

2歳児の「運動遊び」

〈言葉〉の理解力ができて 〈言葉〉と〈運動〉が繋がります。

“歩行”から“走り”に移行するこの時期は、行動範囲がさらに広くなり、活発に動き回るようになります。〈言葉〉の理解力も出て、〈言葉〉と〈動き〉が繋がってくるのもこの時期です。より多くの〈動き〉や〈運動〉を体験させることができるようになります。

□まてまて〜□

“歩行”と“走り”ができるようになった子どもが、親から逃げようとしたときに、「まてまて〜」と言って追いかけます。子どもは、追いかけることを喜んで、逃げ回ります。十分な運動になります。

また、タオルを結んで作ったボールを子どもの目の前に転がし、親も一緒に追いかけると、遊びの幅が広がります。



□バランスあそび□

親は両足を伸ばして座ります。子どもの両脇を持って、太ももの上に立たせます。そっと手を離して、1人で立てたら、足をぐらつかせて、わざと子どものバランスをくずします。バランス力を身につけるには、バランスをくずす動きに耐えて、バランスをとる運動が役立ちます。



□すべり台□

親は膝を曲げて座ります（体操座り）。子どもを膝のてっぺんに座らせ、親の足先に向けて滑らせます。



□おんぶダッコ□

おんぶされた子どもは、親の体にしがみつきながら、グルッと体の前に回り込み、だっこの姿勢になります。落ちることを想定し、親は手がすぐ出せるようにしておきます。慣れてきたら親の首につかまらせて、子どもの力だけで移動させます。

□ティッシュをキャッチ□

2枚重ねになっているティッシュを1枚づつに分けて使います。「フー」と上にむけて吹くと、軽いのでフワフワと空中に浮かび、ユラユラとゆっくり落ちてきます。落ちてくるところをキャッチ。慣れてきたら、2枚にします。

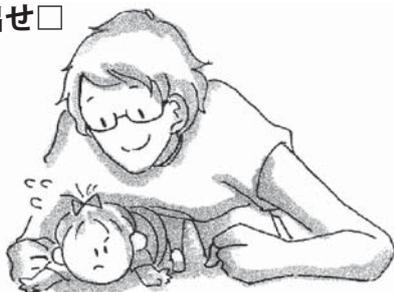


□シーソー□

「すべり台」の要領で座ります。親のほうを向いて、足の甲の上に座ります。落ちないようにすねにしがみついてもかまいません。親はおなかに力を入れて、足先を持ち上げ、上下に動かします。親の腹筋も鍛えられます。

□親の石から抜け出せ□

子どもをうつ伏せに寝かせ、親は子どもの上に重石のように覆いかぶさります。子どもは、全身を使って親の重石の下から抜け出します。



2歳児は走ることが運動の大半を占めるので、“走り”の要素を含んだ運動を取り入れることが大切です。屋外などで、汗をかくぐらいの運動量がある遊びなどを行うことで、運動に対する興味や体力がより身についてきます。手先が動くようになるため、ボールや道具を使った遊びや運動も有効です。