

子どもと一緒に楽しめる体操

小さなお子さんと一緒に運動をするためには、何よりもお子さん自身に「楽しい!」と感じさせることが第一。一つひとつの動きに名前をつけることで、楽しみながら体を鍛えられます。

産後ケアインストラクター
REINAさん

松下ヨガ学院指導員養成コース卒業後、さまざまなエクササイズ、ダンス、マインドケア、産後ケア方法を学ぶ。現在は、産婦人科医・伊藤加奈子医師の監修のもと、産後ケア（体と心をケアするメソッド）を独自にプログラムし、主に愛知県で活動中。studioREINA PARKを立ち上げ、インストラクター養成にも力を入れている。



それでは、実際に親子で楽しめる簡単な体操をいくつかご紹介します。最初は「ボート運動」から。まずはお子さんと向かい合って座り、両足をそろえて前に伸ばしたら、お互いの足の裏をくっつけて手をつなぎます。そして、その手をひっぱりながら、交互に上半身を前に倒しあいましょう。いわゆる「前屈運動」なのですが、「ボートに乗ろうか」と声をかけて、ボートを漕ぐ動きに似せて行くと、お子さんも楽しく体を動かすこ

とができます。

次は、ママが手と膝を床についた態勢になり、子供を背中に乗せて歩く「乗馬運動」です。もちろん、始める前には「お馬さんに乗ってみよう!」と声をかけましょう。この運動はお子さんのバランス感覚を鍛えるだけでなく、背中が曲がらないようお腹をぐっと引き上げて動かすことで、ママにとってのエクササイズにもなります。

運動をする際に、一つひとつの動きに名前をつけることは、お子さんの想像力を高める効果も期待できます。そしてなにより、ママとのスキンシップはお子さまの心身の健やかな成長の源（みなもと）。エクササイズが終わった後には、お子さんをしっかりと抱きしめて、床に寝そべてリラックスしましょう。「楽しかったね」「よく頑張ったね」と声をかけ、やさしく抱っこしてあげると、お子さんも体を動かす時間を楽しく感じるようになると思います。

