

親子ふれあい体操

子どもの健康福祉研究所

前橋 明

親子ふれあい体操は、いいことがいっぱいあります。道具が必要なく、からだだけを使って運動ができ、①親子の体力づくりに役立ちます。子どもが親を独り占めにできる、②心の居場所づくりにも寄与します。ふれあうことで、③親と子のコミュニケーションづくりに役立ち、④言葉の発達を促し、④社会性づくりにも寄与していきます。⑤お金をかけずに、運動ができます。お互いの体重を貸し借りし合って、⑥身体認識力を高め、⑦空間認知能力を育て、ひいては、⑧安全能力を向上させることができます。動き方を工夫することで、⑨知的面の発達・成長にも繋がっていきます。室内でも、十分な運動量を確保でき、あわせて運動エネルギーを発散させて、⑩情緒の解放を図ります。

近年、⑪弱くなっている逆さ感覚や回転感覚、支持感覚を磨くことができます。部屋の中で行う時は、窓を開けて風通しを良くして行いましょう。体操が終わったら、手洗いやうがいをして、汗をしっかりと拭くようにしましょう。

ふれあいの大切さを、母親の母性行動から考える

母親の母性行動（愛）というものは、母親がわが子に母乳を与えながら世話をすることによって、自然な形で神経学的機構にもとづいて「母性の維持」がなされるのです。つまり、産後（直後）からは、子どもからの乳房への吸啜刺激で母性行動が維持されるので、母と子を決して離してはならないのです。

吸啜刺激とは、赤ちゃんが乳房を吸うときに、母親が受ける刺激のことです。出生直後から、わが子と同室でいっしょに過ごすことができれば、授乳による吸啜刺激を受けて母親の母性行動が維持され、そして、母子相互のかかわり合いにより、母性行動が円滑に確立されていきます。延長保育や休日保育、夜間保育などの保育サービスが全国的に増えてきましたが、母親の母性行動の発現と維持の面からみると、少しずつ母親を子どもから離しているようです。子どもと母親を離す方向に向かいすぎれば、母親の母性行動が育たない方向に向かうのです。

大西鐘壽氏によると、生殖・妊娠を支える時期には、卵胞ホルモン（エストロゲン）、黄体ホルモン（プロゲステロン）、プロラクチン、オキシトシン等のホルモンが母性行動の発現を促進するので、妊娠期間中の母性意識は、ホルモン・内分泌系によって発現・維持されているとのことです。それが、産後、神経系のコントロールに置き換わって母性行動となるため、産後は、子どもと離れない生活、スキンシップのもてる活動が、母子にとって大切なことになるのでしょう。

行政や保育園は、母親を子どもからできるだけ離さない生活の方法や支援のあり方を考え、そのあり方をベースにして、お母さん方に子育ての望ましい方法や具体的な育児のあり方を指導・助言して、子育て支援をすすめていただきたいのです。やむを得ない場合には、それぞれの状況下で、母子の時間をできるだけ多く確保する支援企画が求められるわけです。ですから、親子ふれあい体操は、母子が出会ったときに、できるだけ質の良いふれあいをもたせてくれる、素晴らしい活動なのです。

したがって、子どもから母親を離す方向にばかり向いているようではだめなのです。子どもを母親から離さないことを基盤にして、育児方法や母親の健康管理・ストレスマネジメント等について支援してくれる保育現場の先生方は、ありがたい人たちなのです。口うるさいかもしれませんが、わが子とできるだけいっしょに過ごすようアドバイスをしていただける先生に感謝です。

そして、母親がより良い心身のコンディションを保ちつつ、子育てに臨んでもらえるよう援助してくれることこそが、「本当の子育て支援」といえるのではないのでしょうか。そして、子育て支援の施策の中では、子どもの利益が最大限に尊重されますことを心より願っています。

ふれあい体操が育てる力

ふれあい体操が育てる力とは、①心とからだ、そして、親子の関係性を育てる、②自己肯定感や社会性・感情調整力の発達、③忙しい家庭でもできる「1日5分」の運動の習慣化など、多くの力があります。

1. 心とからだ、そして、親子の関係性を育てる

ふれあい体操は、運動能力の発達だけでなく、子どもの「心の育ち」にも深く関わります。親子のスキンシップやアイコンタクトを通じて信頼関係が強まり、子どもは安心して挑戦することができます。また、親子の共同作業は「つながりの感覚（絆）」を高め、情緒の安定にもつながります。心とからだ、そして、関係性、これらすべてを同時に育むことができるのが、ふれあい体操の最大の魅力です。

