

■スタッフ持ち物■

人形（当会ホームページ参照）、バスタオル、本、CD、体験会セットのパネルなど
※CD デッキ、ホワイトボードの有無は、打ち合わせ時に確認

■当日配布資料■

資格講習会のご案内、自分のチラシ

■当日の流れ■

10:00 入店 スタッフの皆様、店長にご挨拶、会場の確認、予約表をお店からいただき受付準備

準備・・・パネルを貼りつける、CD デッキ位置・音量・動作確認、ベビーカー置き場
確認、参加者様の荷物入れ用に店頭の買い物かごを借りる

10:45 受付開始

受付時・・・お名前と「予防接種・下痢発熱・バスタオル」の確認、○を付ける。
今回のイベントをどこで知ったか伺い、右側備考欄に記入する。

11:00 《挨拶》《お願い・注意事項》（パネルあり）

みなさま、こんにちは。

本日は、「わらべうたベビーマッサージ・わらべうた産後ダンス 体験会」にお越し頂きありがとうございます。
ございます。

また、ベビーザラス様には準備や募集をかけていただき、ご協力誠にありがとうございます。

本日の体験会を担当させていただきます、わらべうたベビーマッサージ研究会講師の〇〇と
申します。よろしくお願いいたします。

体験会の開催にあたり、皆様にお願いと注意事項がございます。

- ・本日、体験会での録音、ビデオ撮影、カメラでの撮影はお控え下さい
- ・保護者の方は、お子様から目を離さないようお願いいたします
- ・貴重品やお荷物の管理にも十分ご注意ください
万が一、事故やケガなどのトラブルが発生しても、当方では一切の責任を負いかねます
ご協力、よろしくお願い致します

続きまして、お子さんにベビーマッサージをする際の注意事項です。

- ・予防注射後 48 時間は避けましょう
- ・発熱時、下痢、体調の悪い時は避けましょう
- ・空腹時は機嫌が悪いので避けましょう
- ・オイルは植物油 100%を使用しましょう
- ・お部屋を暖かくします
- ・手を清潔にしてアクセサリーなど外しましょう
- ・終わった後は水分補給しましょう
- ・生後 2 週間からおこなえます。無理な動きを避けて楽しみながらマッサージしましょう。

《はじまりのうた♪》 パネルあり

それでは、まずは「はじまりのうた」で、皆さんで楽しくご挨拶をしましょう！

ご存知ない方が多いと思いますので、私が歌います。

お歌に合わせて、最後の「あっちこちょこちょ」の所で、

こちょこちょと赤ちゃんをくすぐってあげましょう。

皆さんは赤ちゃんと一緒に手拍子パチパチでご参加くださいね。それではいきます～♪

♪『これからはじまるマッサージ 笑顔が いっぱい マッサージ
用意はいいかな マッサージ あのこも このこも よっといで
ママも パパも マッサージ あっちこちょこちょ こっちこちょこちょ 始まるよ～』

ありがとうございます。みんな、上手にご挨拶ができましたね。
みんな、お歌が大好きなんですね。
ママも赤ちゃんも、とっても良い表情をされていました。
今日の体験会でも、お歌をいっぱい歌います。
短い時間ですが、一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪

《わらべうた》わらべうたを、ひとつ紹介します

一緒に遊んでみましょう。「いっぽんばしこちょこちょ♪」です。

では、皆さんは赤ちゃんの手の平や足の裏をつかって歌いながらしてみましょうー



♪『いっぽんばし こちょこちょ
たたいて つねって なでなでして
かいだんのぼって こちょこちょこちょ～』

今度は、反対の手や足でやってみましょう。

とても楽しいですね。これが、わらべうたです。
赤ちゃんは笑ってくれましたか？

《概要》

助産師さんが考案した、こちらの「わらべうたベビーマッサージ」

現在は、“切れ目のない子育て支援を”ということで、胎教から、ベビー、キッズ、産後ダンス、親子ダンスまで、同じ歌“オリジナルのわらべうた”で長く楽しんでいただけるプログラムとなっております。

