

## お座りの進め方

お座りは、手で体を支える段階から、手を離して座れるまでにいくつかの段階があります。段階に合わせておもちゃなどを使って関わりましょう。

**注意：お座り練習をする場合、横や後ろに倒れることがあるため、すぐに支えられる位置に居るか、周りをクッションなどで囲って安全を確保しながら行うこと**



初期の段階のお座りは、体を前に傾けると、両手が前に出てきて、少しの間、両手で体を支えることが出来るようになります。

手がうまくつけない場合は、手を足の近くに置くようにセッティングしてあげます。



両手で体を支えているところから、おもちゃなどで誘導すると、体をまっすぐに起こそうとし、手を離して保とうとするようになります。正面におもちゃを置いたり、目線の高さでおもちゃを見せると体を起こしやすくなります。



体をまっすぐに保てる時間が少し増えてくると、体が傾いた際に、立ち直り反応という体を真ん中に戻そうとする反応や、手で体を支えようとする反応がスムーズに出るようになります。この頃には、おもちゃの提示位置を正面だけでなく、体の横側におもちゃをおいて手を伸ばせるようになります。



体がどの方向に傾いても、立ち直る反応がみられ、安定したお座りになり、両手で遊ぶことができるようになります。