

1歳～1歳6か月

★体の発達

ひとり立ち→歩くようになります。

★コミュニケーション

「ママ」や「まんま」などの意味のある言葉が出始めます。「持ってきて」など大人の言うことを理解し行動します。名前を呼ぶと振り向きます。



★一緒に遊ぼう！

手先が器用になってくるので、クレヨンなどでなぐり書きさせてみましょう。おもちゃの遊び方がわからないときは、大人がおもちゃの使い方を見せてあげましょう。

子どもの動作を大人が真似てみましょう。例えば子どもが一人で電車のおもちゃを押していたら、子どものそばで大人も同じように電車を押してみましょう。そうすることで他者への興味がわき、子どもからの働きかけが増えます。

平坦な道だけでなく、斜面やでこぼこ道などを歩いてみましょう。ふらつく時は手をつなぎましょう。抱っこでぐるぐる回す。子どもと向かい合って手をつなぎシーソーのように親が後ろに倒れたり、子どもが後ろに倒れたりする。くすぐり遊びもお勧めです。

★事故防止

危険を理解できるまで根気よく伝えましょう。ポイントは

①真剣な表情で子どもの目を見て ②体ごと強く抱きしめて ③言葉は短く ④その場ですぐにしっかり伝える。危険なもの（洗剤や薬品、包丁、食器など）や大切なものなど触ってほしくないものは見せない、手が届かないようにしましょう。

安全を確保できない場所では、お子さんから目を離さないようにしましょう。

Q & A

Q. いけないことをしたらたたいてもいいの？

たたいても親の気持ちは伝わりません。たたいた後でいくら言葉を添えても、痛みや不快感などで子どもは耳を傾けられません。いけないことをしたら真剣な顔で、いつもより声を低くして「ダメ！」と短く言うこと。一度言っても繰り返すのがこの時期の子どもの特徴です。根気よく伝えていきましょう。

Q. 指しゃぶりはやめさせたほうがいいの？

指しゃぶりや爪かみ等の癖は不安な気持ちの時、手持無沙汰な時に現れます。指しゃぶりをしているときにお絵かきやブロック遊びなど両手を使うような遊びを自然に促したり、抱っこしたりして十分甘えさせてあげましょう。

1歳6か月～2歳

★体の発達

上手に歩けるようになって、手先が器用になります。
手をつないで階段を登れます。



★コミュニケーション

言葉は真似をすることで覚えるので、親がはっきりとした大きな声でゆっくり話すようにしましょう。「ママ来た」など2つの言葉を結び付けて話すようになります。食べ物以外は口に入れなくなります。何でも自分でやりたがるようになるので、すぐに手を出さずに待つ姿勢も必要です。

子どもに声がけする時のポイント

- ① 子どもの注意をしっかりと引く（子どもの目の前に行って呼ぶ、子どもの肩を叩いて呼ぶ）
- ② 言葉でうまく通じないときは実物、写真、絵を見せるなど手掛かりを使って伝える（靴を履いてほしいときは、靴を見せながら伝える）
- ③ 子どもがどう行動すればいいのか「～しちゃダメ！」でなく「～しよう！」で声がけする（「おもちゃを散らかしちゃダメ！」→「おもちゃ片付けよう！」）
- ④ あいまいな表現でなく具体的に伝える（「きちんと片づけて」→「おもちゃを箱の中に入れて」）
- ⑤ 短く一つずつ伝える（「早く体を拭いて、服を着て！風邪ひいたらどうするの。いつも言うてでしょ。同じこと何回も言わせないで！」→「体を拭こう」拭いたら、「服着よう」）

★自我が芽生え、自己主張が強くなります

この時期は、急にイヤイヤが多くなることがあります。でもこれは、「なんでも自分でやりたい！！」という気持ちの表れであり、成長の証です。

遊びを切り上げると嫌がって大泣きしたり、おやつをいくらでも欲しがったり自己主張が激しくなります。「すべり台はあと1回したら終わりだよ」、おやつは最初に「これだけだよ」と与える量をみせたりして最初に約束をしておきましょう。

★一緒に遊ぼう！

想像力と記憶力が発達して、積み木を電車や車に見立てて走らせるなどの「見立て遊び」ができるようになります。おとなをお客さんにして、お店やさんのやりとりをまねする「ごっこ遊び」が盛んになります。大人も役になりきって子どもとのごっこ遊びを楽しみましょう。



