

# 一般社団法人 日本ベビーダンス協会

抱っこダンスで、愛と感謝がつながる世界を作る

パパとママへの  
新しい形の子育て支援

ベビーダンスは  
男女共同参画を推進しています

## ベビーダンスとは？

NHK 教育テレビ  
すくすく子育て  
2010～2011年レギュラー出演  
代表：田中由美子  
(ベビーダンス考案者)



### 1. 理念

楽しい抱っこを通して、家族の絆と健やかな育ちを支援する。

### 2. ベビーダンスとは

- 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合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。
- まだ言葉を持たない赤ちゃんと一緒に楽しめる五感によるコミュニケーションダンス。

### 3. 目的

#### ① 家族の絆を深める

赤ちゃんを抱っこして、一体感を感じながらともに動くことで、親子・夫婦・家族の絆を深め、心身の健やかな成長を促し、親と子、夫婦、育児に携わるすべての人が共に関係性の中で育ちあうことの喜びを感じる。

#### ② 予防医学としての産後ケア

ベビーダンスを通して、産後に正しい姿勢や筋肉の使い方を身につけ、有酸素運動による産後鬱の予防をはじめ、実践と研究を通して、予防医学としてのベビーダンスを社会に提案していく。

#### ③ 新しい形の育児支援 ～ 男女共同参画としてのベビーダンス ～

育児が本来楽しいことであり、かつキャリアになることを、ベビーダンスインストラクターがモデルになり、示すことで社会の中で育児へのプラスイメージをはぐくむ。



小児科クリニックでのレッスン。医療機関からも厚い信頼を得ています。



丁寧に正しい抱っこの仕方をお伝えします。



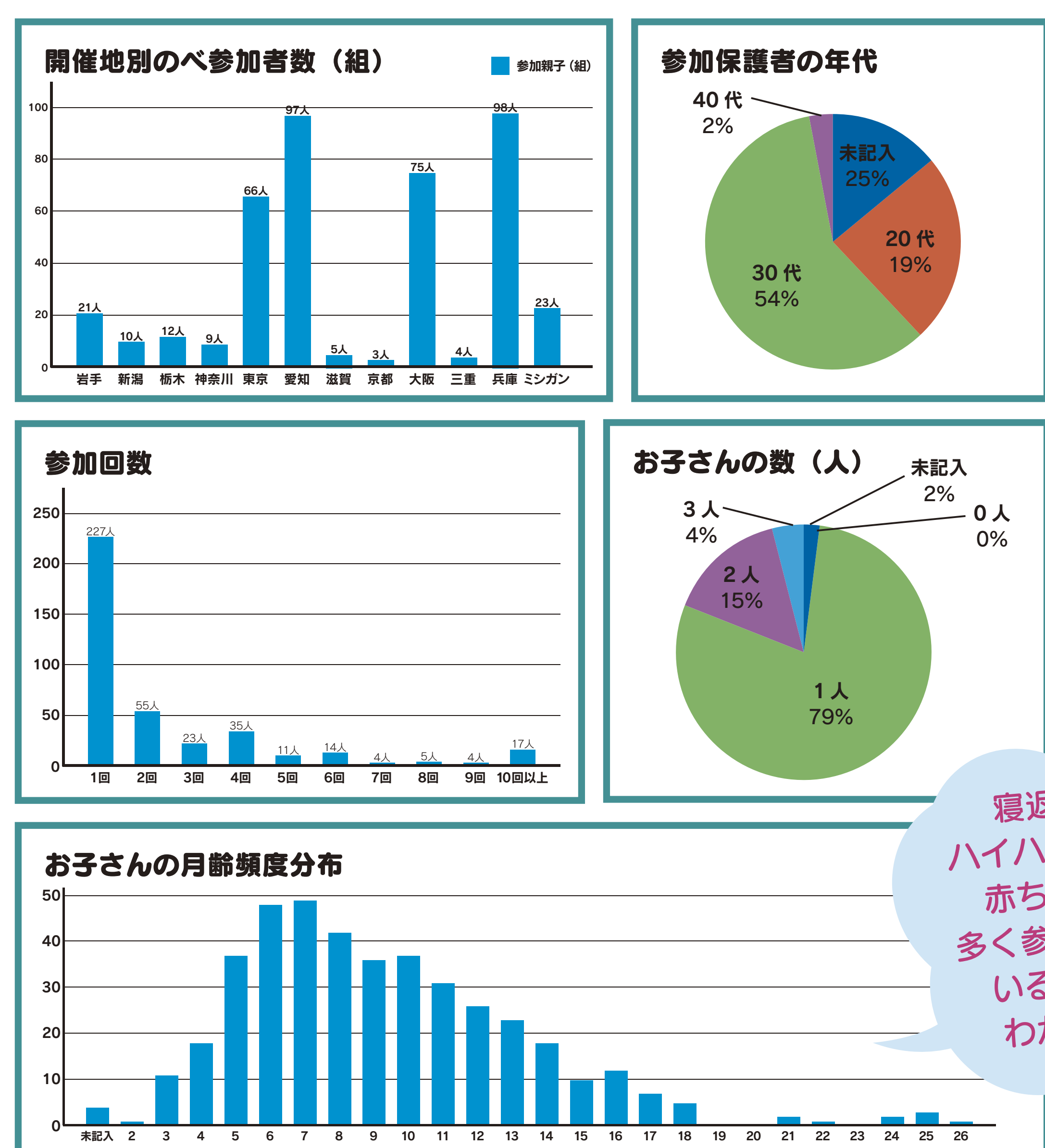
きめ細やかな姿勢のチェックもベビーダンス協会ならではの。

### ◇ ベビーダンスインストラクターという職業 ◇

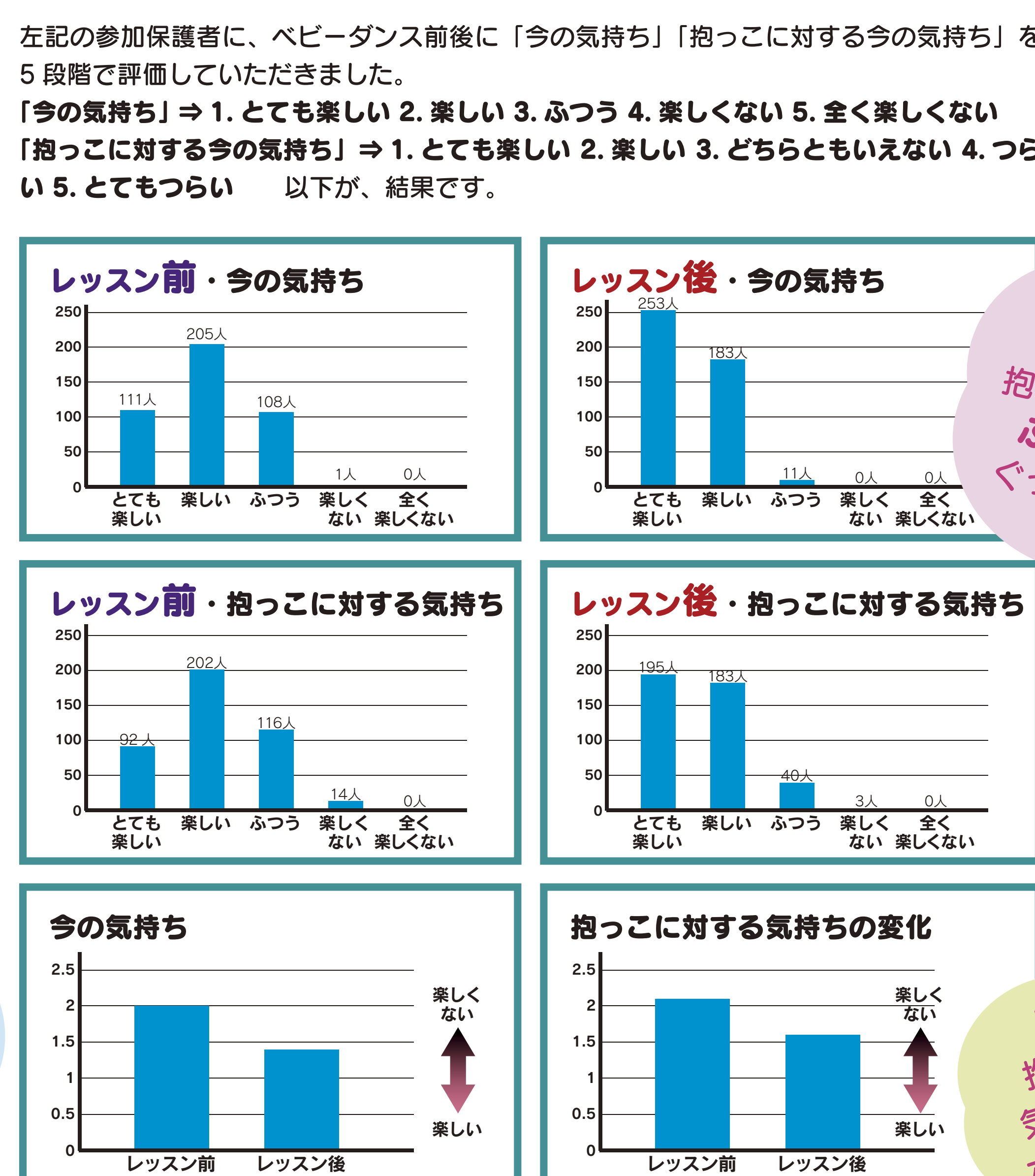
考案者がわが子を親子モデルとして出発したベビーダンスレッスン。子連れ仕事経験者はインストラクターの86%！（アンケート調査 50名対象）だっことでレッスンという形が、画期的な働き方革命をおこなっています。