本日はその中から「わらべうたベビーマッサージ」と「わらべうた産後ダンス」の一部をご紹介します。

《わらべうたベビーマッサージとは》(パネルあり)

オリジナルのわらべうたを使って、ママが赤ちゃんにマッサージをする、それが「わらべうたベビーマッサージ」です。

では、その「わらべうたベビーマッサージ」の良い所を、
「わらべうた」の「頭文字ゴロ合わせ」で、分かりやすくお話します。
(この時に、「わらべうたのロゴ」を見せながら)

まず最初は、「わらべうたベビーマッサージ」の「わ」・・・

めくる時に、皆さんにかけていただきたい魔法の言葉があります。それが、「キューバー」
赤ちゃんに声をかけながら、そして手を動かしながら、一緒にご覧ください。

わ・・・ わっはっは。ママも赤ちゃんも家族みんなの笑顔があふれます。

(笑顔・免疫力を高める)

ら・・・ 「う」の音が大好きな赤ちゃん。ママの歌声が心地よくひびきます。(うの音)

ベ・・・ 便秘だって、自転車こいでブルンブルンと治っちゃう。

(便秘・お腹の調子を整える)

う・・・ 歌があるので覚えやすい 身体のツボをすべてとらえる手技が網羅されています

(覚えやすい、歌と動作が結びついている・音楽の効果)

た・・・ 楽しいね さすることで脳の発達を促します 親子の絆も深めます。

(楽しい・親子の絆・ママにも効果あり・子育てに自信・可愛いと思えるようになる)

赤ちゃん和妈妈のことをよく理解している助産師さんならではの温かな思いがたくさん詰まった「わらべうたベビーマッサージ」

本来ならば、オイルを使用してマッサージを行っていきませんが、
本日は体験会なのでオイルを使わずにマッサージを行っていきます。

それでは、実際にみなさんで行っていきましょう。

11:08 《わらべうたベビーマッサージ実践》

手技と注意点をお伝えして、ゆっくりテンポで確認した後、CDに合わせて行う。

まっすぐまっすぐ(体操)

① 体操 説明しながら少しずつ実施

体操は、まっすぐまっすぐで肩から手首までを2回マッサージします。

次にばんざーいでは、赤ちゃんの手のひらを優しく持って前から上にあげます。

おつむテンテンでは、赤ちゃんの手で頭を軽くタッチし、その後、胸の前で手をたたきます。
ギューギューでは、手を交差させて肩回りの筋肉をつくります。肩を脱臼した赤ちゃんも無理のない範囲で動かし、肩回りの筋肉を作りましょう。筋肉を作ることで脱臼を予防します。

