

**アプリカ、「ステイホーム」でも赤ちゃん和妈妈・パパが笑顔をシェアできる取り組みを発信
プレママから、ねんね期・ハイハイ期・あんよ期、
赤ちゃんの成長に合わせて簡単にできる「ステイホーム・スマイルエクササイズ」**

「アプリカ」ブランドを展開するニューウェルブランズ・ジャパン合同会社（本社：東京都港区、ベビー事業部 最高責任者：前田英広）は、新型コロナウイルス感染症の流行から、外出を控える「ステイホーム」が続く状況を踏まえ、赤ちゃん和妈妈・パパが少しでも過ごしやすいようにとの思いから、ベビーモデルトレーナーの野田純子さんの開発協力で、「ステイホーム・スマイルエクササイズ」を企画・提案します。本日4月21日から、アプリカ公式インスタグラムで順次紹介し、最終的にはホームページにおいて、赤ちゃん和妈妈・パパに向けたコンテンツとして提供します。



「ステイホーム・スマイルエクササイズ」は、赤ちゃん和妈妈・パパが「リズムと呼吸を合わせることをポイントとし、ねんね期・ハイハイ期・あんよ期と、赤ちゃんの成長に合わせて簡単なコツで笑顔をシェアできるエクササイズです。また、プレママ期（妊娠中）の方も、お腹の赤ちゃんとのリズムが共有できるエクササイズも考案しました。

● 「ステイホーム・スマイルエクササイズ」 ●



スタイリストとしての撮影現場経験と子育てで経験を活かし、赤ちゃんやキッズタレントのトータルサポートケアを行うプロフェッショナル、ベビーモデルトレーナーの野田純子さんの開発協力を得ました。

赤ちゃんの身体の発達や成長を共に喜ぶこと、リズムと呼吸を合わせて笑顔につなげることで、不安が多い今だからこそ、おうちでゆっくりと親子で笑顔を共有する尊さを実感していただけるよう開発しました。お子さんの成長に寄り添い、日々増えていく「できた！」を発見し「できたね！すごいね！」と共感することは、お子さんの喜びと気持ちの安定、自己肯定感にもつながります。

【ねんね期の赤ちゃんとのスマイルエクササイズ（目安：生後0～6か月ごろ）】

♪ 左右上下、どこまで追いかけられるかな？

● エクササイズのしかた

ラトルなど音の出るおもちゃを赤ちゃんの顔の40～50cm先でシャンシャンと鳴らしながら、右～左～上～下とゆっくり視線を誘導していきます。リズムや掛け声などをつけてあげるとさらにスマイルに！おもちゃの距離や速度で難易度を少しずつ上げて寝返りの練習などにもつなげていきましょう。

● ポイント

シンプルですが、どの赤ちゃんも大好きな遊びです。赤ちゃん自ら首や腕を動かすことで可動域が増し、背中や首の筋肉をほぐすことができます。また眼輪筋（目の周りの筋肉）もたくさん使いますので安眠効果も促します。



♪足裏ギュッギュ!

●エクササイズのしかた

赤ちゃんがもぞもぞ、びよんびよん足を動かしはじめたら ママ・パパの手のひらと赤ちゃんの足裏を合わせ、赤ちゃんの足の動きに合わせてそっと圧をかけてあげましょう。ギュッギュを楽しんだ後は足の付け根から足首に向けてマッサージしたり、足裏を優しくタッピング（親指でトントン）してあげましょう。

●ポイント

赤ちゃん自ら足の筋肉を使い踏ん張ることで血流の促進につながります。

ねんね期の赤ちゃんでも、遊びにちょっとしたコツを取り入れてあげると、赤ちゃん自ら筋肉を動かしエクササイズすることができます。大人でもずっと同じ姿勢を続けた後、首や肩を回したりスクワットをしたりするとスッキリしますよね!



【ハイハイ期（目安：生後6～12か月ごろ）】

♪一緒に「ポーン!」

●エクササイズのしかた

お座りが安定してくると 手指の発達も進んでいきます。ボールを持って投げる動作などができるようになったら、赤ちゃんの動きにタイミングを合わせ擬音や言葉でリズムをつけてあげましょう。パチパチやバイバイの動きや真似っこ遊びなども増えていく時期です。自分の動きをママ・パパが共感してくれることは赤ちゃんにとってとても嬉しいことです。

そして少しでも長い距離のハイハイを！リズムやお歌に乗せて一緒にハイハイしたり、おもちゃや可愛い柄の靴下で誘導したり、笑顔でたくさんハイハイできるような環境を作ってあげましょう。