## 参加者 アンケート調査結果 [2011年5月～9月]

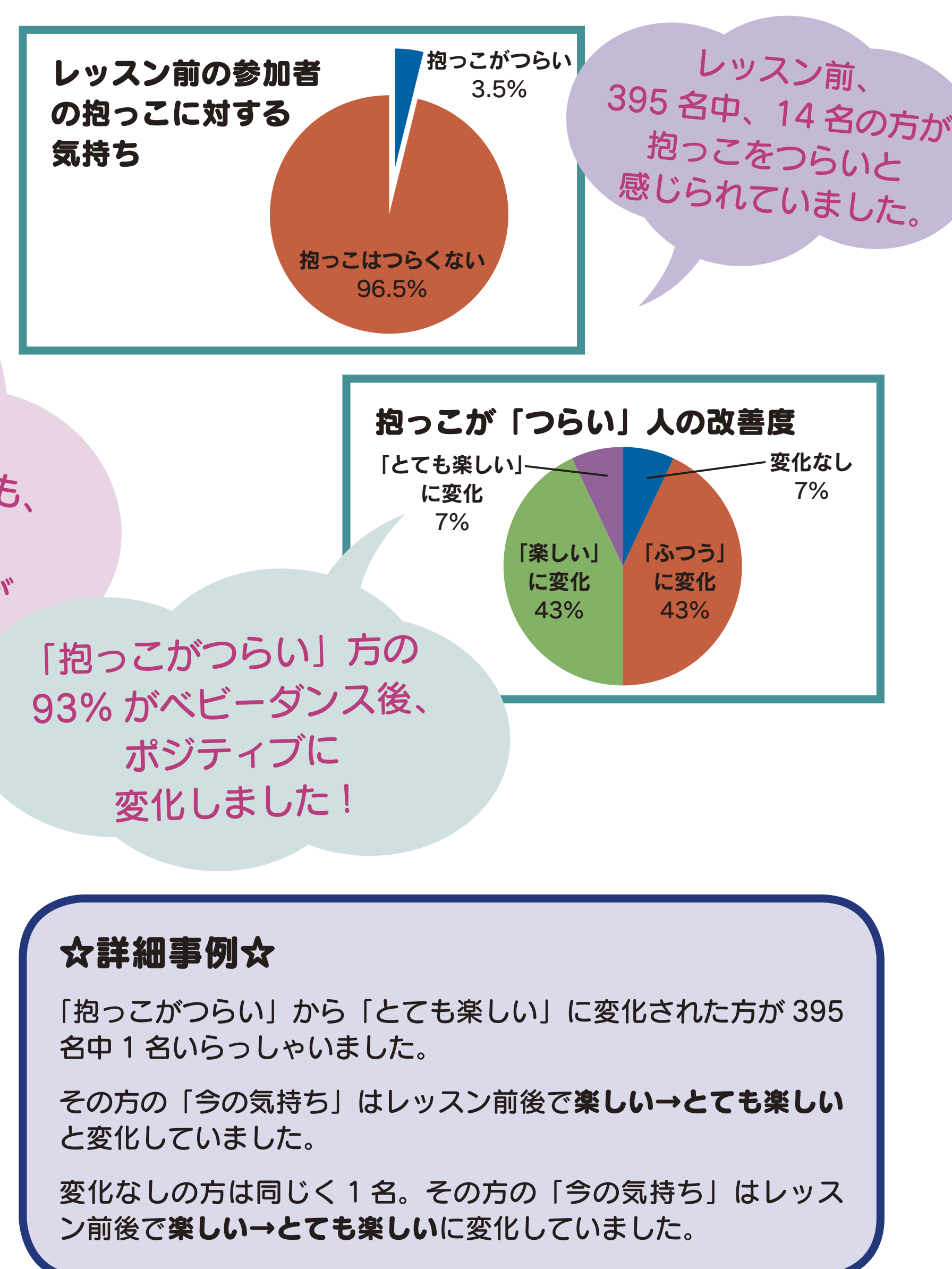
研究チーム 13 名が全国 433 組の参加者にアンケート調査を行い、記入漏れなどの無効票を除く 395 組の回答結果を得ました。



寝返りやハイハイの頃の赤ちゃんも多く参加されていることがわかります。



今の自分自身の気持ちも、抱っこに対する気持ちも、ふつうから楽しいへぐっと移行しているのが読み取れます。



# 新しい形の育児支援 ～ 男女共同参画としてのベビーダンス ～

## ベビーダンスが生まれたきっかけは パパでした！

ベビーダンスの誕生は **パパが娘をあやすために踊った** のがきっかけでした！  
 これまで「泣いたらママへバトンタッチ」だったパパの育児が  
 「泣いたらベビーダンスタイムだ♪」となる、  
**「育児への参画の転換」**がスタートだったのです。



パパのアイデアにヒントを得て、社交ダンスプロダンサーのママが、  
 各専門家の協力を得て、ベビーダンスプログラムを考案・作成しました。  
 男女がペアになる社交ダンスがルーツなので、  
**無理なく男女が参加しやすい育児プログラム**になっています。

### ☆ 日本の父親の育児参加 ☆

育児に参加したい父親 ..... 89.2%  
 2008年の育児休暇取得率 ..... 1.23%

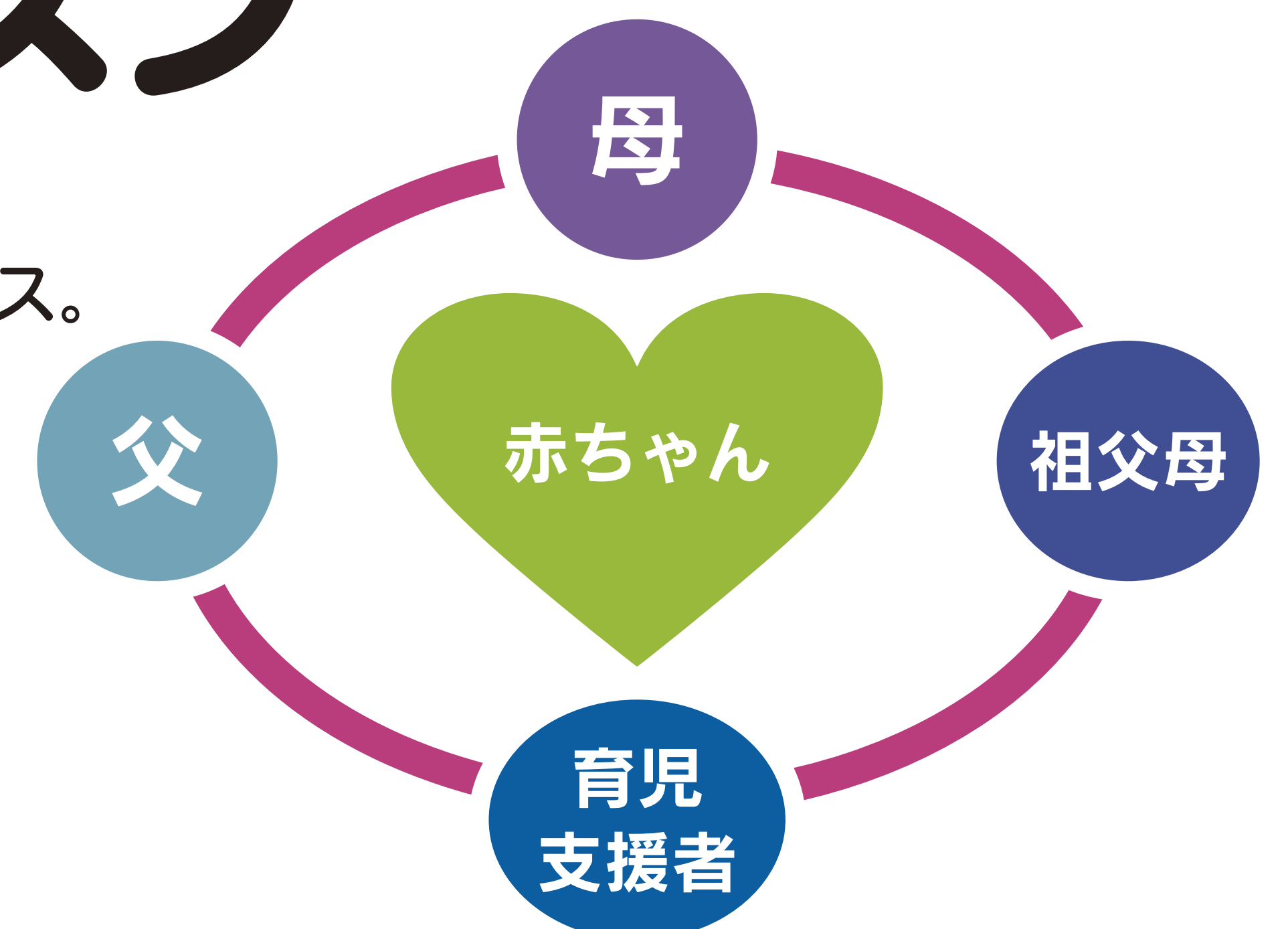
育児参加率が低いのは  
 仕事が忙しい ..... 67.5%  
 育児の仕方が分からない .... 21.9%

