

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から、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のにも役立つという「ベビーダンス」が注目されている。

産後太り解消  
寝かし付けに  
パモトリティ



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)

# 簡単ベビーダンス

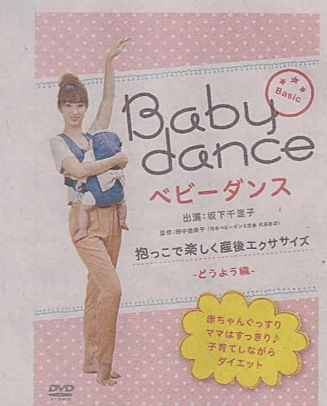


ステップを実演する田中さん。「サンバは4分の2拍子、ブルースは4分の4拍子」(東京都世田谷区)

「ロコ」などでふわふわと広がり、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〜抱っこで楽しく産後エクササイズ〜」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、夫に娘を預けて外出して戻ると、夫が踊りながら娘をあやしていた。「私以外の人に預けると泣いてしまう娘が、ダンスをしながら抱っこされていると泣かなくなった。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。



DVD「ベビーダンス〜抱っこで楽しく産後エクササイズ〜」

## DVD発売や

かす。曲も「チュウリッブ」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

## 広島に8教室

全国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カ所で開催されている。8カ所全てで教えているベビーダンス認定インストラクターの岡山枝里さん(29)は広島市西区に「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「ママさん」と田中さんは話している。

抱っこして楽しくステップ  
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

安心・安全

結ぶプロジェクト