MAINICHI
毎日新聞
7月31日（日）
2011年（平成23年）
発行所：大阪市北区梅田3丁目4番5号
〒530-8251 電話(06)6345-1551
毎日新聞大阪本社

大阪 View

スキンシップとリフレッシュ

赤ちゃんと一緒にステップを踏み、踊りを楽しむベビーダンスが人気を呼んでいる。親子が密着してダンスをすることで、スキンシップによるリラックス効果と、母親は運動不足やストレス解消につながる。【望月亮一】

「君、すごいね～」

1人泣き出すと、みんなつられて……

親子で"ジャル・ウィ・ダンス"。ほほ笑む子どもに、まねする子、中には気持ちよくて寝る子まで

日本ベビーダンス協会（東京都港区）によると、今では全国で、公認インストラクターが160人を超え、370教室、2010年の受講者は延べ6000人を上回るほどの人気。また、現在は参加料の一部を震災義援金として日本赤十字社に寄付する活動も行っている。

府内でベビーダンス教室を開くインストラクターの松下美咲さん(34)は「赤ちゃんと一緒に踊れることで、お母さんたちも参加しやすいのが人気の理由だと思います。抱っこして踊っていると、心地よい揺れで、寝てしまう子もたくさんいるんですよ」と笑顔で汗をぬぐっていた。

ベビーもごきげん

赤ちゃん抱いてペアダンス

ダンスの前に姿勢をチェック。「背筋を伸ばして」

リズムに合わせて軽快にステップ