★事故防止

1人で歩行できるようになり、行動範囲もますます広がるので事故が多くなる時期です。

駐車場など車の通る場所での事故に気をつけましょう。車の通る場所では子どもと手をつなぎ、子どもが嫌がっても手を離さないようにしましょう。

階段や窓、ベランダからの転落に気をつけましょう。また、踏み台になるものをベランダや窓のそばに置かないようにしましょう。

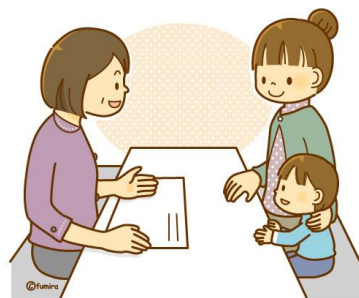
やけど（熱湯、アイロン、ストーブ）、溺水（浴槽への転落）、誤飲（タバコや小物、薬）にも注意が必要です。



なんだかうちの子みんなと違う・・・？

体・言葉・コミュニケーション能力の発達には個人差があります。例えば、早く言葉を話す子、言葉を話すのが遅い子。それが個性・個人差なのか障がいなのか不安になることがあります。乳幼児期の発達において、それが障がいなのか個性の範囲なのかは経過をみていく必要があります。障がいかどうかでなく、親が子どもの対応に困っていただけひ相談してください。

親が困っている時、子どもも困っています。しかることが多くなると、お互いに自信をなくし、「ママにわかってもらえない・・・」「子どものことがわからない・・・」となってしまうことも。そんな時は家族みんながどうしたら楽しく過ごせるか、自信を持てるようになるか一緒に考えましょう！



Q & A

Q. 足がO脚だけど大丈夫？

2歳頃までは子どもの足はO脚気味で、2～5歳ころはX（エックス）脚気味に。X脚は少しずつ治り6歳ころにはほぼ真っすぐになります。

2歳のころ

★体の発達

走ったりジャンプしたりボールを投げられるようになります。乳歯 20 本すべてが生え揃います。スプーンやフォークを使って上手に食べられるようになります。



★コミュニケーション

◎自我や自立心が強くなり、何でも自分でしたがりますが、言葉で自分の気持ちをうまく伝えられず「いや！」を繰り返します。感情的に向き合うのではなく、「どっちにする？」と子どもに選ばせたり、「お茶飲もっか」と目先を変えて対応するのも効果的です。

◎気に入らないことにはかんしゃくを起すようになってきます。まずは子どもの気持ちを察して、「〇〇したかったね」と気持ちを受け止めてあげましょう。気持ちを受け止めた後、社会生活を送る上で大切なことは子どもがかんしゃくを起こしても譲らないようにし、親が大切なことを伝えてあげましょう。


例えば、固いおもちゃを投げる

→投げちゃダメ！と手を握って止める

→「投げてみたかったんだね」と子どもの気持ちを受け止める


→積み木は投げるんじゃなくて積んで遊ぼうと正しい行動を伝える

→子どもが積み木を積んで遊べたら「投げるのやめられたね」「積み木楽しいね！」と子どもをほめてあげる

◎ほかの子どもと同じ場所で同じ遊びをするようになります。お友達とおもちゃを取り合ったり、たたいてしまったりすることもあります。そんな時のかんしゃくへの対応同様子どもの気持ちを受け止めた上で遊ぶにはルールが必要で、ルールを守らないと楽しく遊べないことを伝えていきましょう。子育て支援センターや園開放日（詳細は 50 ページ参照）を利用して集団で遊ぶ機会を作り少しずつ慣れさせていきましょう。

★食事のリズムを整えよう！

発達した運動機能をフル稼働して遊べるように食事は 1 日 3 食しっかり食べましょう。朝食を抜くとぼんやりしたり、1 日元気に過ごせません。乳歯が生えそろってきますが、あごの力や噛み方は未熟です。柔らかめで食べやすい切り方、薄味を心がけましょう。好き嫌いが出てくることもあります。嫌いなものは細かく刻んで他の食材と混ぜる等工夫しましょう。

おやつは不足した栄養を補う「補食」です。おやつは午前と午後と 1 回ずつにし、甘いお菓子でなくおにぎりや乳製品、ふかし芋などがお勧めです。（詳細は 100 ページ参照）牛乳は料理に使う乳製品も含めて 1 日 250ml を目安にしましょう。