父親の育児参加率が高い家庭ほど 出生率が高い！  
(厚生労働省 2010年)

↓  
**少子化対策にもなるベビーダンス**

# 男女共同参画としてのベビーダンスレッスン

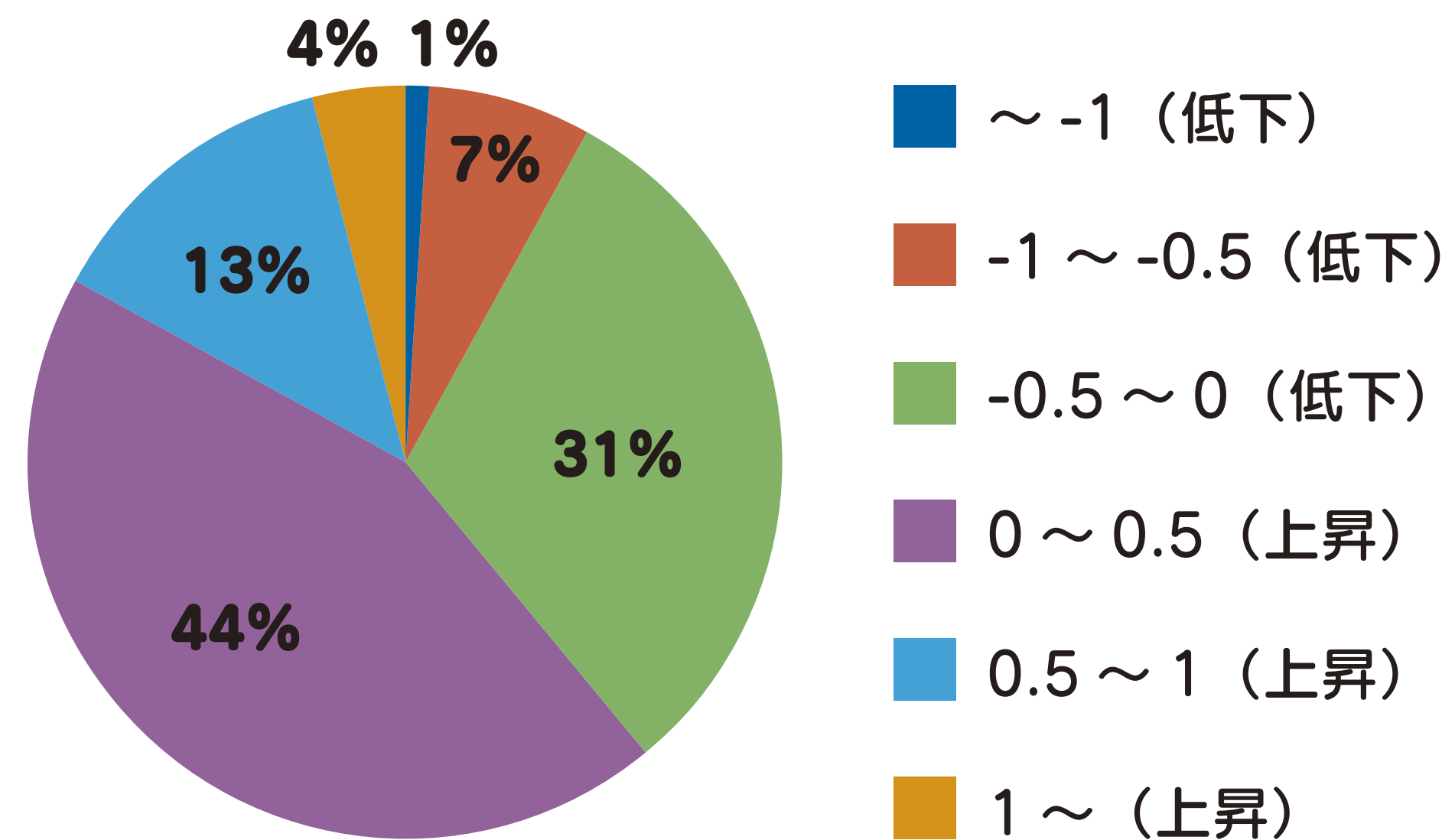
ベビーダンスは赤ちゃんを中心にみんなが抱っこして踊れる素敵なコミュニケーションツールです。  
 抱っこして呼吸を合わせてステップをふむことを通して心を合わせていくコミュニケーションこそがベビーダンス。  
 赤ちゃんを中心としたパートナーダンス。親子・家族・すべての人とのきずなを深めるのがベビーダンスです。



