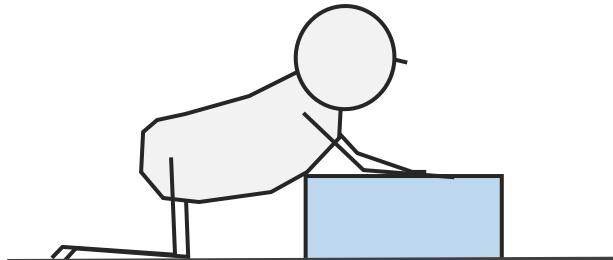


よつばい（移動）の準備 ステップ 1



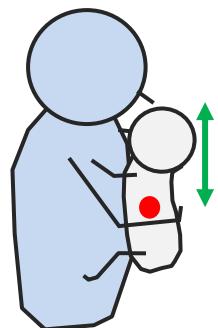
目的

“ずりばい・よつばいが出来ない”赤ちゃん等に対して、自分から動いて姿勢を変えていけるように赤ちゃんの動きを引き出します

効果

赤ちゃんが手・肘や膝で体重を支え、前後・左右に身体を動かす経験を積むことで、よつばい(移動)の準備に繋がっていきます

※ 上記運動は、頭を赤ちゃん自身で上げられるようになったら行うようにします

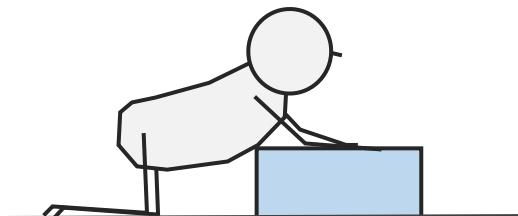


抱っこで支える手が●赤丸（みぞおち）あたりになったら、↑↓の部分は赤ちゃん自身で保持できています
⇒ できない場合、『よつばい（移動）の準備ステップ 1』の運動はまだ早いです

赤ちゃんの動きを引き出すように工夫してあげましょう

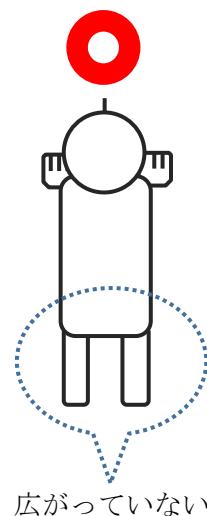
方法

①赤ちゃんをはいはいの姿勢にし、10 cm程度の台の上に胸を乗せます

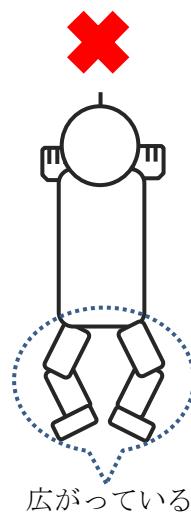


敷布団などで代用できます

②大人の両足や両手を使用して、赤ちゃんの足や腕の位置が肩幅になるように壁――をつくります

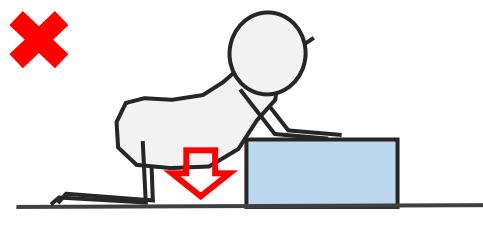


⇒お腹の筋肉に力が入りやすい

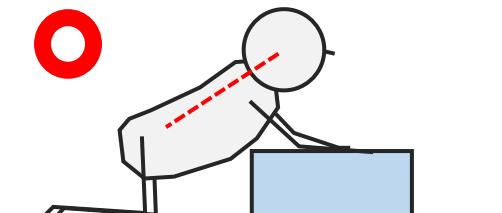


⇒お腹の筋肉に力が入りにくい

注意：この時、赤ちゃんのお腹が垂れ下がっていたら・・・・

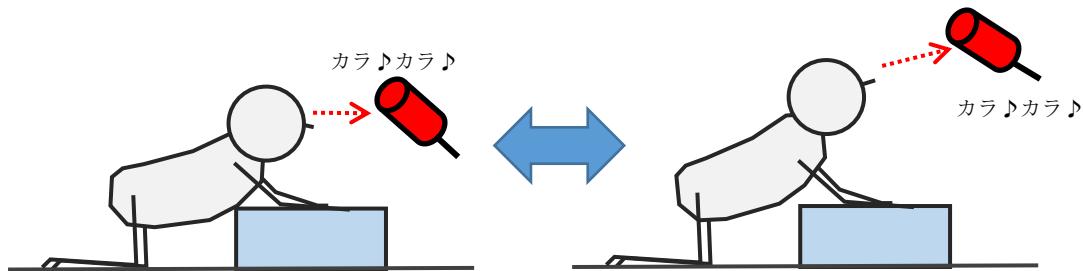


赤ちゃんは、自分の身体を手足でしっかりと支えることができません

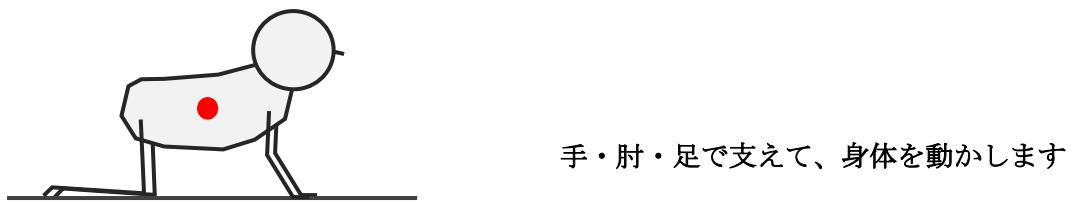


大人の手の平を赤ちゃんのお腹の下に当てる
ようにし、赤ちゃんの身体がまっすぐになるよ
うに、お腹を支えてあげましょう

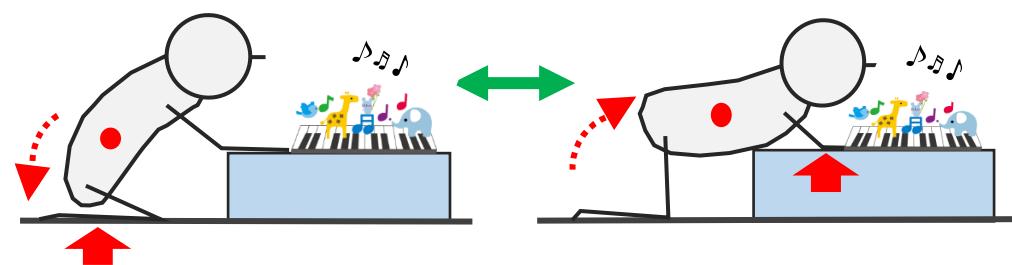
③おもちゃや声掛けで興味を引き、赤ちゃんが自分の身体を手・足で支えて、前後に身体を動かすように誘導します



④音楽やおもちゃを使って、赤ちゃんが前後に身体を動かすように誘導します



■ 支えている場所
● 重心



・赤ちゃんが膝を曲げた状態で、股関節を曲げたり伸ばしたりする運動を行うことで、手のひら ⇔ 膝・足と体重を支持する場所の切り替えを促しましょう
⇒体重を支持する場所を切り替える経験を積むことで、よっぱい（移動）の準備になります