②ではCDに合わせて行いましょう。掛け声ですので、できれば大きい声を出しましょう。

あららハート

① 見本 あららハート ※実施せずに見てもらおう

最初の手技の説明、CDを流しながらする。「見ててくださいね。」

小さなハート 大きなハート 飛行機のつばさのように 手を横に開いて

お腹は時計回りにマッサージ。便秘に効果的です。

また、ハートのマッサージ。ヒコーキ、胸をしっかり開くことで酸素をしっかり体に取り込みます。

お尻半分から太ももへのマッサージ

ハートのマッサージを繰り返します。ツボを刺激し、夜泣きにも効果的です。

反対側の、マッサージです。少し体を起こすことで、寝返りを促します。

ハート、ヒコーキは繰り返しなので覚えやすいですね。

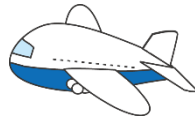
胸腺を刺激し、免疫力がアップします。くすぐったくて、赤ちゃんも笑顔です。

最後は、終わったよのあいさつです

② 「あららハート」を、少しずつ実施



ハートのペープサート



ヒコーキのペープサート

- ・ハートのペープサートを動かしながら、「見てみて、ハートの形をした島があるよ～可愛いね」
- ・ヒコーキのペープサートを動かしながら、
「あ！飛行機があるよ。飛行機に乗って一緒にハートの島までいってみよう～」(飛んでない感じ)
- ・「皆でブルンブルンとエンジンかけて。飛行機、飛ばしてみよ～。」
タンバリンなどでタンタンタン（3回たたく）の合図で歌い始める。
「あららハート～ぶるーんぶるん」まで。
- ・「エンジンがかったね。ハートまで飛行機でスイスイ飛んでいこう～。」
(飛行機がスイスイ飛んでいる様子)
タンタンタン、「あららハート～スイーッスイ（2回繰り返す）」まで。
- ・「あらら大変！飛行機が揺れているよ～（揺れている感じ）」
タンタンタン、「あららハート～チークチク」まで。
- ・「無事にハートの島まで飛行機が降りてきたね。良かったね。」
飛行機が着陸して、「シー」の手で終わり。

繰り返しがあり、イメージしやすいストーリー仕立てになっているので、
ベビーマッサージが楽しめるように、作られています。

③ CDに合わせて1回実施 さあ、今度はCDに合わせて通してやってみましょう。

ありがとうございます。ご自宅で毎日していきましょう。

今行った「あららハート」は公式HPで動画が見られますので、

お家に帰ってからぜひ「わらべうたベビーマッサージ」と検索して、

また見てやってみてくださいね。

11:18

《わらべうた産後ダンス》

それでは、後半は同じ歌を使って「わらべうた産後ダンスを」一緒に楽しみましょう。

マッサージ後で喉が渇いていそうな子はいませんか？

少しお茶やお水など水分補給をしたり、ダンスに向けての準備を
したりしながらお耳を傾けて頂けると嬉しいです。

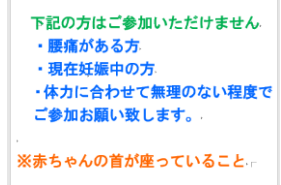
《わらべうた産後ダンスとは》(パネルあり)



「わらべうた産後ダンスとは」は赤ちゃんを抱っこしてダンスをすることです

<注意事項> (パネルあり)

- ・ひどい腰痛をお持ちの方
- ・現在妊娠中の方はご遠慮いただいております
- ・また、体力に合わせて無理のない範囲でご参加ください
- ・赤ちゃんの首が座っていることですが大丈夫でしょうか？



産後の体型に関してお悩みがあったり、育児に関して寝かしつけや日々のお世話などのストレスを感じていたりする方はいらっしゃいませんか？

そんなお悩みを解決するお手伝いができるのが、この「わらべうた産後ダンス」なのです。

- 1. 主役は親子
- 2. わらべうたベビーマッサージの歌の継続の効果
- 3. 赤ちゃんとの絆を育みます
- 4. ママの骨盤のケア
- 5. ダイエットとストレス発散

① **主役は親子**

赤ちゃんを抱っこして踊るので親子で一緒に楽しめますし、寝かしつけにもぴったりです。

② **わらべうたベビーマッサージの歌の継続の効果**

先ほどの「わらべうたベビーマッサージ」と同じ歌で行います。赤ちゃんの耳に心地よく響く歌による継続の効果が期待できます。

③ **赤ちゃんとの絆を育みます**

手で包むと書いて「抱」移動の手段ではなく心を伝えてスキンシップをして、赤ちゃんとの絆を育んでいきます

④ **ママの骨盤ケア**

これが一番の目玉です！わらべうたベビーマッサージ同様、助産師さんが考案されました。助産師さんだからこそ、産後のママの体のケアの大切さ大変さをご存知なんですね。腰痛、便秘、尿もれなどの産後トラブルを、楽しく踊って解消していきましょう。

