



地域の子育て応援！！ ～  
未就園児と保護者の方を対象として～

## ぷちぱるレター 3月号 (Vol. 6)

### ～赤ちゃんといっしょに運動遊び～

恵みの雨が降り、春の足音をすぐそこまで感じる季節となりました。春は出会いと別れの季節でもあり、シャローム幼稚園でも、年長児さんが卒園に向けて残りの日々を過ごしております。入園してきたときのあどけない表情が思い出されますが、今では立派なお兄さんお姉さんです。

さて、今回はそんな成長著しい子ども達の発達(主に乳児期)に欠かせない、発達を刺激する運動遊びについてお伝えして参ります。活動しやすいこの時期に、親子でたっぴりと体を動かしてこの後にやってくる暑い時期に備えましょう。

#### ●乳児の発達

乳児の発達順に、その時期にできる体を使った遊びを紹介して参ります。是非、お子様と一緒に楽しいひと時をお過ごしください。その際、お子様の発達には、個人差がありあくまでも目安ですので、お子様のペースに合わせてお楽しみください。

#### 1. ねんね期【生後0ヶ月～5ヶ月】

##### ① あっちな？こっちな？おもちゃさがし

赤ちゃんのお気に入りのおもちゃを目の前で振り、赤ちゃんの視線が合うまで待ちます。視線が合ったら、ゆっくりとおもちゃを右や左に動かしてみましょう。これは、赤ちゃんの追視を利用した遊びです。追視は赤ちゃんが目で物を追う動作のことで、視覚や脳の発達を促します。目で物を追うことで、その後の首の可動域や腕の曲げ伸ばしの成長へスムーズにつながります。生後1～2ヶ月頃から遊べるので、ぜひ挑戦してみてください。

##### ② 赤ちゃんストレッチ

生後2ヶ月～3ヶ月から遊べる足の運動遊びです。赤ちゃんを仰向けに寝かせたら、ふくらはぎの後ろを持ち、片足ずつゆっくりとお腹に近付けるように上げ下げします。股関節を痛めないよう、優しくゆっくりと動かすようにしましょう。このときにおむつの締め付けがないよう、赤ちゃんが動きやすいようゆとりのある服装で行いましょう。

#### 2. おすわり期【6ヶ月から8ヶ月】

##### ① ゆらゆらハンモック

大きめのバスタオルやブランケットの上に赤ちゃんを仰向けに寝かせ、大人2人が両端を持ちます。ハンモックのようにゆっくり持ち上げ、左右に優しく揺らしてみましょ。このとき、赤ちゃんの頭が少し高くなるように調整してください。心地良い揺れで赤ちゃんもリラックスできますよ。

##### ② ゆらゆらぶらんこ

大人は腕を組み、その上に赤ちゃんを座らせ、腕でお尻を支えた姿勢になります。そのまま、ゆっくりと左右に揺らしてみましょ。この遊びでは、ゆらゆら揺れて不安定な動きをすることで、赤ちゃんのバランス感覚を養う効果があります。笑顔で声をかけながら行くと、赤ちゃんも安心しながら楽しめます。

### 3.ハイハイ期【生後9ヶ月・10ヶ月】

#### ① できるかな？トンネルくぐり

ハイハイを促す遊びです。大人が四つん這いになり、その下を赤ちゃんがハイハイで通り抜けます。途中で優しく覆い被さったり、トンネルを抜けた先におもちゃを置いたりなど、アレンジを加えるのもおすすめです。

#### ② 配達屋さんごっこ

おもちゃ箱や段ボールを用意し、中に座布団やクッションなどを入れて、赤ちゃんが押しやすく、ひっくり返らない程度の重さに調整してください。あとは、手押し車のようにして遊びます。運ぶ姿は、まるで小さな配達屋さんのよう。「〇〇くさーい！」と呼びかけ、赤ちゃんの反応を楽しみましょう。

### 4.つかまり立ち期【生後11ヶ月・12ヶ月】

#### ① 鬼ごっこチャレンジ！

伝い歩きをしながら楽しむ鬼ごっこです。ローテーブルの周りでぬいぐるみを動かし、赤ちゃんに追いかけてもらいましょう。「こっちだよー！」などと声をかけながら、赤ちゃんを誘導してください。ローテーブルの角や脚の部分にはクッション材などを付け、安全対策をしっかり行いましょう。

#### ② 足の裏で感覚遊び

ぷちぷちの梱包材を床に貼り、その上を赤ちゃんに踏んでもらい、ぷちぷちの不思議な感触を体験する遊びです。この他にも保冷剤を2重にしたジップロックを入れたものでも楽しめます。この遊びでは、むにゅっとした普段でも味わえない感覚や、ぷちと割れたときの足の感覚や聴覚を刺激できます。初めての感触に、赤ちゃんも驚きや好奇心をくすぐられるでしょう！

今回は主に乳児の発達について、順を追って紹介して参りました。近年、ハイハイ期を飛び級してつかまり立ちが出来た、寝返り期がなくハイハイに突入したというお話も聞きます。一見、早く成長して喜ばしいことのように感じますが、このように順を追わずに発達してきたお子様の中には、食事の飲み込み(嚥下)がうまく出来ない等体幹が弱く感じる等の困りごとが出てくることもあるようです。そんなときはぜひ、この発達の順を思い返してみてください。子ども達は何度でも学び直しとって、一つ前の発達を経験することでその運動感覚を獲得できます。一つ一つの成長を大切にお子様との楽しいひとときをお過ごしただけならと思います。

#### 今月の絵本

『みんな みつけた』 福音館書店

きしだ えりこ作/やまわき ゆりこ絵

定価1,100円(税込)



男の子がどうぶつたちと“かくれんぼ”をするお話です。

「もういいかーい」「もういいよー」のかけあいに、子どもたちもついついまねっこする、いつの間にか自分も絵本の中の登場人物になった気になる絵本です。絵本をよんだあとは、ぜひお子様と一緒に“かくれんぼ”遊びをお楽しみください。

#### 次回ぷちっこぱるのご案内

● 2026年5月18日(月)

10:30～

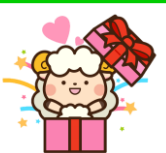
「移動動物園！」

幼稚園に動物さんがやってくる！」

※雨天時は延期いたします。(雨天時未定)

毎月お誕生日のお祝いがございます！

ぜひご参加ください♪



《 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

