

赤ちゃんときらきら笑顔で！

～遊びが育むこころとからだ～

# あそびの ここからBOOK



赤ちゃん期に経験したいオススメ遊び

あそぶ・ふれる・みつめる・わらう



宮崎市健康支援課

# もくじ

- 1 赤ちゃんの発達って？ ······ P 1
- 2 赤ちゃんの姿勢のひみつ ······ P 2
- 3 感じて楽しむ ······ P 2
- 4 “首がすわる” 準備 ······ P 3
- 5 “寝返り” の準備 ······ P 4
- 6 “ずり這い” をする準備 ······ P 5
- 7 “おすわり” をする準備 ······ P 6
- 8 “這い這い” をする準備 ······ P 7
- 9 一緒にあそぼう！！
  - ① “感覚あそび” を楽しむ ······ P 8
  - ② うつぶせであそぶ ······ P 9
  - ③ ポイントは足の裏 ······ P 10
  - ④ 足であそぼう ······ P 11
  - ⑤ バランスあそび ······ P 12



宮崎市親子（母子）健康手帳の裏表紙をめくると折り込みのベビーカレンダー（乳児期☆発達と育児のポイント☆）がついています。

おおまかに目安として参考にしながら、遊びをすすめていきましょう。

早く生まれた小さな赤ちゃんは修正月齢（出産予定日からの月齢）のペースですすめていきましょう。

# 1. 赤ちゃんの発達って？

- ♪発達とは、興味と発見の過程です。興味をもつことが発達につながります。
- ♪発達は常に…ing 止まることなく、連動し動いていきます。
- ♪発達は、赤ちゃん自身が自分の周囲と積極的に関わりたいと思う気持ちに支えられています。



お父さんも、お母さんも、おじいちゃんも、おばあちゃんもみんな、赤ちゃんの時期があつて今があります。  
でも自分では覚えてないことがあります。  
赤ちゃんのことを知って、赤ちゃんのいろんな力を見つけていきましょう !!



赤ちゃんは、子宮の中では無重力の世界にいました。

その中でふれるのはお母さんの子宮壁やお母さんとつながっている臍帯などです。  
包み込まれる感覚と、お母さんの子宮壁に“触れる”、“押し出す”、“蹴り込む”ことで抵抗を感じて、自分の体を知っていきます。重力のある世界に対応するための準備をしています。

さあ、誕生の日がやってきました。重力のある世界によこそ！

ここからは新しい経験の始まりです。

体全体を包み込まれる感覚から、触れる面が平面で重力方向に引かれる経験は初めてで赤ちゃんはびっくり！

小さく生まれた赤ちゃんや早く生まれた赤ちゃんは、特に丁寧にサポートしてあげましょう。



今まで、あったかい周りに包まれて安定してたのに～!!  
なんだか体が重いなぁ。  
手も足も重くて動きたいけど、今までと違う感じ。眩しいし、がやがやしてる！  
初めての経験で、びっくり、どっこりだ。

身体が不安定になることを初めて経験するので、泣いたり、ぐずったりして安定を求めます。

そうそう、この感じが安定してとっても気持ちいい。  
抱っこされると包まれた時を思い出して嬉しい。お母さんの胸の音も、ぬくもりも、身体から響く声も知ってるから安心、安心。



不安定を経験して、初めて安定することの喜びを知ります。心地いい、包み込まれる快感を経験して安心を得ます。

## 2. 赤ちゃんの姿勢のひみつ

ここでは、一般的に赤ちゃんがとりやすい姿勢を記載しています。  
子宮内で丸まっていた姿勢から一転して伸びる姿勢になります。  
重力のある世界に適応していくために、赤ちゃんは周囲を探りながら発達とともに姿勢をどんどん変化させていきます。

あお向けに寝ると頭が後ろに引かれ気味になります。頸が拳がっていたり、どちらかを一方を向くことがあります。  
⇒全身のバランスにおいて頭の割合が大きいことや後頭部の丸みがあるため一方向を向きやすくなることもあります。頭の下にタオルを敷いて少し高さをつけてあげることで動かしやすくなります。

手の指は握っていることが多い新生児期には手のひらに触るとさらに強く握り込みます。  
⇒生まれながらにある反射です。徐々になくなっています。優しく触れてあげましょう。

