

～体操とPoint～

体をなでる

体の緊張がほぐれリラックスします
頭から優しくなでましょう

アイアイ体操

左右交互の動きをします
肩から肘、手首がほぐれ動きをよくします

足裏合わせてトントントン体操

便秘がちのとき・丸くなりにくいときに…
※股関節を無理に開かせないように優しくしましょう

かいぐり体操

手が口元に来にくいときに…
腕を内側・外側に回すことによって
指しゃぶりを促します

青葉オリジナル

ニコニコ！！トコちゃん体操



お子さんと一緒に

日々の変化を楽しみながら行いましょう！

(対象：生後3か月ごろまで)



ニコニコ！トコちゃん体操！！

～No.1～
ビギナー

腹ばいなし(★☆☆☆☆)



♪ニコニコ！楽しくね！！

今から楽しい時間だよ
体をほぐして気持ちよく

おててをパチパチお口にタッチ
リズムに合わせてハイポーズ

アイアイ体操 おさるさん
楽しく笑顔でウッキッキー

足裏合わせて1・2・3
おへそに向かってトントントン

ピッタリ足裏合わせたら
ニコニコ笑ってトントントン

足首クルクル回しましょう
だんだんポカポカしてきたね

「バンザーイ！！」

かいぐり体操 おつむてんてん
今日もごきげん○○ちゃん！
いつでもニコニコ○○ちゃん！！



ニコニコ！トコちゃん体操！！

～No.2～
ベーシック

腹ばいあり(★★★★☆☆)



♪ニコニコ！楽しくね！！

両手を合わせて横向きに
クルッと腹ばいできるかなあ

優しく背中をなでましょう
いつもと違う景色だね

ゆっくりあお向け戻ります
おててをパチパチお口にタッチ

アイアイ体操 おさるさん
楽しく笑顔でウッキッキー

足裏合わせて1・2・3
おへそに向かってトントントン

足首クルクル回しましょう
だんだんポカポカしてきたね

「バンザーイ！！」

かいぐり体操 おつむてんてん
今日もごきげん○○ちゃん！
いつでもニコニコ○○ちゃん！！



腹ばい
チャレンジ！