⑤ **ダイエットとストレス発散**

①～④の相乗効果で、ダイエットやストレス発散の効果を実感していただけます。そして、笑顔になり育児が楽しくなります。

《抱っこチェック》チェックはしない（みなさんが抱っこの準備をしているときに抱っこのポイントを説明・抱っこの一人ひとりチェックは時間の都合でしません）



まずは抱っこ紐の腰ベルトをウエストの位置にしめてから

パネルのように赤ちゃんを抱っこしてみてください。

パネルの中の文字を全部 話します。

11:23 《わらべうた産後ダンス実践》

本日は体験会ということで、産後ダンスの中から準備体操となる部分、産後にダメージを受けている骨盤底筋を鍛える動きをご紹介します。途中痛いところがあったら遠慮せずに、無理のない範囲で行いましょう。

まっすぐまっすぐ(体操)

まずご紹介するのは、ママにとって一番悩みの多い尿漏れトラブルの救世主となる体操です。

- 姿勢を正します、あごを引いて、背筋をまっすぐ(天井から吊り下がっているような感覚で)
- そして、かかとを上を上げて、お尻をキュッ！！としめてキープ！！
- かかと を 上下にトントン
- 片足で立って右足で左ふくらはぎを叩きます。バランスに気をつけてくださいね
- そのまま、叩いた方の足を前に出して、お尻をキュッ！！としめてキープ！！
お尻が固くなっているのを意識して下さいね。
- 反対の足を前に出してお尻をキュッ！！キープ！！お尻にえくぼできていますか？
尿漏れ防止の他、子宮周辺の筋肉を作り、垂れ下がった内臓を持ち上げお腹を凹ませますよ！

♪たいそう♪ ではCDに合わせてやってみましょう。

準備体操だけでも、ジワジワと体と筋肉が温められてインナーマッスルも鍛えられていますよ。
ご気分の悪い方、痛みがある方はお休みいただいても構いませんのでご無理のないように
お願い致します。

次はあららハートをしましょう。

一番人気のお歌です。ベビーマッサージとお歌が同じなので覚えやすいですね。

まずはサンバのステップではじめます、タンタタン タンタタンとします。

その時、重心は常に前足側でいきましょう～

余裕がある方は大臀筋を鍛えてヒップアップもしていきましょう～

最初は左足をタンで踏んで右足を後ろに下げてタ 左足でタンとします。 左右2回します。

次は左足を軸にして回ります。

ブルンブルンでは膝をそろえて左右横に振ります。

スイスイは左足から足ぶみをします。足先はまっすぐにしましょう。

チクチクでは膝を高く上げるようにすると便秘予防になります。

最後は、そんきょのポーズで骨盤のゆがみをチェックします。

では音楽に合わせてしていきましょう。 時間があれば2回ぐらい。

できなくても大丈夫です。 楽しみましょう。

ここでは体力をつけるので息が上がったりしますね。お水とか補給してくださいね。

最後のそんきょのポーズでグラグラするときは、骨盤が緩んでいると言われています。

もっと改善したい人は体験会から教室へお出かけください。

11:27 《お礼挨拶》

いかがでしたか？

久しぶりの運動だったかたもいらっしやるでしょうか？

適度な運動は憂鬱な気持ちも吹き飛ばしてくれて育児に前向きになれます。

汗をかいていると思いますので、風邪を引かれませぬよう汗を拭いたり、
水分補給をなさってくださいね。

本日の体験会では、「わらべうたベビーマッサージ」「わらべうた産後ダンス」ともに、
ほんの一部のご紹介をさせていただきました。この他にもたくさんお楽しみ頂けるプログラム
となっておりますので、ぜひお近くの教室でより深くご理解いただき、子育て仲間とともにより
育児を楽しんでいただきたいと思います。

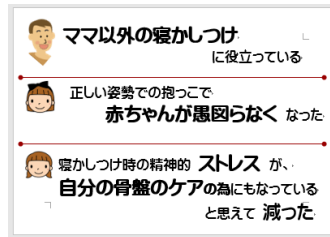
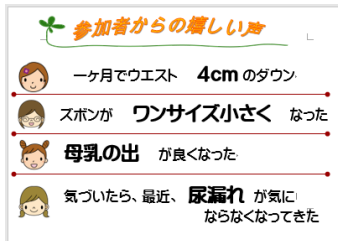
わらべうたベビーマッサージCD付絵本や、わらべうた産後ダンスDVD付書籍がアマゾンや書店で販売されておりますのでお求めください。ご自宅でも続けて楽しむことができます