2. 自己肯定感・社会性・感情調整力の発達

ふれあい体操を通じて、「できた！」という達成感を積み重ねることで、子どもは自分に自信をもつようになります。また、親や他の子とタイミングを合わせたり、順番を待ったりする中で、**社会性や感情調整力**も自然と育まれます。運動を「うまくできるかどうか」ではなく、「楽しく関われたかどうか」を大切にすることで、すべての子どもに成功体験が生まれます。

3. 忙しい家庭でもできる「1日5分」の運動の習慣化

日常に取り入れやすいのが、ふれあい体操の利点です。時間に追われがちな家庭でも、**1日5分程度のふれあい**で、親と子どもの両者の心身に大きな効果があります。例えば、「おはようハグ体操」「おやすみ前のストレッチ」等、日々の生活に組み込むことで、無理なく体操を続けることができます。

4. 保育や子育て支援にどう活かせるか

保育現場では、朝の会や自由あそびの時間にふれあい体操を取り入れることで、集団の雰囲気や和らぎ、子どもたちの緊張がほぐれます。また、保護者支援としては、行事や参観日に取り入れることで「家庭でもやってみよう」というきっかけになります。短時間ででき、特別な道具も不要なため、**保育者・支援者のツール**としても非常に有効です。

年齢別おすすめ体操一覧

1. 4カ月～7カ月の運動

では、親子ふれあい体操を紹介していきます。4カ月～7カ月の運動についてです。保護者が、乳児の

扱いに少し慣れ、赤ちゃんも首が座って動きやすくなってきた4カ月頃からできる体操を紹介していきます。

生後4カ月で、赤ちゃんの脇の下を支え立たせると、喜んでピョンピョンと、脚で床を蹴るようになります。生後5カ月近くになって、赤ちゃんの両足を持って寝返りをさせようと働きかけると、上半身はどうか自分の力で返すことができるようになります。寝返りは、この働きかけを何度か続けていくことによって、できるようになります。

赤ちゃんが寝返りを打つことを覚えてハイハイの姿勢になると、動いている人の姿や動くおもちゃをしっかりと見つめて、動きを追うようになります。また、仰向けの状態から手を引いて起こそうとすると、腕を曲げ、一生懸命に自ら起きようとします。さらに、両手を持って立たせると、しばらく脚を踏ん張って立つようにもなります。

2. 6カ月～8カ月頃の運動

6カ月頃には、ハイハイをし始めようとします。前へ進むより、後ずさりの方が簡単で、早くできます。前へ進む方は、床を蹴る要領の体得が、今一步、難しいようです。前進するハイハイを促す働きかけとしては、赤ちゃんの前方に、赤ちゃんの興味のあるおもちゃを置いて動機づけると良いでしょう。それも、手が届きそうなところに置くことがポイントです。赤ちゃんがおもちゃを取ろうと踏ん張った時に、赤ちゃんの両足の裏を軽く押して蹴りやすくします。つまり、赤ちゃんが踏ん張った時に力が入るように、赤ちゃんの両足の裏に手を添えて援助します。

7カ月頃には、お母さんの支えなしで、足を投げ出して少しの間、座っていられるようになります。これを一人すわり、または、えんこと言います。こうした、いろいろな経験をしていくうちに、生後8カ月頃には、ハイハイで前進できるようになってきます。このハイハイができるようになると、行動範囲が広がり、いろいろなことを行ってみたくくなります。また、つかまり立ちができ、支えて歩かせることも可能になります。

3. 9カ月～12カ月頃の運動

9カ月～10カ月頃には、片手を添えると、片手を持って歩かせることもできるようになります。11カ月～12カ月では、まったく支えなしで立てるようになります。ただし、これらの運動は、生後の外的刺激と乳児自身の意欲から獲得される運動ですので、自然のまま放置しては起こらないことを頭に入れておいてください。そのためには、運動機能を発達させるための練習が必要となってきます。

ここで紹介する親子ふれあい体操が、そのために一番理にかなっている刺激であり、働きかけだと思います。

4. 1歳～1歳3カ月の運動

1歳～1歳3カ月の運動についてです。伝い歩きが始まったら、両手を支えて前方への歩行練習をさせ、前方への足踏み運動の感覚を覚えさせることが大切です。そして、自力で少しずつ前進し始めます。

立位での活動の始まるこの時期に、いろいろなバランスあそびに楽しく取り組んでいきましょう。これらのあそびの経験が、安全に活動できる基礎づくりになっていきます。揺れる膝の上でバランスを取ったり、リズムカルに立ったり、座ったり、歩いたりして、平衡性やリズム感を養います。親と子のコミュニケーションづくり、快の体験と情緒の解放をしっかりと図ってください。

