

育児ママ 心身スッキリ

ベビードダンス人気じわり

(報道部・山田悠)

出産後のママは悩みがいっぱいだ。妊娠で太った体のラインは戻るかしら、いつも赤ちゃんがぐずって不安…。そんな悩みを答えるような「ベビードダンス」が最近、注目を集めている。赤ちゃんを抱っこしながら音楽に合わせて踊るダンスで、ママたちのストレスや産後太りを解消するだけでなく、赤ちゃんの寝かし付けにも効果があるのだとか。県内にも教室があると聞いて、早速訪ねてみた。

曲に合わせてステップ



抱えた赤ちゃんぐっすり

ぐっすりなる様子を見て、「ダンスに赤ちゃんをあやす効果があると気付いた」という。ダンスは至って簡単だ。激しい動きはありません。抱っこしながらのゆったりとしたステップが基本になります。同協会の認定インストラクター、千原由佳さん(36)三条市は説明する。ダンスの際は、抱っこひもやスリングで赤ちゃんを抱え、片手で首をしっかりと支える。そのため、ママたちは腰から下の動きが中心。お尻や腹筋など妊娠中あまり使わなかった筋肉を鍛える動きを取り入れられ、産後太りを解消できる。対象は産後3カ月以上の首が据わった赤ちゃん。レッスンは10カ月の長男とともに参加。「まるでストレッチをしたように、体がスッキリしましたと満足するような表情で教えてくれた。新潟市東区の田村真衣さん(30)は、運動不足を解消しようとして、親同士で交流の場として、も一役買っているのだ。

赤ちゃんは親の匂いや体温を感じながらゆっくり揺られるため、寝かし付けにも効果があるのだという。千原さんは「赤ちゃんの手触りや、抱っこしたときのぬくもりは今のだけのもの。ベビードダンスを通して、抱っこをするのが楽しい時間となったうれしいですね」と話していた。

県内では現在、新潟や三条、長岡などの市町村に認定教室がある。認定インストラクターによる教室のほか、大型ショッピングセンターや子育て支援施設でもスクールが開かれている。

県内の教室は、「日本ベビードダンス協会」のホームページで検索可能。日本ベビードダンス協会のホームページは、<http://www.bb-dance.com/>

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ドダンスを楽しむママたち(新潟市中央区)

協会の監修 DVD 自宅でチャレンジ



ベビードダンスは基本を押さえれば、自宅でも楽しめる。日本ベビードダンス協会が監修したレッスンDVDが発売されており、協会では「近くに教室がなかったり仕事があったりしてレッスンに通いにくい人にも、ぜひチャレンジしてみたい」と話している。DVDは「ママの編」「パパの編」「赤ちゃんぐっすりママはぐっすり子育てしながらダイエット」の3種類。教室と同様に基本のステップから上級編のダンスまで学べることができる。また、ベビードダンス向けにアレンジした曲を収録したCD「ミッドフィー」ママとベビードダンス&パパとサーカスあそび」も発売されている。

DVDは「ママの編」「パパの編」「赤ちゃんぐっすりママはぐっすり子育てしながらダイエット」の3種類。教室と同様に基本のステップから上級編のダンスまで学べることができる。また、ベビードダンス向けにアレンジした曲を収録したCD「ミッドフィー」ママとベビードダンス&パパとサーカスあそび」も発売されている。