足が開いています。  
⇒股関節がひらきやすく、膝は外に向かって曲がっています。



肩が拳がって首が埋もれてみえます。  
⇒肩甲骨が床についていて、胸から肩が上にあがっています。

お腹が膨らんでみえます。  
⇒肩甲骨が床についているので、背中が反って見えます。  
まだお腹の力よりも背中の力が入りやすい時期です。

踵は内側を向いています。  
⇒踵の外側から小指側が床についていることが多いです。

## 3. 感じて楽しむ

### ①舐める

指しゃぶりは胎児期からみられる動き

乳幼児の頃に舌や唇で“なめる”ことが知覚の基礎をつくるといわれています。舐めることで舌の動きやお口の周りの筋肉を上手に使うことを経験します。離乳食や発語につながる経験にもなります。

手を舐める：握りこぶし全体を舐めたり、指1本を舐めたりします。

そして、指が1本1本別々にあることを認識し始めます。

月齢がたつと、お母さんの指を口にもつていつたり、お母さんの口の中に手を入れたりすることもあります。お母さんの笑う口、白い歯でさえ触ってみたいのでしょうか。舐めてもいい安全なおもちゃを準備してあげるのもオススメです。

何でも口に入れて、確認したい!!



### ②触る

触れられることで、全身のボディイメージが育っていきます。

また、抱っこされたり、身体を動かされたり、自分で動いたりすることで、体を支持している面が変化することを感じます。

重力が変わっていくことで生じる圧の変化により、それに伴って筋肉や骨の発達も促されます。



## 4. “首がすわる” 準備

『じーっと見ることができるので追える』

1. 仰向けで頭をまっすぐに保ちます。
2. 左右に180度追視ができます。



見たいものを  
じーっと、見  
ることができますよ！



なんだろ～。  
面白そう！  
待って、待って！

3. 肘について頭を持ち上げることができます。



ちょっと、  
胸が苦しい…



4. 赤ちゃんの胸の下にタオルを入れると  
楽に頭が起こせます。



あっ、  
らくちん！

バスタオルを丸めて全体的に  
サポートする。

上体を起してあげると、浮いてい  
た足が床につき、足先や指、足の  
全面が触れることができます。

もっとらくちんだ～。  
安心して遊べる！  
おもしろいなあ、楽しいなあ！



5. お母さん、お父さんと向かい合いで正面から向き合う経験を重ねます。



かわいいね～!!  
嬉しいね～。

身体の軸をつくる『おすすめポジショ  
ン』手と手を合わせることで、自分  
の“まんなか”を知っていきます。

### ポイント

褒めている時はみんな笑  
顔になります。  
その笑顔をみて赤ちゃん  
も笑顔になります。



# 5. “寝返り”の準備

『自分が動くことで支える面が変わる』

- 手や足が床から離れて、身体の中心部に近づきはじめます。



- 手や足が真ん中に向かう動きがみられます。真ん中を越えていくこともあります。



- 自分で横向きになります。興味が広がり、触れたいもの見たいものの方向に顔や身体が向いてきます。



- うつぶせになれます。手を出せない時はお手伝いして促します。



- 手を前に出せるようになり更に頭があがり始めます。



ホッ！ 肩が 90 度以上開いて  
背中も伸びています。



## ポイント

手を前に出しやすくなるためのオススメポジション。

バスタオルやクッションを使って、高さをつけると、うつぶせが楽にできるの。  
脇が充分開くから、寝返るときに手をだすのが上手にできるようになるよ。

## 6. “ずり這い”をする準備

『うつ伏せて遊ぶことを楽しめる』

1. うつぶせで肘で支えたり、掌で支える経験が増えてきます。



触ってみたいなあ。

2. 手の指を下に向けて物をつまんだり触ったりします。



指を動かしたら、なにかつかんだみたい。シワシワができた!! 面白いね。

3. 足で床を押してお尻を持ち上げるような動きを楽しみます。



膝を曲げて足を引き込むようになります。この時期には寝かせてもすぐ寝返り、うつ伏せになることを好みます。

