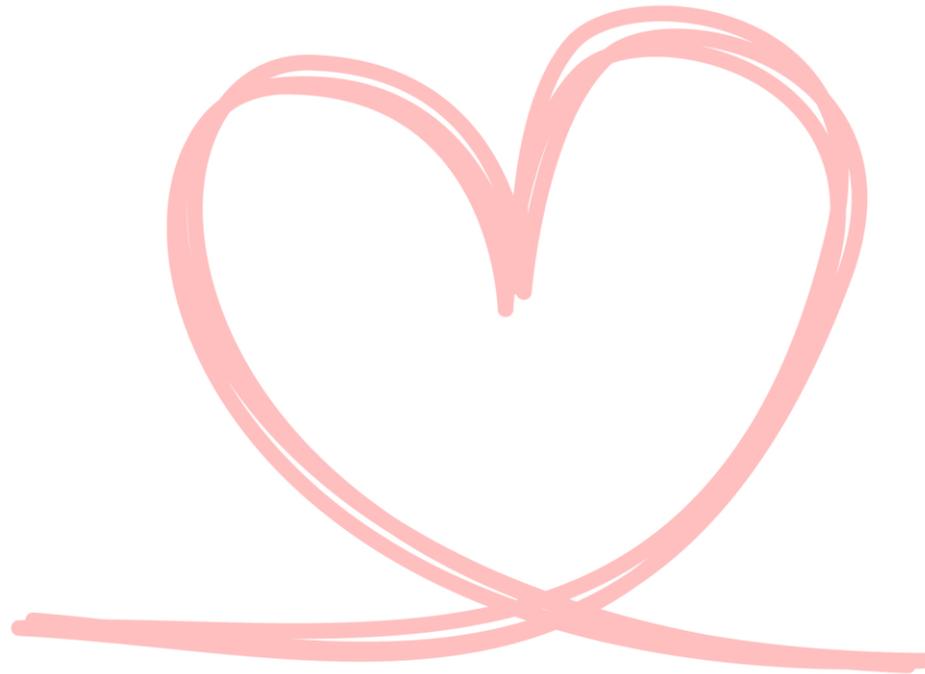


『今日から遊べる！遊びながら自分で考える子を育てる』

# ベビ体操



指育メソッドアカデミー 中島優子

<https://angelicmile-baby.com/>



# ご挨拶



本日はありがとうございました。

このPDFをご活用いただけたら幸いです。  
今、この時しかない親子の時間で20年後を作っていきます。

当初は私も不安な中で子育てをしていましたが今は、その経験をこうして伝えられることができているのは子どもたちに私が育ててもらったからだと思っています。

数多くの経験をしてきました。  
より多くの子どもたちであったからこそ、必要性を感じていたのにどうしたら子どもにとって良いのか

それは育児書には載っていませんでした。  
目の前の子どもの対策は教科書には載っていません。

その子自身の特性をつかむことが大切です。  
そんな関わり方をお伝えしていますので、もしも心配で気になることがあればすぐに来てくださいね。  
多くの方がその日から関わり方を変え、結果をすぐに出しています。  
そんなきっかけになれば心から嬉しいです。

子育ては学ぶことで楽になります。そして、心から楽しめることができるようになる！！  
子育ては私たち大人に新しい発見と気づきをもたらしてくれるのです。  
今日のご縁に感謝いたします。  
楽しい子育てライフを！！

指育メソッドアカデミー 中島優子

\* 気になる事悩むことはまず支援センターへの先生へ！！それでも聞いて欲しいな…という時は今日から3日間にご連絡を頂いた方のみ30分無料でお話をお聞  
きしますのでご連絡くださいね。[info@angelic-smile-baby.com](mailto:info@angelic-smile-baby.com) 090-4197-8562 少しでもお役に立てたらうれしいです。 なかしま

# 想い

表情豊かで生き生き過ごしている子どもたちは「**できる**」「**できない**」を気にすることなくチャレンジする  
反対に不安そうな子どもは「**ほしい**」「**やりたい**」という思いを叶えるための行動にすら移せない

そんな姿を見ながら、個性の違いはあるけれど何があれば、子どもたちすべてが「**自信**」を持つことができるのだろう。

そんなことを考える保育士時代を経験

「教える教育」が園のスタイルであったため、スキルを教えることは結果、さほど差がないこともわかった。

文字・運動・音楽など幼少期の結果が違ふとしたら、**経験の差と楽しむ心！！**

しかし、実際に自身の子育てが始まったら、日々の生活で精いっぱい。お母さんにとって、お世話以外に情報を得ること、預けるスタイルの教室はあっても、子育てを学ぶところが少ないことがわかってきた。

知っている中から選ぶ子育てではなく、**世界でたったひとつを創り出す子育て教室**をしたい

確実に子どもの能力の影響するだろう経験値を上げるとしたら**自由に動く身体**を獲得しておきたい

身体の成長、脳の成長が著しい3年間にできること

器用な脳と器用な指先から未来を叶えるための3歳までの指育教育として活動をしています。

親子の素敵な時間の中で関わることで、愛と自信と自由な子どもたちを増やしていけると思っています。

優しさに溢れる社会になりますように・・・



# 本日のカリキュラム

## 「親子遊び」

すべての基本は親子関係であり、土台となるのは家庭です。  
素晴らしい教育も土台ができていないと、身にならずにもったいないことになります。

その逆で、土台がしっかりしていると小さなときから習い事で一杯にしなくても、興味関心を持って意欲的に生活し  
子どもが「やりたい」と思った時にはメキメキと習得をしていきます。