## 1. 基盤…プログラムとレッスン上の安全性！

ベビーダンスの特徴は、小児科医とともに開発された安全第一のプログラムであること。  
 過去1年間に参加した75%の赤ちゃんは0.5度以内の体温変化であり、全ての赤ちゃんはベビーダンス前後に保護者より健康安全確認されました。

ベビーダンス前後の体温変化



## 2. ふれあいタイム

## 3. 姿勢・抱っこのチェック

## 4. レッスンへ！クールダウンもしっかりと

### ◇ クラスの安全性 ◇

- 協会顧問・小児科専門医による監修
- 体温チェックシートによる親子の体調管理
- 運動の専門家による姿勢のチェック
- 団体保険に加入。今まで無事故

# インストラクター&パートナー アンケート調査結果 !

全国の認定ベビーダンスインストラクター（女性）とそのパートナー計50名に、アンケート調査を行いました。

### ■ベビーダンスインストラクターアンケート結果（ママ）

インストラクターの仕事の仕方

Q インストラクターの仕事に対する満足度（平均）

満足度 **82%**

Q ベビーダンスの仕事をはじめてパパの育児参加に何か変化はみられましたか？

育児変化した **86%**

### ■パパアンケート結果

Q 妻がベビーダンスの仕事をする事について

ベビーダンスの仕事をする妻をどう思いますか？（複数可）  
 1. 賛成 2. とてもいいことである 3. いいことである 4. 賛成でも反対でもない 5. 反対

**88%**  
賛成・いいこと

Q だっこに対する気持ち

ご自身が抱っこひもで赤ちゃんを抱っこすることに関してお気持ちを教えてください。（複数可）  
 1. 抵抗がある 2. 抵抗がない 3. 以下にお答えください

**88%**  
抵抗がない

**98%**  
好きである

Q 妻が子連れで仕事することについて

パートナーの子連れでの仕事に対してどのようにお考えですか？  
 1. 賛成 2. どちらともいえない 3. 反対

**86%**  
賛成である

ベビーダンスインストラクターのパートナーは、だっこがすきで、抵抗がなく、また、妻が、ベビーダンスの仕事をする事を肯定的に捉えていることがわかりました。まだデータ数が少ないため、今後引き続き調査していきます。

### 全国のベビーダンス教室

▷ 認定インストラクター ..... **219名**

▷ ベビーダンス認定校 ..... **300教室**

▷ ベビーダンスサークル ..... **75教室**

▷ 参加組数 ..... **累計 201344組**

(2016年5月現在)

現在、全国38都道府県で開講中！  
 アメリカ、タイでも開催しています

## 【熊本】定期イベントを開催!

2016年4月に被災した熊本でもベビーダンスは行われています。被災後もレッスンは定期的に行われ、自身も生後1か月の赤ちゃんと共に被災した地元のベビーダンスインストラクターが担当し、子連れで業務を行いました。被災地での子育て支援に貢献しています。

2017年5月28日に熊本城で行われる「赤ちゃんパレード祭」では、インストラクターとベビーダンス受講生の皆さんが「ハッピーくまモン」の歌に合わせてパレードします。



