

活動報告書

名 称	こうべ元気体操教室 ～産後ママの運動編～
報 告 者	吉岡まち子
開催場所	コムスタこうべ
実施日時	平成28年2月15日(月) 10時～ 11時
参加人数	男性 人 女性 14人+赤ちゃん14人+子ども1人
サポート者	おおとちはるさん
目 的	体力作り・コミュニティー作り

- ・ママの歌声でベビちゃん名前紹介
- ・ほぐし遊び ♪こすれこすれ
- ・ベビーマッサージ
 - ♪雪のお歌で全身にタッチ&なでなで
- ・ベビーエクササイズ
 - ♪結んで開いてのお歌で腕・肩の運動
- ・ママのストレッチ 首・肩・前屈
- ・骨盤の調整と骨盤底筋群の意識
- ・親子でエクササイズ
 - ♪バスに乗ってのお歌で、腸腰筋・腹筋の強化
 - ♪力合わせてのお歌で、骨盤の調整・腹筋の強化
- ・クールダウン

初めて会う私に、初めは少し緊張気味のベビーちゃんもいましたが、最初ママの歌声ですぐにほぐれたようでした。

ママ達には、妊娠・出産・育児動作による姿勢や体型、筋力の変化を詳しく説明しながら、改善を促すエクササイズをご紹介しました。

どのパートも説明・練習の後、音楽に合わせて行いました。

ベビーちゃんと一緒にやることで、

- ①親子共に楽しめます→継続へつながります
- ②ママへ、ベビーちゃんの体重で適度な負荷をかけます
→筋力アップ効果が高まります
- ③ベビーちゃんにとってはバランス感覚を鍛えるエクササイズとなります
→自然な運動発達を促します。

ママ達は、ちょっときつい！
と笑いながらご参加くださいました。
今後も産後のエクササイズを
楽しく続けていただきたいと思います。

