



2024年度



2024(R. 6). 10. 16.

明王台シャローム幼稚園



地域の子育て応援！！ ～
未就園児と保護者の方を対象として～

ぷちぼるレター 10月号 (Vol. 4)

～ 赤ちゃん時期には たっぴりのハイハイを ～



暑い日から一変し、朝夕と気温差を感じる季節となりました。日中は少し暖かいため、服装に困る時期ではありますが、風邪などひかれないう体調管理には気を付けてお過ごしください。

さて、今回はスポーツの秋ということで、赤ちゃんの運動でとても大切な“ハイハイ”についてご紹介致します。

●ハイハイについて



ハイハイは膝と手のひらを床について、体を持ち上げ、両手両足を交互に動かして前に進む運動です。ハイハイを始めるには、首が座り、腕や足、腰の筋肉の発達と、赤ちゃんがハイハイをしようとする気持ちが前提となります。実際に大人がハイハイをやってみると、自分でバランスを保ったり体を支えなければならないので、意外に体力が必要とされます。赤ちゃんがハイハイを始める順としては、寝返りをし、座ることができるようになってからで、一般的には生後8ヶ月頃からと言われています。ですが、この月齢はあくまでも目安なので、個人差があります。

ここ数年ではハイハイの期間が短くなっていたり、ハイハイを経験せずに伝い歩きや歩き始める赤ちゃんもいるようです。ハイハイをせずにそのまま大きくなると、2～3歳頃になって転びやすくなったり、体をくねくねと動かしたりといった不自然な動きが見られることもあるそうです。

●ハイハイで養われる発達にとって大切な“5つの要素”



1つ目: 脳の活性化

ハイハイをするときには床にしっかりと手をつきます。手を使う活動は脳を活性化させる効果があると言われています。脳へ流入する血液量が増えることによって、脳神経へ栄養を届け、神経細胞が枝を増やし、脳が発達するからです。ハイハイは手足をたくさん使うので脳の発達にとっても良いだけでなく、赤ちゃんの好奇心も満たします。ハイハイができるようになると、気になるものに近づいたり、触ったり、いろんな場所へ自分で行けるようになります。行動範囲が一気に広がるため、赤ちゃんはより多くの刺激を受け、脳や精神的な発達にもつながります。

2つ目: 筋力が強くなる

ハイハイをするときは、膝を股関節よりも前に持っていきます。このときの赤ちゃんは、腸腰筋を使っています。腸腰筋はどんな体勢でも使う太い筋肉で、人間の腸腰筋で体のバランスをとっています。赤ちゃんのときに適切な腸腰筋の使い方を学ばないと、成長後の腰痛の原因にもなると言われています。四つん這いになって、さらに前をみるために重い頭を上げる姿勢はかなりの重労働で、首、肩、背筋、腹筋に負担がかかるので、体全体の筋肉を育てる効果があります。

3つ目: バランス感覚と反射神経の基礎作り

ハイハイは足で床を押し、蹴るように進むので足の指に力が入ります。この筋肉が弱いとバランスがとれず、転倒することが増えます。また、体勢が崩れたときに咄嗟に立て直す反射神経の基礎にも大切です。

4つ目: 体幹を鍛えられる

四つん這いから前に進もうとすると、手や足を持ち上げた状態になります。このときに使われる筋肉が、手や足の筋肉と背筋です。ハイハイは全身運動で全身の筋肉を使いますが、特に体幹が鍛えられます。体幹の中でもハイハイは特に背筋効果があると言われています。

5つ目: 協応動作の基礎を作る

協応動作とは、右手と左手、目と手、手と足等、2つの部位を同時に使うということで、ハイハイの途中で興味を持ったものに手を伸ばすというのが協応動作の1つです。この協応動作が上手にできないと、よく転んだり、姿勢の維持が難しく保持がしづらいついたことが起こります。ハイハイを十分に行うことで、成長したときに、運動能力が低下したり、転んだときに咄嗟に手がでなかったりといった予防となり、自分の体を守る動きにもつながってきます。

● ハイハイのできる遊び



『ふとんの山歩き』・・・お家にある座布団や布団、クッション等を使って山を作り、そこを登って降りたりします。平らな床をハイハイする時とは違って、でこぼこ不安定さが足の指先や腕を使ったり、頭の位置等を工夫したり、前進や方向転換するためにバランスをとったりと全身のいろんなところを鍛えられます。特に体幹が鍛えられるのでとても良い運動になります。

『ペットボトルで競争』・・・ペットボトルに音が鳴るものをいれ、ペットボトルに紐をつけて保護者の方がペットボトルを動かします。初めは赤ちゃんの目の前で見せてあげるうちに、赤ちゃんが興味を持つと動き始めます。ハイハイの動きが活発になると少し遠くへ転がし、親子で競うのも楽しく、またコミュニケーションも増えます。

赤ちゃんのハイハイはただの成長の一時期ではなく、今後の体を支える大切な筋力作りと、体の動かし方を学び体に覚えさせる基礎形成となります。特に手の平全体を使っているか、足の指で床を押しえたり支えたり踏ん張ることができるかが大切です。ハイハイ時期を終えたお子様も、どのような体の使い方をしているか、一度チェックしてみるのも今後の体力作りに良い参考となることと思います。

今月の絵本『ぞうくんのさんぽ』 福音館書店
なかのひろたか さく・え 定価1,100円(税込)



さんぽにかけたぞうくん。
次々に出会う動物がぞうくんの背中にのっていきます。
親子で動物の真似をしたり、ハイハイポーズで遊んだり、親子亀のように背中に乗ったりと、ぞうくんの真似をするのも楽しいですね。

次回ぶちっこぱるのご案内

- 11月9日(土)10:00～
「みんなきてみん催!
～2024 シャローム祭り～」
- 12月21日(土)10:00～
「みんなで一緒にクリスマスパーティ!
～アリとキリギリスも冬眠なんてしてられない!～」
毎月お誕生日のお祝いがございます!



《 お問い合わせ 》 “愛” みんなにいつまでも “LOVE” for You All, Forever

学校法人のぞみ学園

明王台シャローム幼稚園〔幼稚園型認定こども園〕(住所: 福山市明王台1丁目2-7)

TEL : 084-951-6006