★生活リズム

夜、寝ている間に成長を促すホルモンが分泌されます。生活が夜型に傾いているなら修正が必要です。朝7時までには起こし、朝ごはんを食べ、昼間は外遊びをしてしっかり身体を動かしましょう。夜8時頃には部屋を暗くして睡眠しやすい環境を整えましょう。

★一緒に遊ぼう！

滑り台やぶらんこなどの公園の遊具で楽しめるようになってきます。

ボール遊び（投げたり蹴ったり）や、手先の遊び（新聞びりびり・みかんの皮むき・シール貼り・ブロック遊び・お絵かき）などがお勧めです。最初に親が手本を見せ、親子で一緒に楽しみましょう。



★事故防止

危険な場所や行動についてはその都度伝えましょう。また、包丁、はさみ、ライターなどを子どもの手の届くところに置かないようにしましょう。

Q & A

Q. 左利きは右利きに直す必要がありますか？

以前は左利きを右利きに矯正することがありましたが、今は矯正せず左利きの子は得意な左利きで伸ばしてあげましょう。

Q. 下の子が生まれてから赤ちゃん返りがひどくて・・・どうしたらいい？

下の子が生まれると周りの関心が赤ちゃんにいつってしまったように感じ、上の子はさみしい気持ちになります。赤ちゃん返りや赤ちゃんに乱暴したり、いたずらをしたりするのは「私も甘えたい」「私を見て」のサインです。しかりつけるのではなく、上の子の気持ちを受け止めて許す範囲でしっかり甘えさせてあげましょう。以前と同じで親が自分を愛してくれることがわかれば赤ちゃん返りは止まります。

Q. 歯の仕上げ磨きをさせてくれません。

3歳くらいまでは、嫌がる子どもも少なくありません。無理強いして嫌なことという思いを持たないように工夫が必要です。

【歯みがき＝楽しい♪】と思わせることがポイント。

まずは、親が楽しく歯みがきする姿を見せてください。

また、好きなキャラクターの歯ブラシを用意し持たせてください。

自分で歯をみがこうとしたらそのままやらせ、その合間に親がしっかりみがくための別の歯ブラシで対応しましょう。歯みがきに関する絵本を見ながらや、自作でいいので歯みがきの歌を歌いながらしてみてください。



*むし歯を予防する食べ方

食べ物に含まれる糖分をえさにむし菌は酸を出し、歯を溶かします（脱灰）。唾液によって溶けた歯は戻ります（再石灰化）。しかし、食事をだらだら食べたり間食が多かったり、飴や糖分の入った飲み物を常に口にしていると唾液による再石灰化が追い付かずむし歯になってしまいます。また、夜間は唾液の量が減り、むし菌が活発になるのでむし歯がしやすい状態です。寝る前はしっかり歯磨きしましょう。

～トイレットトレーニング～

～おむつ外れの2つの条件～

- ① おしっこの間隔が2時間くらいあく
- ② 言葉（おしっこ）を理解できる



2つの条件がそろったら補助便座や踏み台を用意して、トイレに誘いはじめましょう。

ポイントは…

- ・親がトイレに行くときに一緒に連れて行き、見せます。
- ・食事や外出の前後、寝起きなどにトイレに誘って座らせてみます。
- ・トイレに誘うときは「行く？」と聞いて返事を求めるのはやめて「行こう！」とリードします。
- ・トイレでできた時はたくさんほめます。
- ・トイレを嫌がる時は無理ないようにしましょう。

トイレで成功したらおむつをとってパンツにしてみましょう！

*夜尿は昼間のおしっことはメカニズムが違います。膀胱が大きくなり、夜に作られるおしっこの量を少なくするホルモンが十分に分泌されるようになれば、自然と夜尿はなくなります。夜起こしてまでトイレに誘うことはやめましょう。



お子さんの持ち味は何？



子どもにはその子それぞれの持ち味や特徴があります。元気な子、おとなしい子、虫が大好きな子、絵を描くのが好きな子、とにかくおしゃべりな子……。100人の子どもがいれば100通りの持ち味があります。だから子どもはおもしろくてかわいいのです。だからお母さんやお父さんはその子に合った育て方をします。

