



ハイハイコース その③



9月15日 発行

マットの山を上り下りするのが簡単になってきたので…
フカフカお布団の山にレベルアップ！



傾斜も急に
なりましたよー！

さあ、できるでしょうか…！？

フカフカなので
手足が沈んで
うまく進めない…！



でも、諦めずに
しっかりと踏ん張って
前に進んでいきます！



下り坂も難しいぞ…！
腕で体を支えながら
ゆっくりと…



おっとっと～！
バランス崩しちゃった！
でもフカフカで気持ちいい～♪



ハイハイは全身運動！

ハイハイは、首、肩、背筋、腹筋、手指など、全身の筋肉を使います。
いざ大人もやってみると、かなりしんどい！（笑）
ハイハイをすることで、育つ力がたくさんあります♪

体幹が育つ
座る、歩く、姿勢を保つなど、
様々な動作に必要不可欠の
体幹！

自分で動ける
見たいもの、触りたいものに近付き、
自分で模索することで、
言葉や認知面の発達にも繋がる！

バランス感覚
手と足など、2つ以上の部位を
同時に使う協応動作で
バランス感覚が育つ！