## 【釜石】ママハウスでの取り組み (2011年実施)

震災から半年後、被災県のベビーダンスインストラクター達も地元からできることをやっというとして、被災地でのベビーダンスレッスンを開催しました。

今しかない抱っこをそんぶんに楽しく味わえるベビーダンスで、被災地での子育て支援をこれからも続けていきます。

### <インストラクター養成>

震災後は宮古市や久慈市からもインストラクター養成希望者がありました。

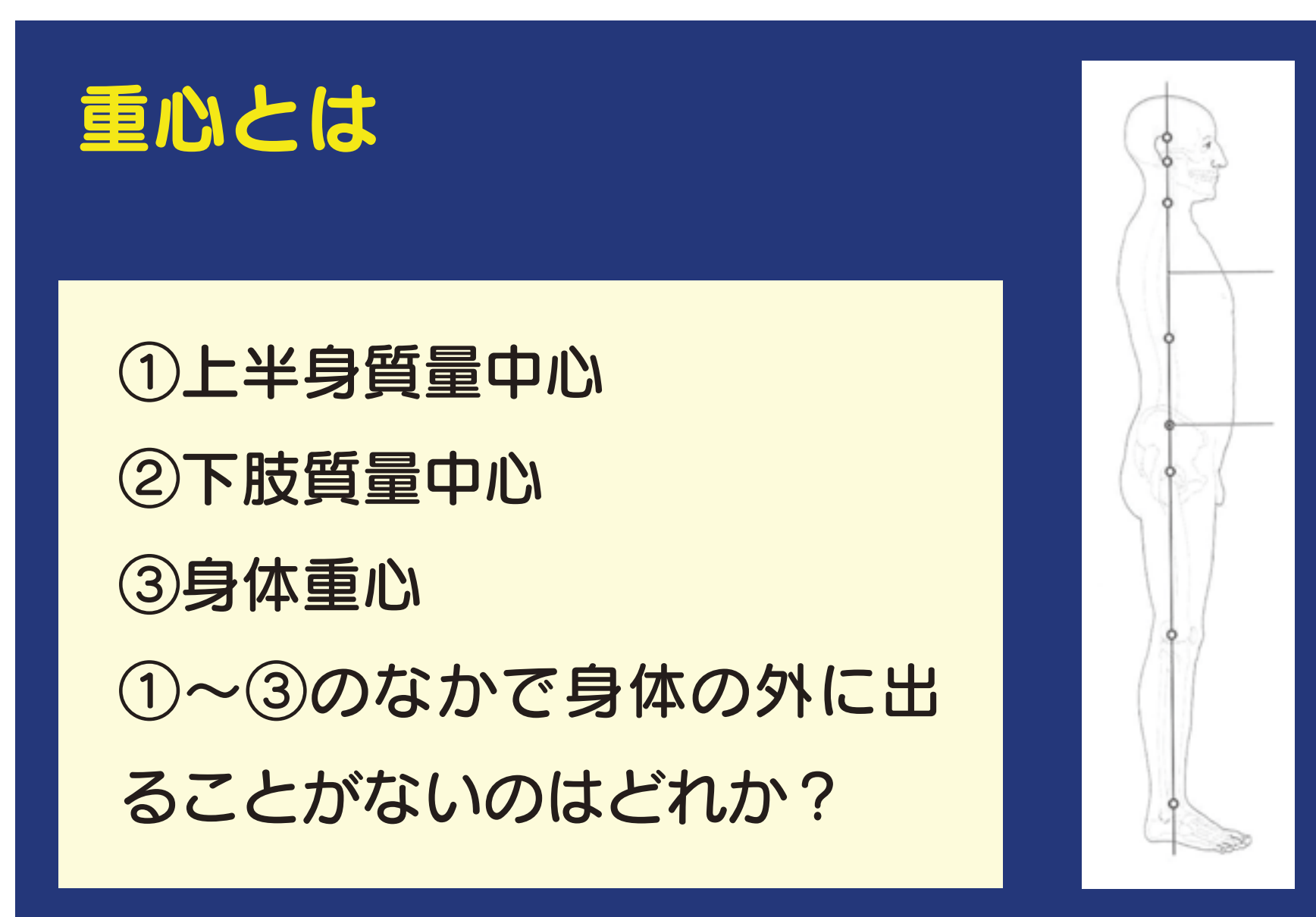
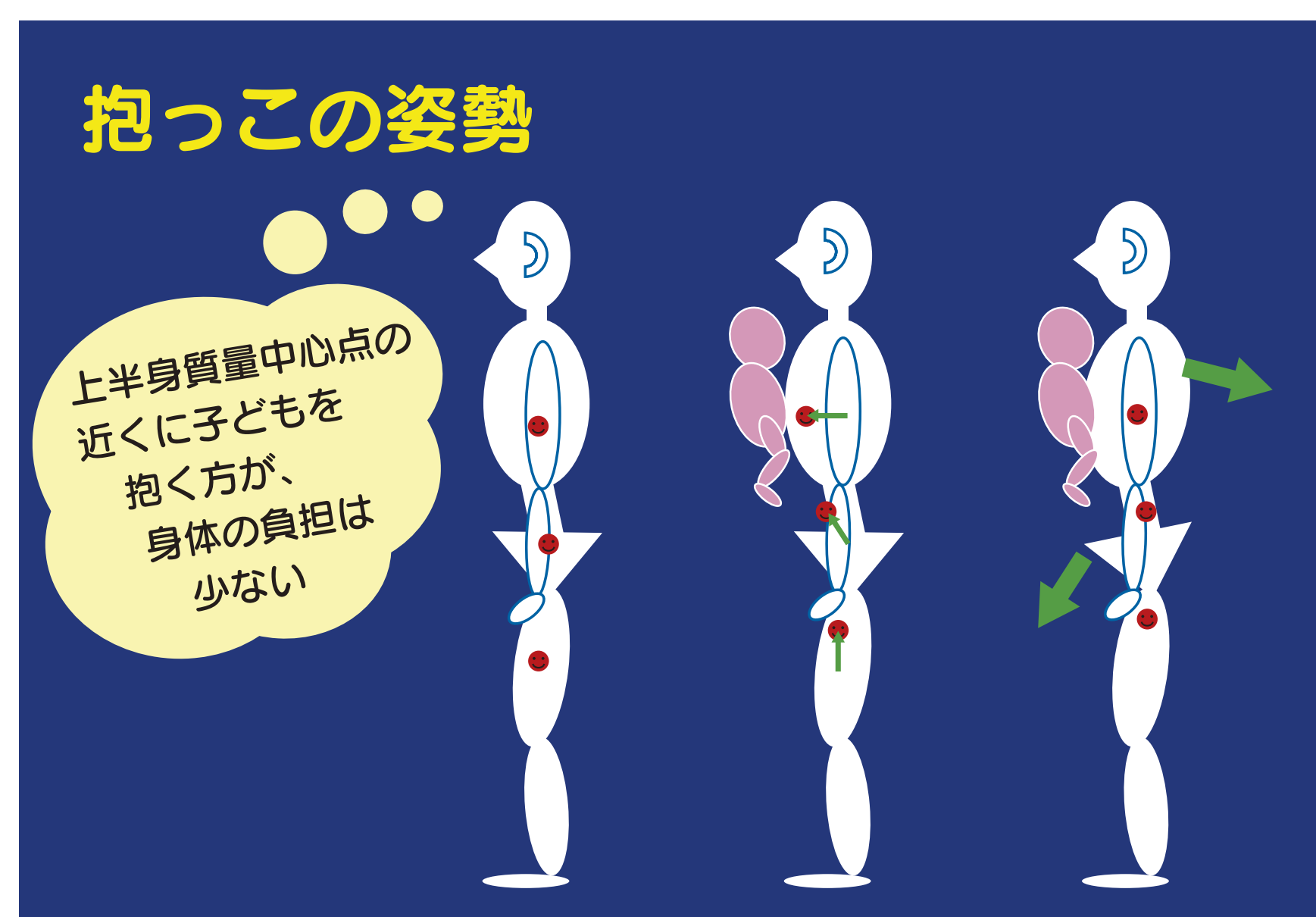
雇用されにくい立場の産後女性がベビーダンスインストラクターという職業を通して社会復帰し、自分自身が支援を受けるだけでなく、与える立場にもなれると実感できることは、心身の健康、自立につながる雇用促進の意義があります。