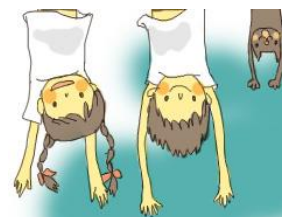
ところが、今の世の中は情報があふれていて、こういう育て方が良いとか、こんな育て方はダメだとか、さらには、こういう特徴がある子は「○○○だ」「○○○の疑いがある」などとTVや雑誌で特集され、お母さんやお父さんを心配にさせてしてしまうことが多いのです。しかし、「その子にあった育て方をする」という点では、どんな持ち味であろうと変わりはないのです。お母さんやお父さんはその子の持ち味に合った育て方をするだけです。その子が幸せになるかどうかは、その子の持ち味とも能力とも関係ありません。その子がどれだけ大切に育てられたかによるのです。そもそも、持ち味に良いも悪いもありません（困ってしまうことは多々ありますが……）。ただ、「そういう持ち味だ」というだけです。さらに言うのであれば、この育て方は失敗だった、ということもありません。確かに、信じておこなってきた育て方がその子には合わなくて、子どもに悲しい思いをさせたりお母さんが困ったり、ということはありません。そもそも、子育てはいつも上手くいくものではありません。むしろ上手くいかないことの方が多いくらいです。大切なのは、お母さんやお父さんの「幸せになってほしい」という気持ちなのです。「大切にされている」という思いは必ず伝わるものだからです。

分かりにくい持ち味のお子さん

とはいえ、子育てで困ることや分からないことが本当に多くあるのもまた事実です。

多くの場合は、「いつもはいい子なのに、なんでこんな事をするんだろう??・・・」です。そのぐらいでも十分にお母さんの悩みになるのですが、時には、がんばっても上手くいかず、どのように接してよいかわからず、考えても、気持ちがわからず、伝わらず、悲しくて悲しくて途方にくれてしまうこともあります。お母さんと子どもがそれぞれを求め合っているのに上手くいかない、という切ないことは本当によくあるのです。

そんな時はどうしたらよいのでしょうか？ 大切なのはお子さんに対する気持ちを信じ、正しい情報を持ちそれを上手に使う、ということです。情報に振り回されず、そこからその子にあった育て方を学ぶことなのです。



そこで、持ち味について少し説明をしてみたいと思います。例えば、子どもの行動はくしゃみと同じ、と考えてみます。風邪をひいても、花粉症でも鼻に何かが入ってもくしゃみは出ます。同じ行動でも原因は様々です。くしゃみでもその原因によって対処は違います。つまりその原因を考えることが大切なのです。例えば、「落ちつきがない」という行動を見てみましょう。その原因として考えられることとして

体が不器用

落ち着いてじっとしているためにはそれなりの筋力が必要です。体に力がなければ落ち着きもなくなります。

不器用には目の使い方が不器用というの也有ります。視力は良いのですが、動いているものを追うのが苦手だったり、たくさんの中から一つを見つけるのが苦手、などといった場合も時には落ち着けなくなってしまいます。

感受性がつよい

耳や目が良いためにより多くの情報を受け取ってしまい、それが気になって落ち着けなくなってしまうのです。

状況判断が苦手

他の人のお話の意図が分からないので(意味が分からのではなく)、どうして良いか分からず、うろうろしてしまう。

物の見方が部分的

周囲を見ずに目的だけに向かって一直線に走って行ってしまふ。

この原因となる要素が「持ち味」なのです(もちろん、他にも「持ち味」はあります)。

また、逆にこれらの原因が他の行動として現れることもあります。

例えば

感受性が強い →少し触っただけでも「痛い」と感じてしまう。→ひどいことをされたと仕返しをしてしまう→何にもしていないのに〇〇君が叩いた→乱暴な子と思われる。

物の見方が部分的 →食器を落とした事を「ダメでしょ」と叱られた→食器を落としたという状況は入らず「ダメでしょ」しか入らない→私は(すべてが)ダメな子なんだ・・・→落ち込み自信が無くなってしまふ。

などです。

持ち味は大切に

どの持ち味でもそうですが、本人は一生懸命なのです。でも、周りからは分かってもらえない、自分も自信をなくしてしまう、というところが一番つらいのです。子どもの行動でお母さんが困る時、実は子どもも困っているのです。その時こそ、子どもは助けを求めているのです。

「持ち味」に良いも悪いもありません。どんな「持ち味」でもそれはその子の持っている大切な宝物です。それを変える必要はないと思います。

ここに「落ちつきがない」という持ち味を持つ子がいるとします。しかし、先ほど説明した「感受性が強い」が原因だった場合、将来は「よく気が付く、気配りのできる人」となる可能性があります。考えてみれば、色々な情報を感じ取っているわけですから、当然といえます。実際に「気配りのできる人」の多くの方が子供のころは「落ちつきのない子」だったと言っています。

