

# 0歳児の遊び12か月

参照；ベネッセこどもチャレンジHP

# 0カ月



あまり動きはなく、ほとんどの時間は眠っています。

でも、生後すぐから母親の声は聞き分けていて、近くのものもぼんやりと見えています。

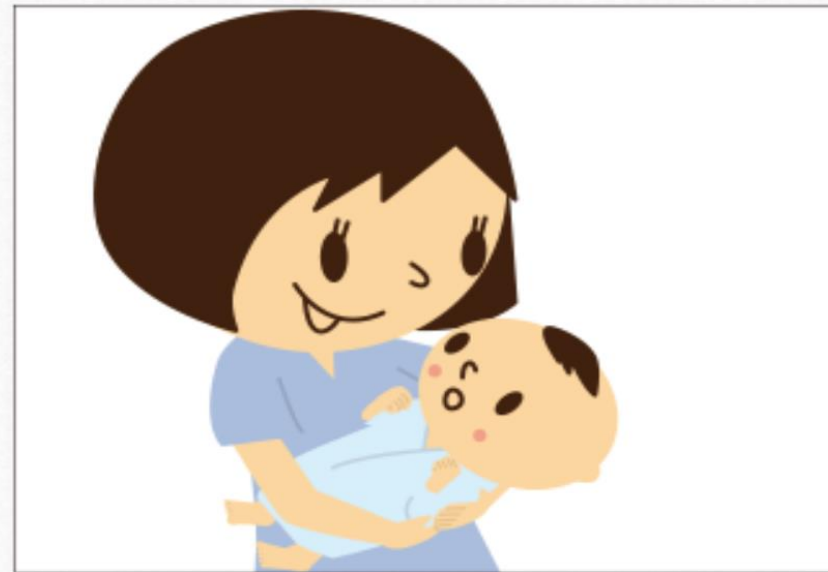
## 0カ月の発達に合った遊び

### おめめとおめめでこんにちは

赤ちゃんが起きているとき、すぐそばに顔を近づけて、笑顔で赤ちゃんの顔をじっと見つめてみましょう。ママやパパが口を開けたり、舌を出したりすると、真似をしてくれるかもしれません。赤ちゃんの視力はまだぼんやりとしていますが、近くのもの、特に人の顔には注目するといわれています。見つめあうことも、親子コミュニケーションの第一歩ですね。

### おはなししましょ

赤ちゃんが起きていて機嫌のいいときに、話しかけてみましょう。「おっぱいおいしいね」「おなかいっぱいになったんだ?」「オムツ気持ちよくなったね」など、生活の中の、なにげない内容でOK。はっきりした反応はなくても、赤ちゃんは身近な人の声をしっかり聞いて受けとめています。



※咳があるときは控えましょう。

# 1 カ月



母乳やミルクを飲むのが上手になってきます。少しなら、目の前のものを目で追うことも。泣き声とは違う「アー」「クー」というような声を出すこと（クーイング）が始まることもあります。

## 1カ月の発達に合った遊び



### おなかちょんちょん

授乳のときやオムツを替えたあとなど、赤ちゃんの機嫌がいいときに、くすぐったり、体をやさしくさすったり、なでたりしてみましょう。おうちのかたにさわられると、赤ちゃんは大きな安心感を得られるものです。親子でのスキンシップをたっぷり楽しんでください。

※スキンシップの前には手を洗っておきましょう。  
爪も切っておくのがおすすめです。



### おしゃべりまねっこ

赤ちゃんが「アー」「クー」などといったゆったりとくつろいでいる声を出したら、「アウアウだねー」と、同じトーンで赤ちゃんに返してあげましょう。ことばをただなぞって返すだけでも、赤ちゃんは「お母さんも何か言ってくれた」と感じて、次々声を出すきっかけに。「会話」の始まりになります。できるだけ表情豊かにやってみてください。



# 2カ月



「ウククンウククン」「ウグウグ」などのクーイングが盛んに。目の前のものを目で追うこと（追視）も上手になってきて、おうちのかたの顔をじっと見ることもあります。

## 2カ月の発達に合った遊び



### みーつけた!

赤ちゃんの体のいろいろなところをさわります。「かわいいおてて、みーつけた♪」「かわいいおめめ、みーつけた♪」お鼻、お口、お耳、お腹なども同様に、部位の名前を言いながら、歌うようにリズムカルに言いながらタッチしましょう。赤ちゃんの小さな体のつくりや、やわらかな感触をたっぷり楽しむつもりで。



