

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ったら、夜泣きはどうしよう、妊娠で太った体のラインは戻るのか。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のにも役立つという「ベビーダンス」が注目されている。

口コミなどでもじわじわと広がり、NHKや民放の子育て番組などで紹介され、習うママが急増中という。DVD「ベビーダンス～抱っこで楽しむ産後エクササイズ～」も発売される人気ぶりだ。

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。ダンス講師だった田中さんは2003年、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、夫に娘を預けた。

DVD「ベビーダンス～抱っこで楽しく産後エクササイズ～」

ダンスは簡単。抱っこひもやスリング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、ワルツの基本ステップに合わせて足を動かす。

県内では、広島カルチャーセンター（広島市南区）やカルチャータウン広島校（同市中区）など8カ所でベーシックベビーダンス教室が開かれている。8カ所全てで教えていられるベビーダンス認定インストラクターの岡山校里さん（29）（広島市西区）は話している。

「産後太り解消／寝かし付け／パパもアリ／パパもアリ／寝かし付け／産後太り解消」と書かれた大きな文字で、田中さん（手前）が踊っている。



ステップを実演する田中さん。「サンバは4分の2拍子、ブルースは4分の4拍子」（東京都世田谷区）

岡山さん（手前）からベビーダンスのステップを学ぶ母親たち=広島市安佐南区（岡山さん提供）

**サンバやブルース基本  
正しい姿勢で筋肉鍛え  
童謡だから覚えやすく**

### 抱っこして楽しくステップ

DVD発売や

「ママ友たちと相談しながら抱っこされていると泣かながたかった。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師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。

かた。曲も「チューリップ」や「ぞうさん」など、誰もがなじみのある童謡を使って踊ることができ、覚えやすい。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の配慮が必要だが、大臀筋や腹筋など妊娠中にあまり使わなかった筋肉を鍛えられるメリットがあるという。正しい姿勢をキープするのがこつだ。

金剛に広がる中で広島県内では、広島カルチャーセンター（広島市南区）やカルチャータウン広島校（同市中区）など8カ所でベーシックベビーダンス教室が開かれている。

8カ所全てで教えていられるベビーダンス認定インストラクターの岡山校里さん（29）（広島市西区）は話している。

「寝る前におっぱいを飲む習慣がある赤ちゃんを断乳する時、おっぱい代わりにダンスを踊って寝かせる」とスマーズに断乳できるかも」と岡山さんは、「体力のあるお父さんは赤ちゃんがぐっすり眠っている」という。

「寝る前におっぱいを飲む習慣がある赤ちゃんを断乳する時、おっぱい代わりにダンスを踊って寝かし付け上手にならべビーダンスを学んで寝かし付け上手になつほしい。妻の育児の負担を減らせるし、子どもとも触れ合えますよ」と呼び掛ける。



### 広島に8教室

**安心・安全**

結ぶプロジェクト