



前回No.22 では、赤ちゃんの運動発達の順序についてお知らせしましたが、今回は、【ハイハイ】についてお知らせします。

赤ちゃんがハイハイで移動できるようになると、赤ちゃんの行動範囲もいろいろな物への興味も大きくなり、気づけば思わぬところに手を伸ばしてギョッとすることがあります。赤ちゃんの成長は嬉しいものですが、同時に危険な場面も増えてきます。ハイハイをたくさんさせると良いと言われます。実は、ハイハイには移動や筋肉の発達以外にも大切な役割があります。

## 【ハイハイの役割】

- ①骨格や筋肉の正常な発達
- ②運動神経や感覚神経の発達
- ③位置感覚の発達
- ④運動能力の発達
- ⑤心肺機能の発達



## 【ハイハイのいいところ】

### ①脳の良い刺激になる

赤ちゃんのハイハイは移動や筋肉の発達以外に、**脳の発達にも大切です。**

ハイハイをすることで得られる**手足からの感覚刺激が脳の発達を促してくれる**のです！

### ②協調運動などの練習になる

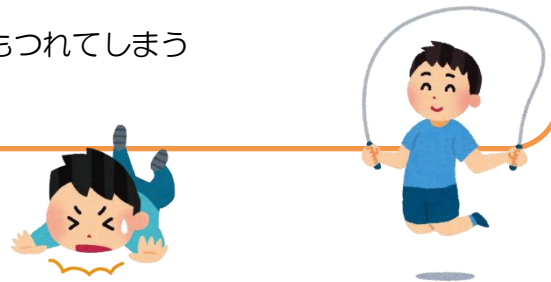
ハイハイを十分に行うことで赤ちゃん自身が自分の体を上手くコントロールできるようになっていきます。

### 協調運動とは？

身体が行う様々な動作を一つにまとめる運動（縄跳び、ドラムの演奏 など）

【協調運動が上手いかないと・・・】

・よく転ぶ ・姿勢を維持するのに疲れてしまう ・足がもつれてしまう  
などが出てくる可能性があります。



## 【ハイハイを始める時期】

目安：だいたい7～8ヵ月頃

（あくまで目安、赤ちゃんの発達は個人差が大きく、それぞれの赤ちゃんに“うちの子ペース”がある）

## 【ハイハイをするようになるために大切なこと】

赤ちゃん自身の『**動きたい！**』という欲求

『**動ける！**』という自信

赤ちゃんが **のびのびとハイハイができる環境**  
**やる気がアップする環境**

