

自宅でできる、 かんたん リトミック!

「なんだか面白そう!」「ぜひうちでもやってみたい!」。そう思った瞬間から、親子リトミックは始められます。BGMは童謡が一般的ですが、こだわる必要はありません。流行の歌謡曲から洋楽まで、どんな曲でもOK。ママやパパが好きな歌を歌ってあげるのがイチバンいいかもしれませんよ!

手をつないで立つ・歩く

ヨチヨチ歩きもおぼつかないお子さんの場合、まずは支えてあげることが大切です。向かい合って、つかまり立ちをさせましょう。何度か繰り返していると、片手の援助だけで立っていられるようになります。歩こうとするお子さんには、そのまま一緒にゆっくりと歩きましょう。

足上げ・キック

お子さんの足の裏を手のひらで押し続け、スッとチカラを緩めます。するとお子さんはグイッと膝を伸ばしてきます。手のひらを蹴るように誘いながら、少しずつ手の位置を高くして、その手に向かってキックするように導きましょう。

特集 こころウキウキ、からだノビノビ!
リズムを感じてスキンシップを楽しもう!
親子deリトミック!

ギッコン・バタン

お子さんと向かい合って膝の上に座らせます。お互いの手を握り締め、腹筋トレーニングの要領で順番に寝起きします。「ギッコン」「バタン」と声に出しながら、楽しく繰り返しましょう。

歌や踊りを楽しみながら
無理なくゆつくりと
社交性を育んであげましょう。

最初はできなくても当たり前

リトミックを始めたばかりの頃は、お子さんが親御さんの思うように歌ったり踊ったりしないこともあるでしょう。でも決して無理強いしないでください。幼いあまり「歌う」「踊る」がどういうことか、まだ理解できていないのかもしれない。親御さんが歌えば、お子さんもきくと一緒に歌い始めるはず。歌い終わったら「上手に歌っていたね!」と誉めてあげる。お子さんはその時やと「歌うって、こういうことなんだ!」と気づき、同時に「もつと歌いたい!」と思うのではないでしょう。お人形などの小道具を使って気分を高めるのも良いですね。

子どもどうしが交流するきっかけに

リトミックは自宅でも可能ですが、複数の親子が集うリトミック教室には様々なメリットがあります。私が心掛けているのは、お子さんたちを集団生活へ慣れさせること。年の近いお友達とのふれあいは、幼稚園や保育園への入園準備となるでしょう。自然と交流が生まれますが、私はプログラムで使う楽器や小道具を子どもどうしで手渡しあう機会もつくっています。もちろん親御さんどうしが親しくなることもたくさんあります。

いちばん大切なのは、続けること

スクールには、いろんなお子さんが参加しています。なかには初めての環境に戸惑い、泣き出してしまつ子どもも。そんな時、私は決まつて「どうぞ、泣かせてあげて下さい」と話します。肝心なのは続けること。途中で退場したり来なくなつたりすると、子どもは「イヤになつたら逃げる」ことを覚えてしまいます。心配は要りません。さつきまで泣いていた子どもが今は笑っている、そんな姿を何度も見えています。参加者の方からは「来るたびに喜んでる!」「生活リズムができた!」「(親御さん自身の)リフレッシュになる!」といった声も聞かれます。気になる方は気軽に、体験レッスンに申し込んでください!

三輪 真子 先生

短大幼児教育科で天野式幼児リトミックを習う。卒業後、私立保育園で保育士として約9年間勤務。退職後、※天野式幼児リトミック研究所主催の月例会に参加。リトミック講師として園児や先生方の指導をはじめ。大阪市生涯学習インストラクターバンクに登録。長居スポーツクラブの親子リトミックスクールをはじめ、子育てプラザや老人センターなどで指導に取り組んでいる。

※天野式幼児リトミック…リトミックの創始者であるタルクローズのリトミックに体育と音楽を融合させ、画期的に発展させたのが天野式リトミック。さらに、簡単な和音進行で指導するリトミックにリズム遊戯をプラスしたものが天野式幼児リトミックである。

「親子deプール遊び」 もオススメ!

港区の大阪プールでは、8カ月の幼児から親子でプール遊びを楽しんでいた「親子教室」を開催しています。みんなが大好きな曲に合わせて水遊びをしたり滑り台をしたり…。大阪プール水泳指導員が元気にお手伝いします!!



大阪プール「25Mプール親子教室」

日時: 毎週土曜日 11:00~12:00(4月~12月末)
場所: 大阪プール 地下鉄中央線「朝潮橋」駅2A出口すぐ
対象: 8カ月~3歳未満の幼児とその保護者のペア
参加費: 1回(お気軽型)…500円+保護者の方の25mプール利用料4回/月(じっくり型)…4,320円
講師: 大阪プール水泳指導員
申込・問い合わせ先 大阪プール TEL 06-6571-2010
主催: スポーツパーク八幡屋活性化グループ
(一財)大阪スポーツみどり財団

長居スポーツクラブ「親子リトミックスクール」

日時: 現在決定している日程
11月11日・25日 12月2日・9日・23日
各火曜日 10:45~11:30(受付10:30~)。
場所: キンチョウスタジアム2階
(キンチョウスタジアム 南練習室オレンジ門入る)
地下鉄御堂筋線「長居」駅、
JR阪和線「長居」「鶴ヶ丘」駅 徒歩約5分
対象: 1歳~3歳の幼児とその保護者のペア
参加費: 9/9~12/23日程分 6,100円
※継続型スクールですので、途中からでも参加いただけます。受講料については、事務局までお問い合わせください
講師: 三輪 真子 先生
申込・問い合わせ先
長居スポーツ施設管理事務所内(ヤンマースタジアム長居)
「長居スポーツクラブ」事務局 TEL 06-6691-2521(専用)
受付時間: 9:30~17:00(月曜日休館、祝日の場合火曜日)
主催: 長居公園スポーツみどり振興グループ
企画運営: 長居競技場((一財)大阪スポーツみどり財団)