## 被災時に役立つ“ベビーダンス抱っこ”とは?

被災したママ達が、着の身着のまま逃げてきて、フリー抱っこで腱鞘炎になってしまった方がいました。災害という予測のつかない事態のとき、赤ちゃんを連れて安全に緊急に避難するには、抱っこが最適です。母子の身体に負担ない抱き方のコツを知っておくことはより安全で迅速な避難につながります。

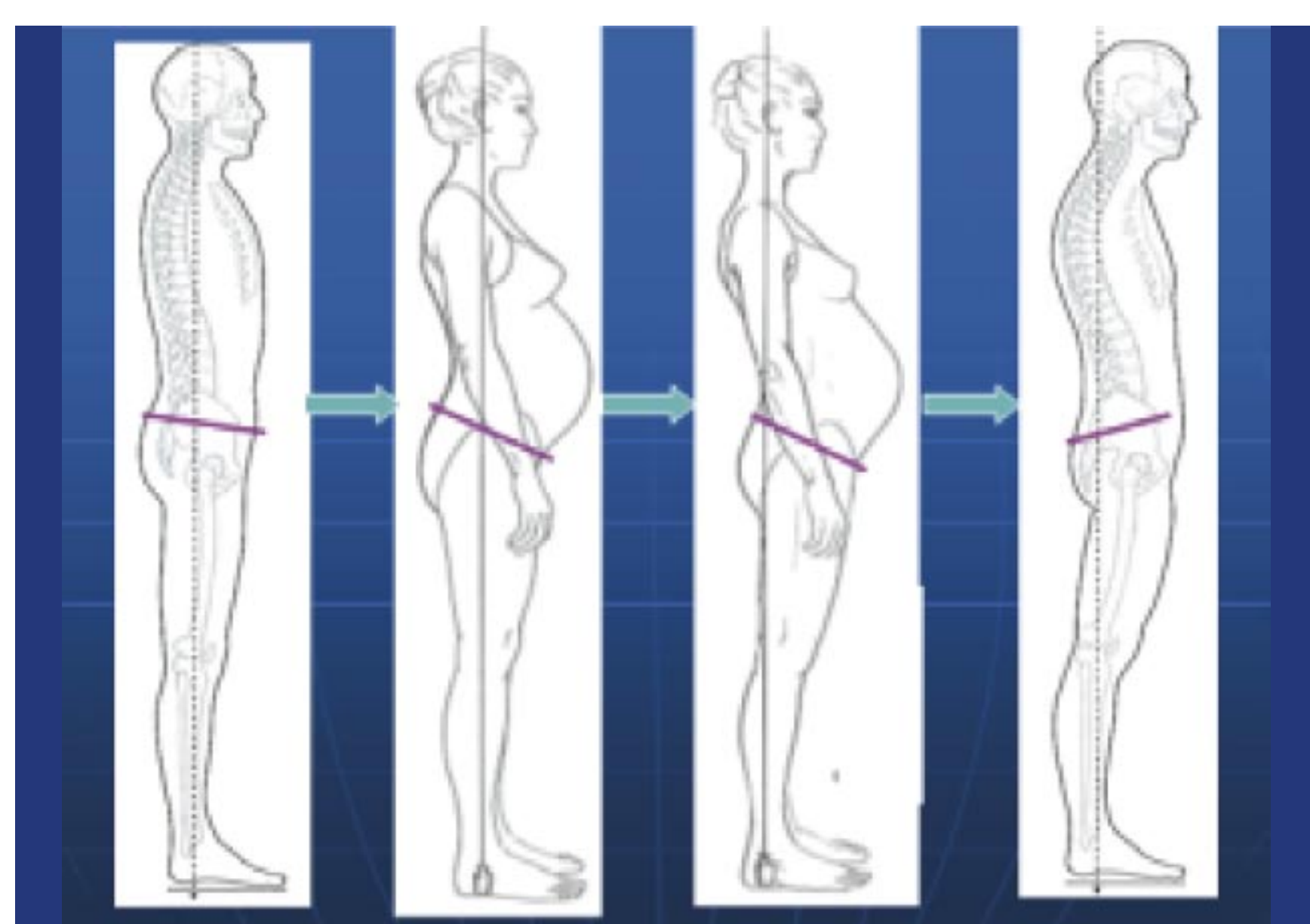
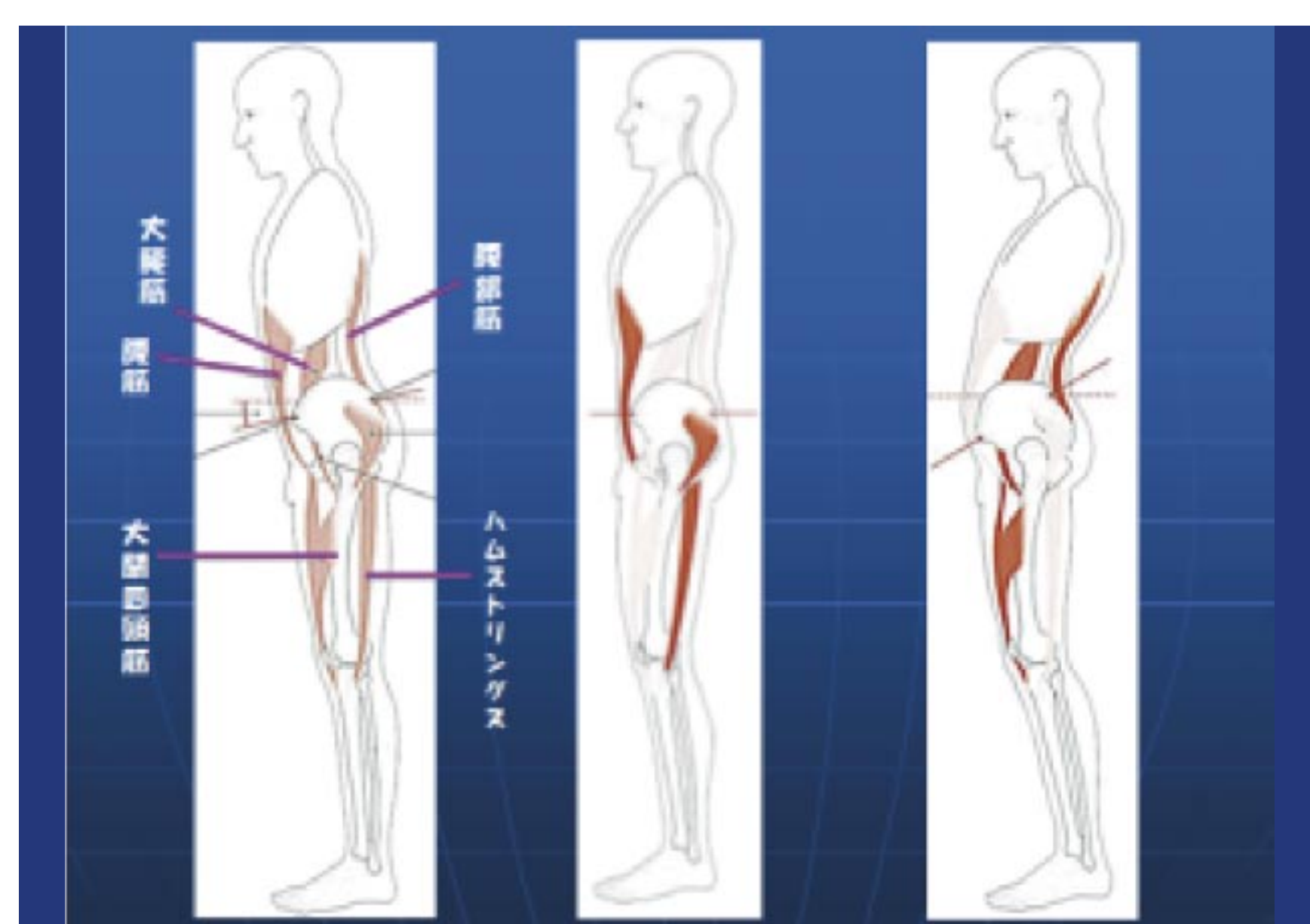
### ◎ 親子の上半身の重心点が重なるよう密着して抱っこする ← ベビーダンスの正しい姿勢での抱っことつながる!