### ゆらーりゆらゆら

お腹が満たされていて機嫌がよいとき、眠たそうなときなどに、赤ちゃんを抱っこしてゆっくり揺らします。好きな音楽のCDをかけたり、おうちのかたが歌をうたったりしながらやってもいいですね。大きく揺らしたり、小さくしたり、ゆったりしたリズムを親子で楽しむように。

※激しく速く揺らさないようにしてください。

まだ首がすわっていない時期なので、首を支えてください。



# 3カ月



笑ったり泣いたり表現がはっきりしてきます。聞く力が発達して、声や音のするほうに顔を向けるように。自分の体に気づいて、手を見つめたり、さわったりなめたりすることもあります。

## 3カ月の発達に合った遊び



### パチパチどこだ?

赤ちゃんの目の前で優しく両手でたたき、パチパチ音をさせます。そのあと、赤ちゃんの左、右、上など、いろいろな方向から聞かせると、赤ちゃんが音の出るほうを見ることがあります。

「どこかな?」と言いながらパチパチと手をたたき、もし赤ちゃんがそちらを見たら、「あったね♪」「こっちだね♪」などと声をかけるとよいですね。ガラガラなど音の出るおもちゃを使うのもおすすめです。

※両手を強くたたくと、風圧で赤ちゃんが驚いたり、目を強く閉じたりすることがあります。あまり強くたたかないほうがよいでしょう。



### 〇〇ちゃんのお洗濯

手洗いのお洗濯気分で赤ちゃんのマッサージをして、スキンシップを楽しむ遊びです。「〇〇ちゃんのお洗濯をはじめま〜す♪」と、赤ちゃんをあおむけに寝かせて、両足を軽くマッサージするように「のびのび〜」「きもちいいねー」とさすります。赤ちゃん自身が足を縮めたり伸ばしたり、という動きをすることがあるので、赤ちゃんのあんよの動きを楽しむつもりで、やさしくゆったりと。



# 4カ月



首がすわるようになり、うつぶせの姿勢でまわりを見ることができるようになってきます。興味をひくものをじっと見たり、音のするほうを向いて聞いたり、という動きが出てきます。

## 4カ月の発達に合った遊び



### らっこの親子

あおむけに寝たおうちのかたのおなかの上に、赤ちゃんをうつぶせで寝かせます。赤ちゃんが落ちないように支えながら、おうちのかたが、らっこになったつもりで「らっこのママと〇〇ちゃん で〜す♪」「波がきました〜！ざぶーんざぶーん」と、体を左右に揺らします。赤ちゃんにとって、おうちのかたの体の上に密着するのは安心感があるものです。

※ネックレスやブローチなどは外しておきましょう。



### くすぐりかいじゅう

おうちのかたの手を口に見立てて、「くすぐりかいじゅうがきましたー」と赤ちゃんの体をさわります。「かわいいおてて、おいしそう」「むっちりあんよ、食べちゃうぞー」「やわらかほっぺもモグモグー」と、体のいろいろなところにふれてみてください。

# 5カ月



体をねじる動きから、寝返りができるようになる子も。頭の中で目と手の動きをつながられるようになるので、おもしろそうなおもちゃがあると手を伸ばすようになります。

## 5カ月の発達に合った遊び



### ねじってくるん

体をねじるような動きが見えてきたら、寝返りを助けてあげる運動もいいですね。あおむけに寝た赤ちゃんの片足を、もう片方の足の上に交差させるようにして、浮き上がったおしりを手のひらで支えてあげます。すると、そのままくるんと寝返りができる場合も。無理にではなく、赤ちゃんの自然な動きに合わせるのがポイントです。



### 車でおでかけ

大人がひざを伸ばしてすわり、赤ちゃんを向かい合わせでひざの上に乗せて、両わきをしっかりと支えます。その姿勢で、「曲がりま〜す」「プップー♪」などと言いながら体を左右に傾けたり、「わー、ガタガタ道ですー」とひざを上下に揺らしたり。赤ちゃんの反応を見ながらゆるやかな動きを楽しみましょう。