教室参加のお誘いです(パネルあり)

- ① 体を一緒に動かしましょう
産後の骨盤のゆがみの改善・体力強化・ダイエットだけでなく
ストレス発散を赤ちゃんと一緒に楽しむことができます
- ② 一緒に「笑顔」になりましょう
- ③ 一緒にコミュニケーションを楽しみましょう
- ④ 一緒に継続していきましょう
助産師さんが考案された産後の骨盤ケアをポイントとしている
わらべうた産後ダンスは、継続して実施していただくことで
たくさんのうれしいメッセージをいただいています



- ★ 体を一緒に動かしましょう
- ★ 一緒に「笑顔」になりましょう
- ★ 一緒にコミュニケーションを楽しみましょう
- ★ 一緒に継続していきましょう



教室のメリット。(パネルあり。ホワイトボードに貼り付けて)

- ①おしゃべり・・・家にいると、ふたりっきりの時間が多いですね。教室でいっぱい話して、ママはリフレッシュできます。
- ②友達作り・・・お友達が出来ると共に悩み、喜び、心強いですね。
教室には、同じように子育てをしているママが集まります。教室に参加すると自然とお友達の輪が広がります。
- ③ 楽しい・・・絵本、手作りおもちゃ、ふれあい遊び、手遊びなど、講師それぞれに育児が楽しくなる工夫をいっぱいご用意して、皆様をお待ちしております。
- ④資格を持った講師が安心サポート・・・わらべうたベビーマッサージは、商標登録されています。
指導を受け、資格を持った講師のみが教室を開いているので安心です。
教室では、手技やマッサージの効果について、わかりやすく・丁寧に・楽しくお伝えします。

教室まではと思っておられるお母さんも多いと思いますが、子どもの頃の関わりは大きくなって大きな差が出て来ます。今 10 分マッサージすることは、お子さんにとっては 1 年分の価値があることなのです。しっかりと覚えないと、中途半端では効果も楽しさも自信も伝わりません。しっかりと自信をつけるためにも、是非教室へ足を運んでいただきたいと思います。また、お子さんにおいては、教室は貴重な社会とのふれあいの場です。社会の仕組み、自分以外の人との関わり方、お母さんを見て学んでいくわけです。是非出かけてみてください。

短い時間でしたが、皆様楽しんでいただけましたか？
最初は、少し緊張しておられたママも、今 とても素敵な表情をされています。
その笑顔を大切に、またお会いできるのを楽しみにしています。

では、最後にみんなで「おわりの歌」を歌って、笑顔でバイバイしましょう。

《おわりのうた》パネルあり



♪『ママの笑顔でマッサージ あかちゃんも 笑顔で マッサージ
たくさんできたねマッサージ たの〜しかったよ マッサージ
これでおしまいマッサージ おうちでためして またおいで』

声かけ 「ばいばーい。またお越しくださいね。では、これで終わりです。」
本日はご参加いただき誠にありがとうございました。
またお教室で皆様とお会いできることを楽しみにしております。
ありがとうございます

最後にわらべうたベビーマッサージLINE がございます。毎月プレゼントがあります。

QR コード（パネルあり）より、お友達登録をお願いします。

11:30 《終了》

※お客様に、体験会の感想を伺う。

（受付時に伺った、今回のイベントをどこでお知りになったかと、お客様から伺った感想は、店長または担当者の方に御礼と共に報告してください。）

※開催後に、

◆開催報告フォームより

- ・開催内容 ベビマ+産後ダンス
- ・参加人数
- ・見学者
- ・お客様の声
- ・お店への要望、気づいた点 など

◆ベビザラス講師 LINE の方へ

- ・写真を送信
（準備ができた状態での写真を撮ってください。
可能であれば開催中の写真を店舗の人にとってもらってください。
集合写真も可能であれば撮ってください。）