



●はじめて倒立
壁際で両手をついてから、足を壁にかけて、徐々に上げられるところまで、足を上げていきます。必ずパパ&ママが付き添って。背筋をきたえ、姿勢がよくなります。腕の力がついてきたら挑戦してみましょう

●骨盤バランス

産後のママの骨盤調整にパパには腰痛予防にも



足を延ばしてくつろいでいるときなどに



片方の足を曲げないようにそのまま上にあげます

これを両足、繰り返し行います

●フラミンゴ

片足でバランスを保つことで、脚力アップ!



片足に子どもを乗せて、両脇をしっかり支え



乗せている方の足を上げて、片足でバランスよく立つ

POINT

足の角度はひざ90度ぐらいがベスト

子どもの体重分、負荷がかかるので、簡単だけれど、十分きたえられます!

「親子フラミンゴ」は手はじめて体操にぴったり。うさぎの耳をイメージして、両手をぐーんと伸ばしながらの「親子うさぎ」。「親子うさぎしよう!」と、ネーミングを子ども目線にちよつとかわいくしてあげるだけで、子どもたちのやる気もぐんとアップ。

スキンシップ&運動不足解消に!

室内でできる簡単体操

●親子うさぎ

背筋がきたえられ、よい姿勢を導きます! かかとを上げることで、バランス力アップにも



胸の前で両腕をクロスして



かかとを上げて



POINT

子どもが上手にバランスをとれないときは、後ろで支えてあげましょう



ばんざーい、とうさぎの耳のように両手を上に伸ばします

●親子うさぎ、片足バージョン



片足で立って……



ヤーっと両手を伸ばします

健康的な心と体が生活の基盤になります!

子どもは寒さに負けず元気いっぱい。体を十分に使うことでエネルギーを発散させないと、ちよつとしたことでぐずりやすくなるものです。そこで、室内にいるときも、親子でスキンシップ体操はいかがでしょう? 親子のコミュニケーションにもなるので、一石二鳥です! さっそく、5組の親子が集合! 体操とあつて、パパたちも協力してくれました。

「親子体操は、親と子が互いに協力し合つて初めて成り立つ体操です。触れ合いの機会にもなりますし、親子の絆に役がきますよ」と伊藤トレーナー。

まずは、ストレッチで普段あまり使っていない筋肉を伸ばします。

「仕事に追われ、日頃、運動不足のパパも多いはず。いきなりハードな体操はせず、ストレッチからはじめましょう」。

「親子うさぎ」は手はじめて体操にぴったり。うさぎの耳をイメージして、両手をぐーんと伸ばしながらの「親子うさぎ」。「親子うさぎしよう!」と、ネーミングを子ども目線にちよつとかわいくしてあげるだけで、子どもたちのやる気もぐんとアップ。



親子体操の前には、ストレッチを。日頃使っていない筋肉を伸ばしてから、体に急な負荷をかけないようにしましょう



●回転抱っこ

両足を固定して、しっかり抱っこしたままウエストをシェイク。右に左に半回転を繰り返します。赤ちゃんがぐずったときに軽くやると、泣き止むことも



伊藤一哉さん
Kazuya Itou

日本親子体操協会ジュニアトレーナーアドバイザー。福岡大学スポーツ科学部健康運動科学科卒業。体操スクールやスポーツ家庭教師のほか、サッカーやテニス、空手などのインストラクターを務め、チーム指導からパーソナル指導まで幅広い指導経験を持つ。
<http://www.oyakotaisou.or.jp/>

写真/中島剛 取材・文/山田じな

寒い時期は、どうしても外遊びが減りがちですが、親子ともに、運動不足だけは避けたいもの。そこで今回は、室内でもスキンシップをとりながら簡単にできる親子体操を日本親子体操協会のトレーナー、伊藤一哉さんに教えていただきました。子どものエネルギーは季節を問わず満タン! 上手に発散させてあげましょう。

スキンシップ 親子体操

寒い冬を吹き飛ばせ!



●飛行機パパ腹筋

腹筋をきたえて、腰痛予防にも!



曲げた膝の上に子どもを乗せて、子どもが落ちないように支え

POINT

赤ちゃんを乗せると、腹圧がかかって、腹筋がずいぶんきたえられますよ。なれてきたら、上半身もあげられるといいですね。



下半身をそのままの状態にして、頭を持ち上げます

●親子スクワット

太ももをきたえて、赤ちゃんを抱き歩きしても疲れない体に



胸の前で両腕をクロスして



椅子に座るように腰を落として、そのまま5秒間キープ

上級者編

親子ブリッジ

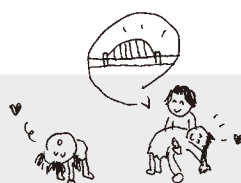
背すじを伸ばして姿勢をよく、背筋もきたえられます



片足を前方に伸ばして子どもをもたれかけさせ、しっかりと子どもを支えながら、



ゆっくりと後ろにそるように、ふとももに体を横たわせるようにする。床に手を付けられるとベスト



子どもを抱きながらやると、荷重されてよりハードになります!



POINT

キープする角度はこれぐらい背中が丸まらないように注意



★参加しました!



関戸葵ちゃん
(1歳2カ月)&
藍ママ
まだ小さいので、さりげなく、じゃれあう感じで、がポイントでした!



ダイグナン・ニナちゃん
(1歳1カ月)&
レネパパ
室内で手軽にできるというのが気に入りました。



岡野英里ちゃん
(3歳4カ月)&
武弥パパ
上手!と褒めてあげると途端に笑顔になる。それがいいですね。



高野莉々ちゃん
(3歳8カ月)&
亨パパ
子どもの体力も少しついてきたので、上級編に挑戦。できた!という満足感がいいみたい。



安形光胤くん
(1歳2カ月)&
栄風パパ
抱っこして意外と体力を使うんですね。足腰きたえなきゃ!

育児には体力が必要!
パパ&ママにとっても体力アップに3〜4歳になれば「いっしょに〇しよう!」と楽しめませんが、まだ1歳ぐらいの頃は、突然「体操しよう!」と言っても理解できません。そんなときは、ひざに乗せて座っているときなど自然の流れのなかで、じゃれあう感覚でさりげなく始めてみるのがいいでしょう。これには「骨盤バランス」がおすすめです。

「産後のママの骨盤調整にもなりますし、簡単でおすすめの運動です。子どもたちも笑顔です。パパ&ママと一緒に遊べて、本当にうれしそう。この笑顔がまた、パパ&ママを元気にしてくれるんです。公園遊びができない日には、スキンシップ体操でリフレッシュしてみませんか?

なによりも、子どもたちが笑顔です。パパ&ママの運動不足を解消することは、疾病予防などにも通じます。子どもにとっては体力を増加させ、運動機能の発達を促します。親子のスキンシップを図りながら心身ともに健康的であることは、生活の基盤になりますよね。」