

2021年 5月 子育てワンポイント

テーマ「ハイハイの大切さ」

～転んだ時にちゃんと手がつけられるように～

ハイハイは、全身を使った運動です。実際にやってみるとわかるのですが、首や肩の筋肉、背筋、腹筋、手指の筋肉をたくさん使うので疲れます。ハイハイをすることで、赤ちゃんの体幹の中でも特に背筋が鍛えられていきます。背筋はバランスをとるのに非常に重要な筋肉ですのでこの時期に鍛えておくと、立ち上がった時にバランスを取りやすくなります。また、目と手、手と足など二つ以上の部位を同時に使う動作もハイハイをすることでうまくできるようになります。この動作は協応動作と呼ばれ、協応動作が上手にできるようになると転倒しそうなときに危機を察知して手を伸ばすなど危機回避能力も鍛えられていきます。

ハイハイができるようになると、赤ちゃんの世界はベッドの上から一気に広がっていきます。腹這い運動（ずりばい）が重要で、足の親指で地面を蹴って進むという行動が脳の発達に良いのです。たくさんものに興味を持ち、自分で目的のものまで移動して触ったり、なめたり、五感を使って確かめます。昔は歩行器を使って、少しでも早く歩く練習を行っていました。しかし、最近ではこのような背景からも、歩行器はほとんど使われなくなっています。

ハイハイを始めるための条件

空間についての認識が高まっている

首がすわっている
(手足の位置に関係なく顔を前に向けられる)

手足を交互に動かせる



※条件が整う時期にも子供によって差はあります

ずりばい



高ばい



ずりばいからハイハイ、つかまり立ちが始まるまでの時期は赤ちゃんの成長にとっては不可欠です。現代では和室のある家が少なくなりスペースが取りづらくなったかもしれませんが、赤ちゃんがうつ伏せで手足をバタバタさせ始めたら、できる限り大きなスペースを確保して赤ちゃんが思う存分動き回れるような環境を用意してあげましょう。

ハイハイができるようになってきたら、段ボールなどでトンネルを作って、反対側から呼んであげたり、ハイハイが上手になってきたらクッションなどでゆるやかな山を作って登れるようにしたりする遊びもいいですね。

まてまてー!

キャーッ