4. 片側の足裏を床につけて擦るよう、蹴るような動きをします。



5. 仰向けで足を持ち上げ自分で触ったり足を舐めたりする。



6. 欲しいおもちゃや目的物を捉えて、欲しい気持ちを行動にだそうとする。



### ポイント

好みのおもちゃなど  
気を引くものをギリギリ手が届く位置に置くのがポイント！



なんでもとってあけた  
い気持ちをちょっと我慢して。愛情をもって、  
じらすことも大切！

# 7. “おすわり”をする準備

『自分の力で身体を支えてバランスをとる』

1. もたれたお座りを経験する。



座るために足のイメージを持つことが大切です。

足を遊びに使うことで、ボディイメージが育ちます。

2. 足を使って遊んだり、物を両足ではさんで持ち上げて遊んだりする。



3. 仰向けで両足を開き、足と足を合わせ少し腰を持ち上げます。全体を丸くする姿勢を経験。



この姿勢をそのまま起こすと、お座りの姿勢になります。お座りに必要な股関節や膝関節の屈曲、骨盤の傾き、背骨の動きを寝た姿勢で経験できます。

4. うつ伏せから脇を抱えて上に持ち上げた時に、頭が垂れずに水平に近づいてきます。そのまま床に降ろそうとすると、頭をあげようとして両手を床に着こうとする、自分を守るような動きが出はじめます。



重力に対抗して自分の頭を持ち上げたり、身の危険を感じて手を支えに出すようになってくると、お座りの準備ができるきます。

しっかり支えて飛行機遊びのように経験しているとだんだん起こせるようになってきます。

## 8. “這い這い”をする準備

『膝を床につくチャンスが多くなる』

1. 脇から抱えて床面に傾けると、両手を床につき支えようとします。飛行機のように飛んで、床に手から着地する遊びを経験します。



2. ずり這いで膝を大きく曲げるようになります。足の指で床を蹴りこむようになりお尻が浮き上がるようになってきます。



3. お座りの姿勢から物を取ろうとして、体重が手にのってきます。お尻が浮き上がって膝で支えると四つ這いの姿勢になります。



好みのおもちゃなど気を引くものをギリギリ手が届く位置に置くのがポイント  
じっくり見守りながら、自分でとれたら最高に褒めてあげましょう！

# 9. 一緒にあそぼう !!

## ① “感覚あそび”をたのしむ

1. バスタオルの上に寝かせて、じわじわと起こします。その周囲が変わる様子を楽しみながら自分の中心を知ります。



面で支えるので、包み込むようになり、心地よく遊べます。

※必ず頭がタオルから離れないようにします。

2. バスタオルの張りをつかって、身体を傾けたり戻したりして身体のいろんな部分で体重を受けることを経験します。



※必ず頭がタオルから離れないようにします。



お尻の部分だけを床につけたり、離したり。寝た姿勢からお尻を支点に起きてきたり。お座りの前段階となる感覚も経験できます。



3. じんわりと床から持ち上げてみましょう。バスタオルが全身を包み込み、張りが身体の中心に集まって、自分のまん中を感じることができます。



赤ちゃんには背中の背骨横を指先で触れたときに、身をよじらせる様な反射があります。

背中に触ることで、触れられる感覚を慣らしていくことにも繋がる遊びです。

4. 左右に軽く揺れます。童謡などを歌ってゆったりとしたリズムに合わせると、動きを味わうことができ、楽しみながら平衡感覚が育っていきます。



## ② うつぶせであそぶ

※うつぶせの時は、必ず目を離さずに遊びましょう。

1. うつぶせであそぶ時間はとても大事です。頭を常に真っ直ぐ保つ経験ができます。自分の体を重力に対抗して起こして動くための基礎となります。



背中をそらすことで、背骨や背筋が新しい動きに対応できるようになってきます。  
お腹で支えることで、お腹の力もアップしてきます。

2. 手のひら全体で支えることや小指側で支えることを経験することで、肘を軸に手をいろんな方向に動かすことを習得することができます。



おっ！これは固いおもちゃだね。  
ころころ転がらないから、逃げない  
し、動かすと楽しい音がする～!!

