヶ月の赤ちゃんの身体の特徴

#### ◎2ヶ月

- 首がすわり始める
- 寝ていて顔を左右に向ける
- 腹ばいで顔を持ち上げる
- 手指をもてあそんだり、手を口にもっていく

#### ◎3ヶ月

- 寝ていて自由に頭の向きをかえる
- 腹ばいで頭と胸を45度位まで持ち上げる
- あお向けのまま、手足をつっぱったり、ふんばったりして遊ぶ
- 見たものに手を伸ばす
- ひもを握り、振って遊ぶ



### ★「ゆらゆらゆらりん」

～感覚機能を育てる～

赤ちゃんを横抱きにして揺さぶってあげましょう。揺さぶられることで、赤ちゃんも笑顔を見せられますので先生も笑顔で応えてあげてください。

※赤ちゃんの表情も豊かになり、平衡感覚も育てられます。



首にひじをあて横抱きにしてゆっくり揺らす

### ★「こっちょこっちょ」

～知覚の発達・筋力強化～

「こっちょ、こっちょ」と言葉がけをしながら、お気に入りの物を赤ちゃんの目で追える範囲で動かしましょう。

※赤ちゃんが疲れて頭を伏せたら上向きにします。また授乳直後は吐くことがあるので避けましょう。



うつぶせの状態から頭を少し上げる

### ★「〇〇ちゃんのベッドよ」

～首・背腹の筋力強化、空間認知能力の発達～

「〇〇ちゃんのベッドよ、小さくてかわいいね」と言いながらうつ向きになった赤ちゃんの両脇に手を入れ、ゆっくりとかかえます。次にうつ向きにして胸のあたりを支えましょう。

※首がガクンとなるようなら、頭を床につけた範囲で行ってください。



うつ向きでかかえ上げる

### ★「ちょっとお座り」

～視界の広がり、首・背腹の筋力強化～

「〇〇ちゃん、おすわりしてみようね」といった言葉がけをしながら、赤ちゃんの身体を支えて座らせてあげましょう。

※首が座るということは、知的にも順調に発達しているという目安になります。

※腰はまだ安定していないので、ひとりで座らせることは避けましょう。



首が座る

# きらきら体操 For Babys

## 0歳児(4~7ヶ月)のための体操

Ⅲ期  
2012  
1月~3月

the  
0123

アートチャイルドケア

きらきら体操 2012年1月

### 生後4~7ヶ月の赤ちゃんの身体の特徴

#### ◎4~5ヶ月

- 腹ばいになると顔をあげたり、手足を盛んに動かす
- 引き起こすと頭が遅れないでついてくる
- 足で盛んに蹴る
- 寝ていて自由に足の向きを変える
- 支えられて立たせると足をピンと突っ張る
- 両手を触れ合わせて遊ぶ
- 足と足を合わせたり、手で足を持ったりして遊ぶ

#### ◎6~7ヶ月

- 腹ばいで体をまわしたり、後ずさりしたりする
- 腹ばいでおなかを軸に回転したり、肘で後退したりする
- お座りができる
- 腰を支え、立たせると、脚をぴよんぴよん屈伸する
- 腹ばいでつま先に力を入れて踏ん張る
- 体勢をかえて寝ることもできるようになっていく
- 寝返りをうつ

### ★「キックですすめ」～腹筋や脚筋の力を育てる～

まず床の上に赤ちゃんを寝かせて、両膝を曲げましょう。(①)  
次に足首をはさむように支えて持ち、そのまま力を入れて上から押します。

そうすると赤ちゃんは膝を伸ばそうと反発の運動をするため、頭の上の方へずれて移動していきます。(②)



背中を  
すりながら  
進み  
移動する

### ★「おててでつっぱれ」 ～筋力・支持力の向上～

赤ちゃんをうつ伏せにして手をつかせ、からだを持ち上げると床に手をついた状態の腕の運動になります。逆立ちで視界を変えてあげましょう。

次に赤ちゃんの両足首を片手で支え、もう一方の手を胸の下にまわした姿

勢を取ります。そして赤ちゃんの手を床につけたまま、少し持ち上げましょう。

※逆立ちの前段階の運動ですが、いきなり高く上げないで背骨を反らせる程度にしましょう。

胸、足を支え上げると  
足上げ両手つきをする



### ★「ハイハイどーぞ」 ～上下肢、背腹の筋力強化～

赤ちゃんの足を軽く開いて膝を立てさせ、腕で体を支えさせます。手首は、内側や外側に向きすぎないようにし、先生の手でおなかやお尻を少し持ち上げて四つ這いになるようにしてあげましょう。



腹這いの  
姿勢から  
四つ這い  
になる

the  
0123

アートチャイルドケア

本社：大阪府大東市泉町 2-14-11  
東京本社：東京都品川区東品川 1-3-10-3F

the  
0123 ART GROUP

※掲載の情報は2012年1月現在のものです。©January 2012 Art Group

# きらきら体操 For Babys

## 0歳児(8~12ヶ月)のための体操

Ⅲ期  
2012  
1月~3月

the  
0123

アートチャイルドケア  
きらきら体操 2012年1月

### 生後8~12ヶ月の赤ちゃんの身体の特徴

#### ◎8~9ヶ月

- 腹ばいで前に進む
- 四つ這いでおなかを持ち上げる
- はいはいが始まる
- お座りが安定する
- つかまり立ちをする
- 後ずさりする
- 腹ばいからお座りができるようになる

#### ◎10~11ヶ月

- 段差のあるところを這い登る
- 柵につかまったり、しゃがんだりする
- 伝い歩きをする
- つかむ、たたく、引っ張るなど手や指を使って遊ぶ

#### ◎12ヶ月

- 伝い歩きが活発になり歩き始める
- リズムに合わせて体をゆすったり、手足を動かしたりして楽しむ



### ★「ボートこぎ、よいしょ」

～身体認識能力の向上、リズム感の向上～

赤ちゃんを両足の間にはさむように座らせてボール漕ぎのあそびをします。いっしょに棒(ラップの芯でもよい)を持って、ボートを漕ぐように、からだを前後に倒したり反らしたりしてみましょう。

※棒がないときは、赤ちゃんの両手を握って行い、少しずつ赤ちゃんの力で行なわせるように働きかけてあげましょう。

ボール  
漕ぎあそび



### ★「おっきとおすわり」

～首・背腹の筋力強化～

赤ちゃんの両手と両足を持って、起き上がらせたり、座らせたりします。先生は、片手で赤ちゃんの両手を握り、もう一方の手で両足を押さえます。(①) 赤ちゃんのかかとを中心にして、腰や

膝が曲がらないように注意して引き上げ、立つまで引きます。(②) ※立ち上がった後、そのままゆっくりと戻して座らせましょう。慣れてきたら、数回続けてみるのもいいですね。

からだ  
起こし



### ★「ぶら下がり逆立ち」

～逆さ感覚の向上、空間認知能力の発達～

赤ちゃんの両足をしっかり握って、ゆっくりと垂直に持ち上げ(①⇒②)(頭がそとつく程度まで)、しばらくして降ろします。

※慣れてきたら、持ち上げてユラユラ左右にゆすってあげてもいいですね。

※降ろす時もゆっくり行ない、首がガクンとしないように注意しましょう。 ※赤ちゃんの表情をたえず見守り、疲れてきたようならやめてください。

頭をつけた  
逆立ち姿勢

