

# SPORTS スポトヨ プラス PLUS

世界の動き 身近な話題  
**中日新聞**

発行/豊橋中日会  
豊橋市鍵田町30番地1  
編集・広告/(株)豊橋印刷社  
☎0532-87-1080

胸、お腹などマッサージ  
手や足から始め、  
心臓から遠い  
「何もけなない素手でもいいのですが、浸透性の高い天然植物性オイルを使うと、より軽く筋肉に働き掛けをし、リラククス効果も高まります。しかし赤ちゃんの肌に合わない場合もありますので、オイルは慎重に選び、パッチテストをする安心ですね。」



「何もしない素手でもいいのですが、浸透性の高い天然植物性オイルを使うと、より軽く筋肉に働き掛けをし、リラククス効果も高まります。しかし赤ちゃんの肌に合わない場合もありますので、オイルは慎重に選び、パッチテストをする安心ですね。」

「お母さんの心と赤ちゃんの心は、「母子共感」として常に繋がっています。お母さんが幸せなら赤ちゃんも幸せな気持ちになり、反対に赤ちゃんが不安になるとお母さんも不安になります。お母さんの心が癒されること、ゆったりとした気持ちで赤ちゃんに接すれば、きこく毎日の育児が楽しくなるものになります。」

「お母さんの心と赤ちゃんの心は、「母子共感」として常に繋がっています。お母さんが幸せなら赤ちゃんも幸せな気持ちになり、反対に赤ちゃんが不安になるとお母さんも不安になります。お母さんの心が癒されること、ゆったりとした気持ちで赤ちゃんに接すれば、きこく毎日の育児が楽しくなるものになります。」

「お母さんの心と赤ちゃんの心は、「母子共感」として常に繋がっています。お母さんが幸せなら赤ちゃんも幸せな気持ちになり、反対に赤ちゃんが不安になるとお母さんも不安になります。お母さんの心が癒されること、ゆったりとした気持ちで赤ちゃんに接すれば、きこく毎日の育児が楽しくなるものになります。」

「お母さんの心と赤ちゃんの心は、「母子共感」として常に繋がっています。お母さんが幸せなら赤ちゃんも幸せな気持ちになり、反対に赤ちゃんが不安になるとお母さんも不安になります。お母さんの心が癒されること、ゆったりとした気持ちで赤ちゃんに接すれば、きこく毎日の育児が楽しくなるものになります。」



## 親子でやってみよう 楽しく子育て

### ベビーマッサージのしかた(一例)



1.はじめに  
オイルはたっぷり使って、このとき「マッサージしましょうね」等と赤ちゃんに声をかけてあげましょう。

2.足のマッサージ  
足や手など心臓から遠い場所から始めます。足の付け根からつま先へゆっくりと надаていきます。このとき足指をそっと支えます。

3.胸のマッサージ  
胸の中央から真ん中にかけてゆっくりと優しくなでます。このとき、赤ちゃんの胸を圧迫しないように注意しましょう。

4.お腹のマッサージ  
おへそから下の部分を優しく時計回りに、このとき手首を横にして赤ちゃんのお腹を圧迫しないようにゆっくりなでましょう。

「お母さんの心と赤ちゃんの心は、「母子共感」として常に繋がっています。お母さんが幸せなら赤ちゃんも幸せな気持ちになり、反対に赤ちゃんが不安になるとお母さんも不安になります。お母さんの心が癒されること、ゆったりとした気持ちで赤ちゃんに接すれば、きこく毎日の育児が楽しくなるものになります。」

「お母さんの心と赤ちゃんの心は、「母子共感」として常に繋がっています。お母さんが幸せなら赤ちゃんも幸せな気持ちになり、反対に赤ちゃんが不安になるとお母さんも不安になります。お母さんの心が癒されること、ゆったりとした気持ちで赤ちゃんに接すれば、きこく毎日の育児が楽しくなるものになります。」

「お母さんの心と赤ちゃんの心は、「母子共感」として常に繋がっています。お母さんが幸せなら赤ちゃんも幸せな気持ちになり、反対に赤ちゃんが不安になるとお母さんも不安になります。お母さんの心が癒されること、ゆったりとした気持ちで赤ちゃんに接すれば、きこく毎日の育児が楽しくなるものになります。」

「お母さんの心と赤ちゃんの心は、「母子共感」として常に繋がっています。お母さんが幸せなら赤ちゃんも幸せな気持ちになり、反対に赤ちゃんが不安になるとお母さんも不安になります。お母さんの心が癒されること、ゆったりとした気持ちで赤ちゃんに接すれば、きこく毎日の育児が楽しくなるものになります。」

ストレス社会、情報化社会といわれる  
昨今、私たち現代人は親(大人)と子ども  
の関わり合いも少しずつ変化し、さまざま  
な問題が起きています。特に乳幼児  
期は親の愛情がもつとも大切ですが、さ  
らに親子のスキンシップには子どもに  
様々な効果をもたらします。ここでは代  
表的なものをいくつかご紹介いたします。

- 情緒安定
- 運動能力アップ
- 免疫力アップ
- 親子の絆

### 親子でチャレンジ 縄とびにつながる運動あそび



手をたたきながら、その場で跳躍。宙にういた時、手をたたきようにします。

縄を縦に置き左右にリズムよく飛びます。(リズム感)

苦手な子は、大人と一緒にやってみましょう。

### 縄とびは、リズム感とともに手足の動きがそれぞれ異なるので、その感覚を身につけることが大切です。



前を回す練習。縄を四つに折り、頭の上に持ち上げます。

縄をくぐり、元の位置に戻ります。

### 親子でチャレンジ 逆上がりにつながる運動あそび



両足を抱えたままの状態で、足を引っ張りあげます。(腹筋の強化)

今度は反対になってやってみましょう(腕の力の強化)

力の入れ方の練習。1人は前に進み、1人は前の人に引っ張られないように支えます。

### 逆上がりには、腕や腰筋の力、バランス(逆さ)感覚などを身につけることが大切です。



逆さ感覚を身につけます。つま先が床に付くように練習しましょう(バランス)

できるようになったら後ろ回りに挑戦しましょう。(最初は大人がサポートしてあげましょう)

### 運動遊び

人の脳や神経は乳幼児に著しく発達します。特に神経の50%以上が0〜3歳児までに完成してしまふと言われ、この時期の子どもの体を使った運動遊びは非常に大切です。また、運動能力の向上だけでなく、学習意欲を高め、主体性、向上心、社会性を育て、ひいては親子の運動遊びには親子の絆も深まり、子どもの情緒安定にもつながります。

「様々な運動・スポーツには「走る」「跳ぶ」「投げ」「柔軟性」「リズム」「素早さ」「力の入れ方」「バランス」の8つの要素

が組み合わさっています。運動遊びによってこれらの能力を育てることが大切です。しかし、できなくても怒ったり、無理やりさせたりするのは禁物。子どもは楽しんでやることによって上達も早いし運動好きになるのです(明照保育園 石川先生)。



子育て相談窓口情報			
電話相談	妊娠・出産・育児について	保健所・保健センター・子ども保健課	39-9160 毎週月～金曜日 午前9時～午後5時
乳幼児教育相談	聞こえと言葉に心配のある乳幼児の教育相談・聴力測定	豊橋豊学校	45-2049 毎週月～金曜日 午前9時～午後5時 FAX 47-7545 予約制(電話予約可) 電話相談可
乳幼児育児相談	子育て支援について	吉田方子育て支援センター	33-1135 毎週月～金曜日 午前9時～午後4時 電話相談
		東山子どもセンター	41-5344 来園相談 各センターへ問合せ