

【わらべうたベビーマッサージ&わらべうた産後ダンス 体験会シナリオ】

11:00 《挨拶》《注意事項》

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」にご参加いただき、ありがとうございます。

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

体験会の開催にあたり、皆様をお願いと注意事項がございます。(ラミネート)

- ・ 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

《始まりのうた》

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。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～♪

♪はじまりの歌♪ (ラミネート)

ありがとうございます。赤ちゃんものとっても嬉しそうな顔が見えますね。

本日の体験会でも、たくさん歌が出てきますので、ぜひ恥ずかしがらずにたくさん声を出して、赤ちゃんと一緒に楽しみください。

《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。

皆さんは赤ちゃんの足の裏をつかって歌いながらしてみましようー@実施 (右)



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、反対の足でやってみましょう。(左)

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》

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。

「わらべうたベビーマッサージって、何がいいの？」それを「頭文字ゴロ合わせ」で、分かりやすくお話しします。皆様にお願ひがあります。パネルをめくるときに赤ちゃんへいらないバーをしてください

まず最初は、「わらべうたベビーマッサージ」の「わ」からです。

いらないバー （でパネルをうらがえします）

わ・・・ わっはっは。ママも赤ちゃんも笑顔があふれます（笑顔・免疫力を高める）

ら・・・ 「ら」の音が大好きな赤ちゃん。耳に心地よくひびきます

べ・・・ 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・・・ 歌が良い。覚えやすく、わかりやすい（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。親子の絆が深まります

ベビー・・・ ベビーだけじゃない、家族みんなで楽しめます

マ・・・ ママの歌声でマッサージ。夜もぐっすり眠ります（夜泣き・血液循環が良くなる）

ッ・・・ ツボを刺激。わらべうたベビーマッサージは、体のツボをすべてとらえる手技が網羅されています（ツボ・精神安定・手技が簡単）

サー・・・ さすることで、脳の発達を促します（脳の発達・運動機能）

ジ・・・ 助産師さんが考えた。温かい想いがいっぱい詰まっています

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想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
- ② CDに合わせてする。赤ちゃんの準備体操、ママの発声練習になっています。

あららハート

- ① 見本 あららハート ※実施せずに見てもらう

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、胸をしっかりと開くことで酸素をしっかりと体に取り込みます。

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。

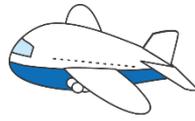
最後は、終わったよのあいさつです

- ② 「あららハート」を、少しずつ実施

自由な発想でしてみてください。ただストーリーは変えないでください



ハートのペープサート



ヒコーキのペープサート

- ・ヒコーキのペープサートを動かしながら、「見てみて、あれは飛行機だね～。(飛んでない感じ) ブルンブルンブルンって音がしてるね。あの飛行機、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。
- ・「わあ、飛行機がスイスイ飛んでるよ～。(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～スイッスイ (2回繰り返す)」まで。
- ・「大変！飛行機が揺れてるよ～ (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。
- ・「飛行機が降りてきたね。良かったね。」飛行機が着陸して、「しー」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。ご自宅で毎日してみましょ。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」と検索して又みてやってみてくださいね。

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》(ラミネート)

「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> (ラミネート)

- ・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？

わらべうた
産後ダンス
とは……



下記の方はご参加いただけません

- ・腰痛がある方
- ・現在妊娠中の方
- ・体力に合わせて無理のない程度でご参加お願い致します。

※赤ちゃんの首が座っていること

産後の体型に関してお悩みがあったり、育児に関しても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なんです。

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てていきます

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。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、かかとを上に上げて、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！！

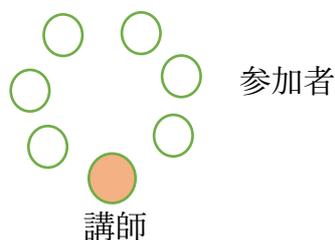
お尻が固くなっているのを意識して下さいね。

- 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

あーちゃんお背中なでましょう(上級編で方に手を肩に置いて行う)場所が狭いので体操同様円形で



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たりして構いませんのでご無理のないようお願い致します。

次にご紹介するのは、大きなステップで横移動し、足首を使って日頃使わない筋肉を鍛えます。

- 両足をそろえます
- 右に移動しながら左足を前方へクロスさせ移動
- トントン と両足をそろえます。もう一度繰り返します。「前 トントン 前 トントン」
- つま先→かかと つま先→かかと と重心を移動させながら左方向に進みます
- 次は、足を後方にクロスさせます「後ろ トントン 後ろ トントン」
- 再度、つま先→かかと つま先→かかと と重心を移動させながら左方向に進みます
- (おおきく おおきく せがのびる～)最後は、大きなステップで横移動します

いかがでしたか？

久しぶりの運動だったかたもいらっしゃるでしょうか？

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ります。

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（ラミネート）

① 体を一緒に動かしましょう

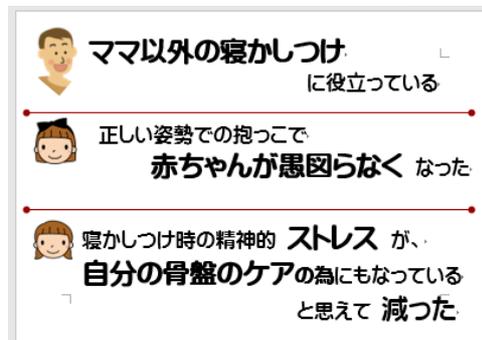
産後の骨盤のゆがみの改善・体力強化・ダイエットだけでなく
ストレス発散を赤ちゃんと一緒に楽しむことができます

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



「わらべうた産後ダンス」とネットで検索してみてください。動画があります

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