要は、持ち味はそのままで、出方を良い方向に向けましょう、ということなのです。そのためには、先ほどから述べているように、その子の持ち味を理解し、自信が持てるようにすることです。

妊娠したとたんに、周囲からの呼び方が「〇〇さん」から「お母さん」に変わることはよくあります。子育てが上手くいかないからといって、決して〇〇さんがダメなわけではありません。〇〇さんの中の「お母さん」という役割の部分がかたまたま上手くいっていないだけなのです。年齢が上でも、「その子のお母さん歴」はその子の年齢分だけしかないわけですから、そうそう上手くいく訳がありません。少しずつ学んでいけばよいのです。

また、中にはどうしてもお子さんに愛情が持てない、というお母さんやお父さんもいらっしゃるでしょう。しかし、それは必ずしもお母さんやお父さんのせいではないのです。愛情が持てない事情というものがあるのです。それは、子どもにとっての不幸であり、お母さんやお父さんの苦しみの結果なのです。

だからと言って許されないことがあります。お母さんやお父さんが子どものころや体に傷を負わせることです。そんな時こそ勇気を持ちましょう。ご自身の苦しみと向き合うのです。それは苦しくて辛い事だと思います。しかし、勇気を持った時、お母さんやお父さんは一人ではありません。一緒に考えてくれる人が必ずいます。お母さんやお父さんの幸せも大事なのですから。

子どもの持ち味で迷った時、困った時、そんなときは気楽に相談してみましょ。その困り感や迷い、苦しきは、その子のせいでもお母さんやお父さんのせいでもないので。その子の持ち味、(お母さんの持ち味も)と一緒に考えて、どうすれば子どもやお母さんお父さんが楽しく幸せにすごせるかを考えましょ。



イラスト提供：ふわふわ。り



3歳のころ

★体の発達

走ることや片足立ちができるようになります。鉛筆で丸を書くことができ、ボタン掛けもできるようになります。食事・着替え・トイレなどの日常生活が自分でできるようになります。

◎お着替えにチャレンジ

自分でできるようにお着替えの方法を教えます。Tシャツや前開きの服、ボタンのついた服などいろいろな服を試します。ボタンを教えるときは、向かい合って教えるより後ろから手を添えながら教えるといいでしょう。



◎トイレにチャレンジ

ズボンやパンツを全部脱がずにやってみましょう。和式トイレの練習もできるとよいですね。男の子は立っておしっこする練習も大切です。

園開放日を利用して、入園前に園のトイレを経験すると安心です！

◎手や顔を洗おう！

トイレの後や食事の前には自分で手を洗って拭きます。

顔はぬれタオルで拭くのではなく、手で水を汲んで洗います。

★コミュニケーション

短い文章を話せるので、会話ができるようになります。先の見通しが持てるようになり、人の気持ちや都合を理解して我慢することができるようになります。友達との遊びを楽しむようになります。

◎言葉を使おう！

- ・日常のあいさつが言えるように家庭内であいさつを交わしましょう。
- ・「どうしたらいいかな？」「○○ちゃんはどうしたい？」子どもに考えさせる言葉がけを工夫します。
- ・親がいつも先回りするのではなく、子どもが言葉で気持ちを伝えられるようにしましょう。

自分の気持ちを伝えられる子になろう！！

★遊ぼう！

お絵かきをしたり、ハサミやのりなどを使った工作を楽しみます。絵本もストーリーが理解できつつあります。玉ねぎの皮むきやタオルをたたむ等お手伝いを遊びとして取り入れましょう。

★事故防止

公園などで親から離れて遊ぶようになりますが、子どもだけでは危険かどうかの判断ができません。そのため親は子どもから目を離さないようにしましょう。そして遊具の正しい利用法を教える、公園内から出ないようにする、水遊びの際は大人がそばにいるようにします。危険を伝えるときにはなぜ危ないかを教えましょう。

★入園前にしておきたいこと

入園したら、子ども一人ひとりに先生はいません。家ではやってもらえることも、園では自分でなくてはならないことが多く、順番を待ったり我慢する場面も増えます。そうして、集団の中で社会を知ります。