姿勢は、身体のバランスによって保持されています。筋力であったり、重さの釣り合いであったりです（前方に垂りを持ちて体幹は伸展し、右に持てば体幹は左へ側屈する）。それを踏まえて考えていきます。基本的に、下肢の質量中心と身体重心は身体の外に出ることがあります。唯一、身体の外に出ないのが上半身の質量中心で、この部分の動きは随意的に自分自身でコントロールできる、つまり、身体重心の基本となっていると考えられます。そのため、他の部分に重りなどが加わると。当然のことながら、上半身の動きによる補正が生じてしまいます。ですので、重りを上半身の質量中心から離れたところに位置させると、重さを釣り合わせるために必要な補正がより必要となります。結果的に、上半身の質量中心の近くに抱いたほうが身体への負担は少ないと考えます。ちなみに、上半身の質量中心は剣状突起付近にあるといわれています（もちろんプロポーションによって個人差がみられます）。

### 産後の身体的特徴

産後の姿勢に関して、1つは出産・出産に伴う痛みがありますので、身体は前屈位をとりやすくなります。そうしていると、腰部筋は短縮し、伸びにくくなります。そうすると骨盤は後傾し続け、釣り合いを保つため上半身は円背（猫背）となります。2つめに、腰部筋の筋力低下により、円背となることも考えられます。反対に、産前の姿勢の継続と腰部筋の筋力低下によっては、体幹伸展になることもあります。



### 産後に改善が必要な身体機能は?

出産前は、胎児や羊水などの腰部重量の増加に伴い、姿勢が大きく変化していく。

↓

体幹・下肢への影響は大きい

カウンターウエイトの利用が、産後突然に利用できなくなる。

↓

それぞれに起こる現象を自覚させ、姿勢の改善の重要性を知ってもらわなければならない。放置した場合に起こる身体機能の障害を伝えることも必要。



(スライド制作 理学療法士・ベビーダンスインストラクター 下條聖子)

## 男女共同参画ベビーダンスイベント参加者の感想!

下記は、世田谷区立男女共同参画センター「らぶらす」主催講座での感想 (同施設HPより転記)

### ◎パママ講座

- ★子育て中の悩みや疑問を話しあえて、充実した時間を過ごせました。
- ★区でも交流会がありますが、月齢があがってからだまた話題もちがってくるのでよかったです。
- ★パパが満足そうだったので、参加してよかったです。
- ★明るく楽しく体を動かすことができました。
- ★初めてこういった会に参加しましたが、父親友だちもできて楽しかったです。

### ◎パパ向け講座

- ★子どもとのダンスを通じて、スキンシップの幅が広がりました。次の子ども（出産予定）の参考にもなりました。
- ★男性と子どもだけの集まりはあまり経験がなかったので、新鮮でした。
- ★楽しかったです。ベビーダンスをはじめたとたんに、皆泣きやんだのが印象的でした。
- ★雰囲気よかった。他の子の様子がわかってよかった。
- ★どんどん楽しくダンスしている自分に気づきました。