5. 1歳4カ月～1歳7カ月の運動

1歳4カ月～1歳7カ月の運動です。立ち上げてもらったり、逆さにしてもらったり、回してもらったりして、見える世界が変わってきます。空間認知能力がどんどん育っていきます。とても喜ぶますが、親

子の信頼関係と、これまでのあそび体験が未熟だと、怖がります。子どもの成長や体調に合わせて、無理をさせないように気をつけてください。

動きや働きかけのポイントとしては、急に子どもの手足を引っ張らないようにすること、子どもが手足に意識が向くように、声をかけてから行うことが大切です。歩行が始まって、よちよちとぎこちない歩き方をしていた子どもでも、1歳6カ月を過ぎる頃から、いろいろな環境の下で、しっかり歩けるようになっていきます。歩幅の乱れもなくなり、でこぼこ道や坂道などもゆっくりではありますが、歩けるようになり、また、障害物もまたぐことが可能になります。さらに、しゃがんだりくぐったりを喜んでできるようになります。

6. 1歳8か月～2歳の運動

1歳8か月～2歳の運動について、お話をします。布団の上で、じゃれつきあそびを十分に経験させておくと、この時期の運動は、とても完全に楽しく無理なく展開できます。走り出す子どもも見られるようになりますが、走り出した子どもは動き回ろうとする衝動的な気持ちが強すぎるため、走っていて急に止まったり、方向を変えたりすることは、まだまだ難しいようです。これらのことは、2歳の中頃にやっとコントロールができるようになっていきます。

運動発達の可能月齢は個人差が大きいので、月齢にこだわらず、これらの順序を正しくおさえ、発達刺激を与えていけば、多少遅れていても、心配はいりません。また、反対に早ければ早いほど、良いというものではありません。つまり、適切な時期にそれぞれの運動発達が起こるよう、個々の子どもの実態に合った援助をしていきたいものです。

7. 幼児期の親子体操

幼児期の親子体操について、幼児期における運動は、体力運動能力の基礎を養い、丈夫で健康なからだをつくります。からだを力いっぱい動かした後の爽快感、できなかったことができるようになる達成感などを感じ取ることにより、運動への意欲が育まれます。

幼児期は、発育・発達に個人差がとても大きく現われます。注意することは、他の子と比較するのではなく、できなかったことができるようになる成長を見守っていくことが大切です。

幼児期には、いろいろな動きを経験してもらいたいものです。ごみ捨てや買い物袋運び、雑巾しぼり、ゴミ集め、テーブル拭き、窓ふき等のお手伝いは、とてもいい運動になります。子どもの体調に合わせて、無理なく、周囲の物に気をつけて、安全に行ってください。また、就寝前の運動は、体温を上げ、逆に眠れなくなりますから、夜の運動はやめましょう。親子ふれあい体操をきっかけに、お父さんも、お母さんも、お子さんといっしょに運動する習慣を身につけてみてはいかがでしょうか。皆さん、頑張ってみてください。

- 25) 前橋 明：子どもの健康福祉指導ガイド，大学教育出版，2017.
- 26) 前橋 明：コンパス 幼児体育—動きを通して心を育む—，建帛社，2017.
- 27) 前橋 明：幼児体育 理論編，大学教育出版，2017.
- 28) 前橋 明：幼児体育 実技編，大学教育出版，2017.
- 29) 前橋 明：幼児体育指導ガイド，大学教育出版，2018.
- 30) Akira Maehashi：Health and Physical Education of Young Children, University Education Press, 2019.
- 31) 前橋 明：幼児体育指導ガイド2，大学教育出版，2019.
- 32) 前橋 明：幼児体育指導ガイド3，大学教育出版，2020.
- 33) 前橋 明：幼児体育指導ガイド4，大学教育出版，2021.
- 34) 前橋 明：生活リズム 体力向上作戦—「食べて、動いて、よく寝よう！」運動のススメ—，大学教育出版，2021.
- 35) 前橋 明：外あそびのススメ，大学教育出版，2022.
- 36) 前橋 明：幼児体育の魅力— 運動、心動、感動、そして生活化を図る—，大学教育出版，2023.
- 37) 前橋 明：障がい児の健康づくり支援，大学教育出版，2023.
- 38) 前橋 明監修：笑顔のキャッチボール 外あそびのススメ，一般社団法人 日本野球機構，2024.
- 39) 前橋 明：子どもの健康福祉学，大学教育出版，2025.