



涼しい秋風に、高く澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような、気持ちの良い季節ですね。こんな時、親子で一緒に体を動かして楽しむ、ふれあい遊びはいかがでしょうか？月齢別にいくつか紹介していきます。（「ふれあいあそび大集合/ひかりのくに」参照）

### 4~7か月のふれあい体操

#### 反り起き

子どもを膝に乗せて背中を支えて、シーソーのように「ギッコン、パッタン」と声をかけながら反らせたり起こしたりします。



#### 足を支えて起き上がり

仰向けに寝た子の両手を片手で握もう一方の手で子どもの足首を軽く押さえます。子どもの手を少し引くようにすると子どもが自力で起き上がろうとします。

### 1歳~1歳3か月のふれあい体操

#### 空中バランス



大人と子どもで向かい合い、両手を握って、大人が仰向けに寝転ぶ。おしりをつけて両膝を曲げ、子どものおなかに足の裏をつけるようにして、寝ころび、そのまま子どもを載せて空中でバランスをとらせます。

#### ひざ上バランス



大人の両膝の上に子どもを立たせ、手を使って支えながら、ひざを使って軽く揺らします。

### 4~7か月のふれあい体操

### 1歳4か月~1歳7か月のふれあい体操

#### ペンギン歩き



大人の足の甲に子どもを立たせて、落ちないように手を持つなどして支えながら歩きます。

#### またの間からこんにちは



大人と子どもが背中合わせに開脚して立ち、一緒に身体を前に曲げ、またの間から顔を合わせて「こんにちは」をします。

### 8~11か月のふれあい体操

#### トンネルくぐり



大人が四つばいの姿勢になり、その下を子どもにくぐらせます。

#### ボートこぎ

大人は開脚して座りその内側に子どもを座らせます。2人で一緒に棒を持ち、前後に体を倒してボートをこぐ真似をします。



### 1歳8か月~2歳のふれあい体操

#### 背中歩き

うつ伏せに寝た大人の背の上を、落ちないようにゆっくり歩かせます。



#### 自力でぶらさがり

大人の手や腕に子どもをつかまらせ、自力でぶら下がりをさせる。



#### 補助付き足跳び

大人は開脚して座り、その内側に子どもを立たせる。大人は子どもの両脇を支え、「いち、にの、さん」とリズムをつけて持ち上げ、飛びまねをさせます。



#### 足跳び

補助付き足跳びに慣れたら、自分で足跳びをさせてみましょう。一人でできたらしっかりほめましょう。

