

「親子で楽しく ♪♪ベビーダンス」を開催しました

平成26年10月29日、日本ベビーダンス協会認定インストラクターの末澤久美さんを講師にお迎えし、「親子で楽しく ♪♪ベビーダンス」を開催しました。

まず始める前に、赤ちゃんの体調をチェックしました。また、「首のすわっていない赤ちゃんや妊娠中のお母さんは負担がかかるので参加できません。」と講師から注意がありました。

体調を確認した後、手遊びをしました。あぐらをかいて足の間に赤ちゃんを座らせて、赤ちゃんに触れ合いながら、自己紹介をしたり、歌を歌ったりしました。

次に、お母さんがストレッチをして、いよいよベビーダンスが始まります。

まずは、抱っこ紐を使って、赤ちゃんを抱っこします。最近、赤ちゃんが抱っこ紐から落下するという事故が多いので、講師から抱っこ紐の付け方についての説明がありました。紐の留める位置が低いと、赤ちゃんとお母さんの間に広い隙間ができてしまって、赤ちゃんが落下してしまう可能性が高くなります。抱っこ紐はウエストの一番細いところで留めると隙間がなくなります。正しい付け方にすると、みなさん「前より軽くなった。」とか「楽になった。」とおっしゃっていました。



正しく抱っこ紐が装着できたら、姿勢をまっすぐにして、曲に合わせてリズムをとりながら上下運動します。前後に動く縦揺れのステップはサンバで、左右に動く横揺れのステップはブルースです。サンバとブルースを組み合わせて踊ります。4パターンの動きを練習して、覚えて、アイアイの曲に合わせてダンスしました。曲に合わせて踊ると、とても楽しくできました。

次は、二重の円を作って向かい合わせになり、踊りました。ハイタッチしたり、前後が逆になったり、間違わないようにするのは大変そうでしたが、完璧にできた時はとても盛り上がっていました。コミュニケーションも取れて、楽しくできました。

ダンスが終わると、ほとんどの赤ちゃんは眠ってしまっていました。ダンスすることで心地よい振動が赤ちゃんに伝わって、気持ちよくなります。抱っこ紐の正しい付け方も学ぶことができ、母子共にとても有意義な時間を過ごすことができました。