基本的なしつけは園でするものでなく、おうちで親がしつけるのが基本です。急に大きなことを望まず、ステップはなるべく小さく丁寧に教え、成功体験をたくさん積みませます。入園までに、基本的な生活習慣を身につけておきましょう。

◎生活リズムの見直しや、身辺自立をはかろう！

登園準備も加味して朝の時間を過ごしたり、通園路を散歩してみましょ。園での1日の生活を見ながらおうちでも同じように過ごし、着替えや食事、手洗いなど自分でできることを増やましょ。

◎いろんなことにチャレンジしよう！

親のいるところでいろんなことにチャレンジさせてチャレンジ精神をはぐくみましょ。園での生活は新しいチャレンジの連続です。

毎日子どもと一緒にいられるのは今だけです。子どもとたくさん遊んで今を思いっきり楽しもう！

◎親子の絆を深めよう！

保育園は、子どもがはじめて親から離れて社会生活を送る場です。「自分は親に愛されていていつでも受け止めてもらえる」という親子の絆があれば、子どもも安心して園に通うことができます。

箸を持たせてみましょ！

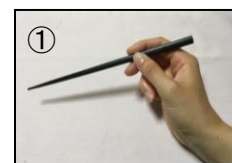
スプーンやフォークを鉛筆持ちでスムーズに使えるになったら、箸の練習を始めてみましょ。箸を上手に持つことが、この先鉛筆を上手に持ったり手先の器用さにつながっていきます。

◆持ち方の練習のコツは？

- ①握り箸などでなく、最初から正しい持ち方に近い形で持たせる。
- ②最初はスプーン、フォークも併用で、箸と同じ形で持たせる。
- ③「持ち方」と「動かし方」を分けて練習し、長時間の練習はしない。

◆正しい持ち方

- ① 1本の箸の上から1/3のところを親指と人差し指ではさみ、下から中指を添えます。(上の箸)
- ② もう1本の箸を親指の付け根と薬指のつめの生え際辺りで支えます。(下の箸)
- ③ 箸先を閉じて揃え、箸頭(☆の部分)が開いているか確認ましょ。(上の箸だけ動かし、下の箸は固定して動かさない)



4～6歳のころ

★体の発達

片足けんけんやでんぐり返しができます。

5～6歳になると永久歯が生えはじめ、12歳ころまでに乳歯がぬけて永久歯に生えかわります。生えはじめはむし歯になりやすく歯並びにも影響しやすいので、歯磨きをきちんとしましょう。特に乳歯の奥歯の後ろに生える歯（第1大臼歯）は歯並びの基礎となる大切な歯ですので、念入りに磨きましょう。

★コミュニケーション

友達と役割を決めて協力して遊べるようになります。経験したことを話せたり、片方の指を数えられます。5歳頃になると絵本が自分で読めるようになります。文字は書けることより読めること、数字は唱えられることよりいくつあるかに気付くことがこの時期は大切です。

発音もはっきりしてくる頃ですが、「さ行」がうまく発音できず「た行」になったり、言葉がつかえることがあります。このような時は言い直さず、ゆっくり聞いてあげ、大人は正しい発音で話してあげましょう。

★遊ぼう！

かくれんぼや鬼ごっこなどルールのある遊びができるようになります。遊びを通して社会性や創造性を育みます。



★入学におきて今から伸ばしていきたいちから ～遊びを通してはぐくもう～

園の年代は、思いっきり体を動かし外遊びを楽しみながら体を作ったり、子ども同士のかかわりの中でコミュニケーションを取り合いながらいろいろな経験をし、義務教育に入って行く前の準備段階の時期になります。本格的な勉強は、小学校に進んでからになりますが、自信を持って勉強し、お友達との生活を楽しむためにいろいろな「ちから」を伸ばしておきましょう！

物の形を見て認識することができるちから・・・折り紙、ブロック

いろんな線を自在にかけるちから・・・ペンや鉛筆を使って見たものをかく、イメージして書く

大事な情報を聞く・見るちから・・・伝言ゲーム、絵本

姿勢を保つちから・・・けんけんぱ、お手玉、手押し相撲

相手の気持ちや立場がわかるちから

いろいろなことを知り、使えるちから

自分の気持ちを言葉で伝えられるちから

連想ゲーム（○と言ったら→△！→△と言ったら→□）

反対言葉（長い→短い、つみき→きみつ）

しりとり、絵をかきながらのしりとりなど

外でたくさん遊びましょう！

姿勢・バランス・見るちから

・・・いろんなちからを育てます！