肘を中心に手を動かすことは、自分で食べる事、なぐり書きをするなど様々な動作に繋がっていきます。

3. うつ伏せでは、足の付け根、股関節の前面をしっかり伸ばすことができます。これから先の段階、立つ準備にもなります。

また、片方の足を曲げることで腰を捻ることも経験でき、歩く基礎の骨盤の動きを習得します。



いつも体や足を曲げてると、うつ  
ぶせになると、のびのびできて、き  
もちいいな～。

もぞもぞと足を動かし、床をさぐるよ  
うな動きで膝やつま先で支えることを覚  
えます。  
足のボディイメージが育ち、床面の感触  
もキャッチします。

### ③ ポイントは足の裏

## 足に触れることはとっても大事！

『触ることで足が自分の体の一部であることを知る』

1. 生後は足裏に反射が残っていて触ると足指を曲げたり、逃げるよう引っこめたりします。これは大切な反射ですが、だんだん成長とともになくなっています。



足指の付け根に触ると足指が曲がり握りこんできます。手を握り込む反射と同じです。また、足を引っこめる反射は危険回避のために備わっているものです。

2. ご機嫌な時に、足裏を触ってあげます。足全体を包み込むように触れ、足指も1本ずつ触れていくことでボディイメージが育ちます。



包み込むように、触れます。ぎゅつ、ぎゅつ、優しく握ることで感覚が入りやすくなります。



指一本一本を優しく触れます。



## ④ 足であそぼう

足の裏を床につける経験が少なく、足裏で物に触れる機会が少ないと、足を床につけること自体を嫌がる場合もあります。

まずは、抱っこしているときなど何気なく足の裏にバスタオルやタオルを敷き、何かに触れるチャンスをつくっていきましょう。



なんとなく、触れているかな、という段階からやってみましょう。触ることに慣れていくと、足の指で触れるものを探ったり、足でトントンたたいてみたり蹴ってみたりと、足で遊ぶことを覚えます。



興味のあるおもちゃを足もとに置き、遊ばせてみましょう。

これは、ペットボトルを再利用したものです。中にビーズが入っています。他に大豆や鈴などでもOKです。蓋部分が外れないようにビニールテープでしっかりと固定します。動かすたびに音がして楽しめます。



おもちゃを動かすのに、指を開いたり曲げたり、両足で挟んだり。足の指を使うことで、足で体重を支える基礎部分が育ちます。また、足を動かすことで足の付け根やお腹全体にも力が入ってきます。

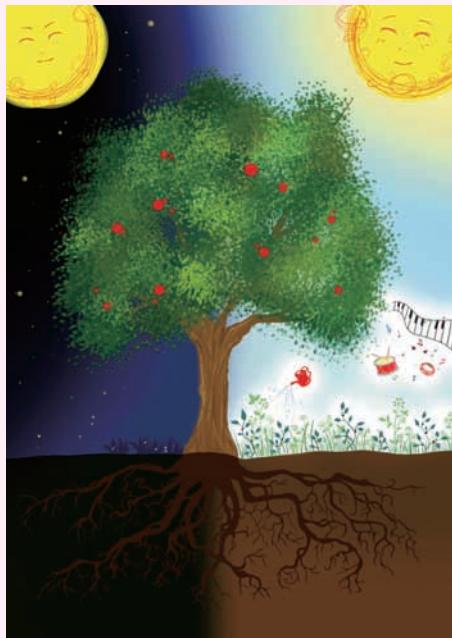
## ⑤ バランスあそび

- 姿勢が変わっても自分でバランスをとる力がついてくると、顔の中心（鼻すじ）が床面に対して、真っ直ぐに垂直に保てるようになり、倒れないようにして、上に伸びる力もでてきます。



- 体を支えて、ひこうき遊び。効果音を上手につけましょう！  
「ふ~ん」と飛びながら床面にゆっくり到着します。最初は手が出ませんが、徐々に手を出そうとする動きがでてきます。





子育ては、一つの小さな種に愛を注ぎ  
声をかけ、時には肥やしを調整しながら、  
その子なりの木に育っていくように  
共に寄り添う、根っこづくりの時間です

たくさん遊んで笑顔を味わって、一緒に育っていきましょう。

宮崎市健康支援課 親子の健康係

〒880-0879  
宮崎市宮崎駅東1丁目6番地2  
TEL 0985 (29) 5286  
FAX 0985 (29) 5208

赤ちゃんの発達には、順序とつながりがあります。  
赤ちゃんの、運動・遊び・人との関わりは、それ  
ぞれが影響しながら発達につながっていきます。  
た～っぷりあそんで欲しいです。  
発達の流れを知って、その時期に必要な、“あそ  
びのコツ”を探ってみましょう !!



作成：宮崎市健康支援課  
親子の健康係