●ポイント

繰り返し繰り返し、何度でも動きを共有することでたくさん笑顔があふれます。

ハイハイの動きはタッチやあんよに向けての大切な準備期として 骨格や筋肉の基盤づくりになります。



【あんよ期（目安：生後12か月～）】

♪お部屋でアスレチック

●エクササイズのしかた

とことん身体を動かして遊びたいあんよ期の赤ちゃん。お部屋の中でも工夫次第でたっぷり全身を動かして遊ぶことができます。

お子さんの「やりたい!」を引き出してあげながら安全にお部屋でアスレチック!お布団やクッション、段ボールを活用してお部屋に大きな遊具を作ってみませんか?よじ登ったり、くぐり抜けたり、かくれんぼに追いかけて。遊び方は無限大、パパが参加できればさらにダイナミックな遊びも提案できますね!シーツや大判バスタオルを活用してハンモックやブランコ遊びもママ・パパの運動にもなり親子で楽しむことができます。シンプルに枕やクッションを飛び石状に並べ、手をつないでびよんと乗る、それだけでも工夫次第で楽しめます。距離や高さはお子さんの成長に合わせて難易度を上げましょう。バランス感覚も養えます。さらにリズムを共有したり擬音や掛け声に合わせて一緒にジャンプ!笑顔が広がります。

●ポイント

安全に遊ぶためには「我が子はどんな動きを楽しむだろう」という予測力も大切です。ママ・パパが工夫を凝らしてお部屋遊びの環境を作ることで、お子さんの発達を再確認することもできます。

たくさん笑いながら身体全体を使って遊ぶことや汗をかくことは、しっかり食べてよく眠ることもつながっていきます。



【プレママ期・お腹の中でもリズム共有！（目安：妊娠7～8か月で胎動を感じ始めたら）**●エクササイズのしかた**

プレママ期からのスマイルエクササイズです。赤ちゃんがお腹の中でポコッと動いたら胎動のタイミングに合わせて「ご挨拶してくれてありがとう」とお腹をそっとトントンしてみましょう。同じ位置を同じリズムで返してあげたり、お腹全体をマッサージしたり。その心地よいリズムは羊水を通じて赤ちゃんにも伝わっていきます。赤ちゃんはすでにママ・パパの声を聞く聴覚も発達し始めています。優しく話しかけながらリズムをとったり、好きな曲をかけながら歌っても良いでしょう。ママもゆったりとした呼吸を意識し、お腹の赤ちゃんを感じながら一体感を実感しましょう。

**●ポイント**

妊娠7～8ヶ月頃になるとどんどん胎動も増えていきます。実は赤ちゃんがお腹の中にいる時からでもリズムの共有はできるのです。お腹をトントンとしたら、赤ちゃんが同じリズムでトントンと返してくれたという素敵なエピソードも。

●ベビーモデルトレーナー 野田純子さん 経歴●

広告スタイリストとしての活動を経て、撮影現場での経験と子育て経験を活かし、ベビーモデルトレーナー（ベビーハンドラー）として赤ちゃんやキッズタレントのトータルサポートケアを行う。スタジオ撮影での赤ちゃんをあやすプロとしての知識と笑顔の引き出し方を学ぶため、児童劇団赤ちゃんモデル部のプロフィール撮影スタッフとして参加。数千人の撮影環境の中で0歳児のベビーからカメラ目線で笑顔を引き出す独自の手法を取得。また長年のベビーシッター経験の中では、数多くの赤ちゃんを保育しながら短い時間で信頼を得ること、目と目を合わせてふれあうことで、様々な赤ちゃんの感情を学ぶ。

- 一般社団法人 日本チャイルドボディケア協会 事務局長
- 一般社団法人ベビードリームアート協会「魔法のあやし方」監修
- スタジオアリス 全店舗マネージャー向け「ベビースマイルフォトセミナー」特別講師

<取得資格>

- ・国際ホリスティックセラピー協会 チャイルドボディセラピスト
- ・JADP チャイルドコーチングアドバイザー
- ・上級食育指導士

【ニューウェルブランズ・ジャパン合同会社 ベビー事業部 について】

2008年より米国ニューウェルブランズグループの一員となったアップリカ・チルドレンズプロダクツ合同会社（2014年に株式会社より改組）は、2020年、ニューウェルブランズグループの他の日本法人と合併し、ニューウェルブランズ・ジャパン合同会社のベビー事業部となりました。「アップリカ」ブランドに加え、世界80カ国以上で愛されるアメリカ発のベビーブランド「グレコ」、「ベビージョガー」も展開しております。

「アップリカ」は、1947年に日本で生まれたベビーカー、チャイルドシート、抱っこひも、室内品などの育児用品を扱うブランドで、創業以来、小児医学・心理学・育児学などを通してまだ話すことのできない赤ちゃんの体と心を研究する「赤ちゃん医学」と、育児の知識と最新の工学技術を融合させて理想の育児環境づくりに生かす「育児工学」を通じて、赤ちゃんに理想的な育児環境を追求し続けています。