# 6カ月



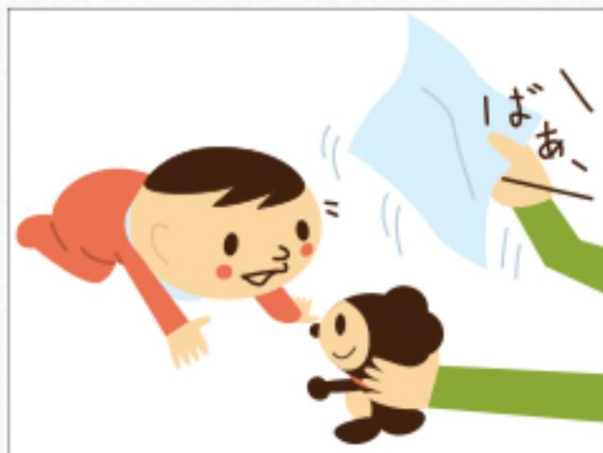
興味のあるものをつかむなど、能動的な動きが増えます。隠したものが出てくことも予想できるようになり、「いないいないばあ」などの遊びを喜ぶように。不安定ながらおすわりができるようになる子も。

## 6カ月の発達に合った遊び



### はいどうぞ

興味をもったものに手を伸ばす動きが出てくると、やりとり遊びが楽しくなります。おもちゃを「はいどうぞ」と渡したり、ボールを「いくよー」と赤ちゃんのほうに転がしたり。まずは大人のほうから渡す動作を試みましょう。そのうち、赤ちゃんのほうから大人に手渡す動作が出てくることも。



### いろいろ“いないいないばあ”

この時期の赤ちゃんが大好きな遊び。手を使ってやるだけでなく、ハンカチやタオルで顔を隠して出してみたり、おもちゃや人形を出してみたり。テーブルの陰からぬいぐるみを「ばあ！」と出して「トコトコトコ…」と赤ちゃんのほうに歩かせてみたり。いろいろな「いないいないばあ」を楽しんで。



# 7 カ月



おすわりがちゃんとできるようになり、両手を自由に動かせるようになります。

好奇心が広がり、ほしいもののほうを見て「アッアッ」などと声を出したりすることも。

中には人見知りが始まる子もいます。

## 7カ月の発達に合った遊び



### 高い高い

体つきがしっかりしてくる頃なので、体を使ったダイナミックな遊びを喜びます。赤ちゃんの両わきをしっかり支えて「たかいたか~い」と抱きあげる遊びは大好き。その姿勢で、赤ちゃんのおなかを「コチョコチョコ」とおうちのかたの頭でくすぐると、頭の感触がおもしろく、さらに赤ちゃんが喜びます。

※落下させないよう注意してください。

※頭を強く揺さぶらないようにしましょう。

※頭を天井や電燈などにぶつけないように注意しましょう。



### トントンパンパン

さまざまな音を楽しむ遊び。赤ちゃんの手をとって、空き箱や缶などを一緒にたたいてみます。「トントンって音がしたねー」と声をかけたり、リズムをとってみたり。自分が働きかけた結果、音が出るということが、赤ちゃんにとっては新鮮な体験。どんな音が出るか、いろいろなもので試してみましょう。

※缶や空き箱に、鋭利な部分や指を挟みそうなすき間などがないかを確認し、けがにつながらないように注意しながら必ず一緒に遊んでください。

※缶詰の空き缶は使わないでください。



# 8カ月



ずりばいなどで興味のあるもののほうへ自分で移動するよ  
うに。

好奇心も高まり探索行動が盛  
んになります。相手の気持ち  
を読みとるのが上手になり、  
笑う・泣くなど、自分の感情表  
現もより豊かに。

## 8カ月の発達に合った遊び



### ギッタンバッコン

おうちのかたがひざを伸ばしてすわり、赤ちゃんを向かい合わせ  
でひざの上に座させます。しっかり手をつないだまま、ゆっくり  
「ギッタン、バッコン」と、かがんだり起きたりします。前後へ  
の大きな動きが楽しい遊び。激しく急な動きにならないよう注意  
しながら、楽しんでください。

※赤ちゃんの腕を強く引っ張ると、腕が抜けることがありますので注意して  
ください。



### 鏡で「だれかな？」

おうちのかたが赤ちゃんを抱っこして、鏡と一緒に映ってみたり、  
赤ちゃんの顔だけ映してみたり。いろいろな表情をしてみても  
いいですね。最初は赤ちゃんは、鏡の中の像が自分だとはわから  
ないかもしれませんが、「〇〇ちゃんが映ってるね」などと声  
かけをするうちにわかってくるようになります。



# 9カ月



はいはいをする子が多くなってきて、後追いをすることも。積み木を打ち合わせるなど、手指を使ってできることも増えてきます。ほしいものを手で示すなど、意思表示も盛んになってきます。

## 9カ月の発達に合った遊び



### スカーフって不思議！

ものの変化や動きに興味が出てくるころなので、スカーフを使った遊びがおすすめ。投げてふわりと落としたり、手の中に握ってパッと広げたり、赤ちゃんにかぶせたり。その動きや形の変化を赤ちゃんはおもしろがります。ティッシュの空き箱や大人の手の中にスカーフを入れて、赤ちゃんに引き出してもらっても楽しいですね。

