



# 看護師と話そう



## ハイハイの大切さ!

### 発達に合わせた

### 楽しい運動遊び

ハイハイ運動は体幹トレーニングに最適。スポーツ選手も取り入れています。

頭を上下に動かすことで三半規管が発達し、  
バランス能力が高くなる

手の神経を使うことで、  
手や腕の感覚機能を発達させる



手足のバランスをとるので  
全体的に筋肉がつく

**足の曲げ伸ばしをリズムカルに『1、2 ピーン!』**

子どもを仰向けに寝かせ、足を浮かせた状態で足のうらから押し込むように押します。子どもが力を入れて踏ん張ったら『1、2』と声かけして、子どもの足を押し『ピーン!』で足が伸びるようにしましょう。 (引用文献 柳澤秋孝)

『1、2』

『ピーン!』

**背中をそらして!**

ハイハイの基礎になる姿勢の練習です。声をかけながら優しく背中をさすりましょう。うつ伏せで身体を反らせるように促します。

手を前に出した状態で、うつ伏せにします

**けてハイハイ!**

子どもをうつ伏せ状態にして、保育者の手のひらを子どもの足の裏に当て、右足と左足を交互に軽く押し、子どもが蹴り返す反動ですりばいをするように促します。

軽い力で交互に  
押してすりばい  
を促します