

すくすく健やか! 山日YBS子育て応援プロジェクト



すくすくベビーダンス始めよう

インストラクター 小柳さん(甲斐)に聞く

ベビーダンスで心も体もぽつかばかり。赤ちゃんを抱きながら音楽に合わせて体を動かすベビーダンス。産後ママの運動不足解消や親子のスキンシップに有効として全国各地で教室が開かれている。日本ベビーダンス協会のインストラクター、小柳奈美さん(甲斐市)が開く教室を訪ねてみた。

〈田中 嘉博〉

会場に入ると、軽やかな音楽が聞こえてきた。抱っこひもでわが子を抱いたママたちが右へ左へステップを踏む。「はい、同じ動きをもう一回繰り返して」。リズムに乗った動きの連続が心地いいのか、すやすやと眠りにくく赤ちゃんも。

「抱っこしながら無理なく一緒に楽しめるのでお互いのぬくもりが感じられる。ベビーダンスのいいところですね」と小柳さんは話す。

ゆったりした曲で

同協会によると、ベビーダンスは社交ダンスのステップがベース。アップテンポで楽しげなサンバ、ゆったりとしたブルースやワルツの曲に合わせて体を動かす。派手な動作や難しいステップではないため、ダンス経験もいらぬという。ママにとっては産後の体力作りやストレス解消、シェイプアップに役立つほか、赤ちゃんの寝かしつけや親子の絆を深める効果もあるという。対象となる赤ちゃんは首が据わった生後3カ月といふ。

ママにとっては産後の体力作りやストレス解消、シェイプアップに役立つほか、赤ちゃんの寝かしつけや親子の絆を深める効果もあるという。対象となる赤ちゃんは首が据わった生後3カ月といふ。

手軽に楽しめる

「息が上がりました」「暑い暑い」などと充実した表情で語り合う参加者たち。参加者は2回目という甲府市の主婦保坂淳子さん(33)は「子どもが生まれるとなかなか運動する機会がない。子どもと一緒に取り組めて楽しいし、いつも簡単にできるのがうれしいですね」と話していた。

「抱っこ」というと、泣きやませるため、寝かしつけるためといったイメージがあるかもしれません、ベビーダンスならそれを楽しみながら行えます」と小柳さん。掃除中など家庭で手軽にできるのもポイントの一つで、小柳さん自身も自宅でわが子とダンスを楽しんでいるという。「子どもを抱っこできる時間にも限りがあります。パパも含め、ぜひ多くの人にこの期間をベビーダンスで有意義なものにしてほしいですね」

産後の運動不足を解消



ベビーダンス教室を開いている小柳奈美さん。「抱っここの時期を親子一緒に楽しみましょう」
=いすれも昭和・押原公園