

# ベビーダンス ママに人気

出産後のママは悩みがいっぱい。夫が育児に協力してくれるのか、赤ちゃんが病気になるったら、夜泣きはどしよう、妊娠で太った体のラインはちゃんと戻るのかしら…。ママたちのストレスだけでなく、産後太りや運動不足を解消、子どもを寝かし付けるにも役立つという「ベビーダンス」が最近、注目されている。口コミなどでじわじわと広がり、NHKや民放の子育て番組などで紹介され、習うママが急増。DVDも発売される人気ぶりだ。

## 産後太り、運動不足解消

このダンスは、一般社団法人「日本ベビーダンス協会」(東京都港区)代表の田中由美子さんが、自身の子育ての中で考案した。

### 童謡を使って

ダンス講師だった田中さんは2003年に結婚を機に専業主婦に。06年9月に長女を出産したが、産後は育児ストレスに悩んでいた。

そんな時、夫に娘を預けて外出して戻ると、夫が踊りながら娘を抱っこ

## 寝かし付けにも効果

ていたという。「私以外の人に預けると泣いてしまっ娘が、ダンスをしながら抱っこされていると泣かなかった。ダンスにあやす効果があることに気が付いた」と話す。その後、知り合いの小児科医やママ友たちと相談しながらベビーダンスを完成させた。

ダンスは簡単。抱っこひもやリングなどで赤ちゃんを抱っこし、片腕で首を支えながらサンバ、ブルース、ワルツの

### 正しい姿勢キープ

生後3カ月以上の首が据わった赤ちゃんが対象。赤ちゃんの体調が悪いときや、授乳直後は避けるなど、安全面での配慮が必要だが、大聲(でん)筋や腹筋など妊娠中にあまり使わなかった筋



ネットでベビーダンスを知り、習いにくる外国人もいる。「どこの国の人も子育てに悩んでいるんだと思います」と話す田中由美子さん(東京都世田谷区)



「ベビーダンス～抱っこで楽しく産後エクササイズ～」も人気

があるという。正しい姿勢をキープするのがコツだ。

寝かし付け効果も上々。東京都内で行われたレッスンでも、赤ちゃんの半数以上がダンス中に寝てしまった。

「子どもは生後5カ月ですが、寝かすのが一番難しい。踊るのは大変だけど、すぐに子どもが落ち着いて、気持ちよく寝んは話している。」

最近ではネット映像などを通じ、海外でも知られるようになった。パパの体験者も増えている。「パパたちにベビーダンスを教えると、『きょうの寝かし付けは僕がやります』と言って自信满满になりますね」と田中さんは話している。



インストラクターの指導を受けながら、赤ちゃんを抱っこしてベビーダンスを踊るママたち