※鼻や口をふさいで窒息などの事故につながらないように、遊んだあとは片付けてください。



### くずしてみよう♪

積んであるものをくずす遊びが赤ちゃんは大好き。一瞬で形が変化したり、音が出たりするのがおもしろいのです。まだ積むことはできない時期なので、くずれても危険のない空き箱やおもちゃなどをおうちのかたが積み、最初は赤ちゃんの手をとって一緒にくずしてみましよう。空き箱に音がするものを入れてもおもしろいですね。

※打撲やケガにつながらないように注意しながら、目を離さず一緒に取り組んでください。



# 10カ月



つかまり立ちやつたい歩きができるようになる子も。見えるものや手の届くものがぐっと増えてきます。言葉も少しわかってきて、「パチパチして」と言われると手を叩くなど、体を使って表現するように。

## 10カ月の発達に合った遊び



### はいはい鬼ごっこ

赤ちゃんもおうちのかたもはいはいで、「まてまてー」と声をかけながら鬼ごっこをします。布団の下に丸めたタオルを置くなどして、はいはいで乗り越える場所をつくと楽しさアップ。ぶつかりそうなものはあらかじめ片付けるなど、安全面に注意して遊びましょう。



### よいしょよいしょ

つかまり立ちができるようになった頃におすすめの遊び。赤ちゃんが立ってちょうど手をつけるぐらいの高さの段ボール箱を用意し、中に座布団など重みのあるものを入れて安定させます。赤ちゃんが手をついて押すと、ちょうどよい具合に動かせて、つかまり立ちから歩きへの練習になります。

※転倒・打撲に注意して、目を離さずそばについて一緒に取り組んでください。

※段ボールに金具が残っていないか確認してください。



# 11 月



つかまり立ちやつたい歩きをする子が増え、早い子は、短い時間立ったり、数歩歩くことも。コミュニケーションがとりやすくなってきて、まだ話せなくても、大人の言うことはだいぶ理解できるように。

## 11カ月の発達に合った遊び



### 飛行機ブーン

おうちのかたがあおむけに寝て足を曲げ、すねの部分に赤ちゃんをうつぶせに乗せ、わきを両手でしっかり支えます。「飛びまーす」「右に旋回しまーす」などと言いながら、足を上下左右にゆっくり動かしたり、傾かせたりしましょう。赤ちゃん自身の力で姿勢をとれるようになる頃なので、とても楽しめます。

※落下や打撲につながらないように注意してください。

※ネックレスやブローチなどは外しておきましょう。



### つたい歩きでトコトコ

つたい歩きができるようになったら、赤ちゃんが手をつける机やテーブルのまわりを追いかけて遊ばせましょう。おうちのかたがぬいぐるみなどで「○○ちゃーん、まって〜♪」と追いかけて逃げたりするとより盛り上がり、楽しくつたい歩きの練習ができます。興奮させすぎて危険にならないよう、あくまでも赤ちゃんのペースで。

※転倒・打撲につながらないように、目を離さずそばにいて一緒に取り組んでください。

※テーブルの上に危険なものがない状態で取り組んでください。



# 1歳



一歩、二歩、と歩き始める子も。また、最初の一語が出る子もいます。小さいものをつまむなど、手指もだいぶ器用に。記憶力が育って、大人のしたことを覚えてまねすることが増えます。

## 1歳の発達に合った遊び



### あひるさんよちよち

おうちのかたが足を少し開いて立ち、赤ちゃんの両腕をしっかり支えながら、足の甲に赤ちゃんを立たせます。「おいっちに、おいっちに」と言いながらゆっくり歩いてみましょう。慣れてきたら、「○○ちゃんのおもちゃはどこかな?」「テレビのところまで行こう」など、目的を決めて歩くのも楽しいですね。

※大人も赤ちゃんも、スリッパを脱いだほうが安全です。  
※転びそうになったときに、赤ちゃんの腕を強く引っ張らないように注意してください。



### スロープでコロコロ

段ボールなどを利用して大きめのスロープを作り、ボール、お茶の缶、ペットボトルなど、いろいろなものを転がしてみましょう。赤ちゃんにとって、自分が動作することで何かが動いたり変化するのは、とても楽しい体験。おうちのかたがスロープの下で「来た来た!」と受けとめてあげると、より盛り上がります。

※転倒・打撲につながらないように注意して、目を離さず一緒に取り組んでください。