



# ろ

## 廊下ピカピカ ヨーいどん



愛媛県西予市宇和町にある元小学校の移築でできた「宇和米（うわこめ）博物館」は、109メートルもの長い木の廊下がある事で有名です。この絵のイメージが掴めない方は、「宇和米博物館」で検索してみてください。

このような廊下や教室の“ぞうきんがけ”を毎日していた子ども達は、足腰が強くなり、背筋腹筋のバランスも良かったのです。今も、積極的にぞうきんがけを取り入れている幼稚園、保育所、小学校は、掃除をする楽しさと、子どもの身体バランスを整える大きな効果を得ているようです。

似た動きの、赤ちゃんの“ずりばい”や“高ばい”も大切な経験です。

赤ちゃんは見えた物に興味を持ち、そこまでの距離を考え、移動方法を考え、目的地に到着します。歩くことは難しいようにみえますが、身体全体をくねくねさせながら動く、ずりばいや、手と足を絶妙なタイミングで動かして進む、高ばいのほうが、本当は難しいそうです。

この時期にいっぱい練習しておく、二足歩行が安定します。歩くところんだりしてハラハラしますが、ずりばいや高ばいだと安心して見ていられます。この時期にいっぱい練習できるように、広い空間に赤ちゃんを連れ出してあげましょう。