

ベビーダンスとは？



ベビーダンスは、2007年、ダンス講師・田中由美子により考案されました。

社交ダンスをルーツとし、赤ちゃんを抱っこしたまま音楽にあわせてステップを

踏む、世界で初めてのセラピープログラムです。抱っこによる一体感を通し、親子の絆を深めます。夜泣きやぐずりもベビーダンスでゴキゲンに。具体的なあやし方としても、自治体等のイクメン講座や育児学級プログラムとしても注目されています。ベビーダンスは、育児への自信を育み、親子が一緒に楽しめるプログラムです。

ベビーダンスレッスン

ベビーダンスのレッスンは、社交ダンスのステップをベースにし、赤ちゃんや産後女性も安心して取り組めるように小児科医監修のもと安全性を考えて開発されました。

ストレッチをしたり、ダンス音楽にのせて、普段動かさない筋肉を動かすことで、産後女性の運動不足解消や体力作り、ボディメイクにも役立つほか、産後鬱予防などの心のケアにも効果的です。

抱っこで親子一緒に踊ることで、気持ちも1つに。ベビーダンスは家族みんなが楽しめる、だっこで愛をはぐくむプログラム。赤ちゃんは首座りからヨチヨチ歩きのころまでが適しています。プログラムの安全性の高さは医療機関からも信頼され、産婦人科などでも人気のクラスとなっています。



抱っこ姿勢を改善するベビーダンス

ベビーダンス教室では、抱っこ紐の適切な位置、そして、正しい抱っこ姿勢をお伝えしています。初めて子育てを行う多くの人にとって、正しい姿勢を維持して抱っこをすることは簡単なことではありません。

ベビーダンスレッスンでは、理学療法士の視点をプラスしたベビーダンスならではの切り口で、子育て中のご家族により快適に赤ちゃんを抱っこする手法をお伝えしています。

身体の使い方やくせに気づき、身体の軸が整うことで心の変化をも実感します。正しい抱っこは負担がかからず、充実した抱っこの時間は親子の絆を深めます。

ベビーダンスは「今この時の姿勢に気づく体験」を通して、親である今この時をより一層味わえるプログラムなのです。

パパ講座でのベビーダンス

子育ての時間が少ないパパが赤ちゃんをあやしても、赤ちゃんはなかなか泣きやんでくれないかもしれません。そんな時にベビーダンスが役立ちます。赤ちゃんを抱っこして親子で音楽に合わせてステップを踏めば、いつしか赤ちゃんもウツトリ、スヤスヤ…。

ベビーダンスは、寝かしつけに対する自信を育て、パパの母性を育てます。パパエクササイズとしても最適です。



推薦者の声

抱っこは、お母さん・お父さんと赤ちゃんをつなぐ大事なコミュニケーション。ベビーダンスで学ぶだっこポスチャリングは、双方のからだに負担をかけることなく、赤ちゃんとの「会話の質」を高めます。そして、五感を「今、この瞬間を味わうこと」に集中させるベビーダンスは、親御さんの心の健康にもつながるでしょう。

掛札逸美 (博士・健康心理学)

健康心理学会、日本こども学会、小児保健学会会員

著書『乳幼児の事故予防：保育者のためのリスク・マネジメント』（ぎょうせい）

生まれた赤ちゃんをお世話するということはとても大きな責任を伴います。育児は楽しいものですが、なかなか大変で、ひと休みしたくなることもあるでしょう。子どもにとってこの大切な発達の時期にベビーダンスのユニークなプログラムは親子のきずなを深め、両親の心身の健やかさをはぐくんでいきます。

サイモン ダウンス (博士・児童発達心理学)

日本バイリンガル子育て協会・会長

(一社)英語を通じた育児支援協会・代表理事

立教大学 法学部講師 サイモンこども英語教室 代表

著書「サイモン博士の気持ちの伝わる子育て英語フレーズ 1,200」(スキージャーナル)

参加者の声

赤ちゃんを抱きながら、楽しく汗をかけました！(北海道会場)

産後運動できるきっかけを探していたので、参加出来て楽しかったです！(岩手会場)

パパ同士の交流初めて経験しました。とても楽しかったです。(東京会場)

抱っこ紐の調整で、抱っこがとても楽になりました。(神奈川会場)

娘も気持ちよさそうにうとうととしていて、親子で楽しめました。(静岡会場)

覚えたステップを家でも試してみたいと思います。(大阪会場)

ほどよく運動でき気持ちよかったです。(福岡会場)

日頃の運動不足解消にかなりいい。寝かしつけにもぜひ取り入れたい(沖縄会場)