小学生になっても子どもの意欲や気分の起伏のある場合、話を聞いていくとお母さんとの関係がすれ違ってしまっている場合はほとんどです。  
となると・・・良好な親子関係の基盤は3歳までに作っておくこと。これは子どものために・・・というよりはお母さんのために取り組みをしてほしいと思います。  
こじれてから相談にくることがほとんどですが、そうなる前から少しずつ習慣化してほしいと思います。

## きらきらタッチ

<https://youtu.be/Ih0zogA7iCI?list=LLroBTUEDRRYTKLUD3lwRyoA>



# 本日のカリキュラム

## 「指育発達体操」

ある日、意欲的な子の姿と声を掛けられるまで待っていて自発行動の少ない子を見かけました。  
どうしてだろう？「できる」「できない」の差なのか？

観察を続けると・・・実は「できる」「できない」なんて関係がなかったのです。

「やりたい」という気持ちを表現できるのかできないのか  
「やりたい」と思った時に「できる」身体が育っているかどうかだったのです。

そのためにも「やりたい」という意欲作りには指先を育てておくこと  
その指先発達を促進させる身体づくりをすること  
子ども自身がやりたいと思った時にスムーズに取り組みができることが、  
年齢が小さければ小さいほど大切なんだということがわかりました。

今日から身体のバランスを作るために取り組みをしてみてくださいね。  
身体を動かすことは脳も心も整います。

感情を司る前頭前野も育てていきます。  
身体を動かすことは身体の調子も整えます。  
身体の調子は心の状態も良くなります。

健やかな発達のために運動を取り入れてみてくださいね。

運動をもっと知りたいからはこちらへ

<https://www.reservestock.jp/stores/index/16081>

## 空飛ぶ鳥さん



オススメ月齢 4ヶ月ごろ～



①お母さんは仰向けに寝て赤ちゃんをお腹の上に乗せせる。



②赤ちゃんの上半身をしっかりと支え、お母さんが両手を伸ばし飛行機のように浮かせる。  
※頭が下がってしまわないよう上半身が上に上がるようにする。



ちゃんの記録



# 本日のカリキュラム



## 「こしょこしょ遊びは切れない子を育てる」

興奮と抑制の関係を整えることで切れない子を育てていくといわれています。  
どちらかの経験が不足することは、我慢してしまう子や我慢のできない子に育ちやすい。  
適切な時期に十分に遊んでいきましょう。  
まずこの時期は興奮です。  
思いっきり興奮させてあげてくださいね。

そういった意味では親子遊びは最適です。  
たくさん笑ってたくさん遊んでみてくださいね。

<https://youtu.be/kWoQsYgeA-c>

笑うことは最高のコミュニケーション法です。  
嫌いな人に触られても笑えないでしょ。  
笑うことは他者を認める  
他者を認識することで自分を認めるようになるのです。

そんな心の発達も見られますよ。  
是非、今日から意味を知ってより楽しんでください。

身体を十分に動かしたあとは身体も脳もダウンしていきます。  
ゆったりした中で身体に触れる。  
肌は脳と心を育てていきます。



# 本日のカリキュラム

## 「肌のコミュニケーション」

幼児期からスキンシップを大事にしている生徒さまは情緒が安定しています。

多くの子どもたちを見てきて本当に実感しています。

べったりとした関係ではなく、メリハリのつく親子関係になるために肌のコミュニケーションがおすすめです。

私たちがイライラしているとミスをしたり拗らなかつたりしませんか？

子どもたちも一緒です。

足だけでもいいので、ゆったりとした中でナデナデしてあげてくださいね。

足の裏や足全体に触れることは、免疫力アップや全身ケアに役立ちます。

実際に取り組みをしてくださった方は口を揃えて言っています。やらなかった兄弟よりコミュニケーションがスムーズです！！って。

それに気づいて小学生から再度スタートした方も多いくらい。我が家の子どもたちも高校生になってもマッサージの依頼が来ています。

そして、私にも肩もみをしてきています。ベタベタした関係ではありませんが、密なコミュニケーションをとる時間が確保されることに感謝しています。

マッサージ！！おすすめですよ。

背中リラククス効果も是非、活用くださいね♪

遊びの最後は「大好きなギョ」で！！

<https://youtu.be/Fr3teXctbX4>

どんな時も「おしまい」は大事です！！



# 本日のカリキュラム

## 「本日使用したCD」

本日しようしたCDはオリジナルで作りました。  
ご興味のある方はご購入できますのでご連絡ください。

また一般では販売しておりません。  
このCDは家庭での遊びから脳を育て親子関係を良くしていくことを目的としております。

使用された方々からはこんな声が届いております。  
「今日何しようと悩むことなく遊ぶことができ隙間時間を  
上手に使うことができるようになった」  
「子どものために遊びを知らないのですが、検索することなくできるので助かっています。」  
「車の中でもきくことができ、送り迎えの間も楽しめます」  
「旦那様と遊びを共有しながら、子どもと接することができるので  
よいコミュニケーションになっています」

我が子の場合も実は・・・  
小学生まで歌いながら冗談交じりに遊んであげるととっても喜んでいました笑

是非、何かのお役に立つと嬉しいです。

ご興味のある方は

<https://www.reservestock.jp/stores/index/16081>

## 子どもが伸びる育脳体操

- 01) Welcome to Angelic Smile
- 02) おひさまと手をつなごう
- 03) いっぱんさん
- 04) ママの宝物
- 05) かわいいあんよ
- 06) 動物体操
- 07) まねっこ
- 08) おててをつなごう
- 09) いないいないばあ
- 10) お山ののぼりましょう
- 11) きんぎょちゃん
- 12) おやこの飛行機
- 13) ボールであそぼう
- 14) 魔法のじゅうたん
- 15) だいすきのぎゅ
- 16) エンジェリックスマイルのテーマ



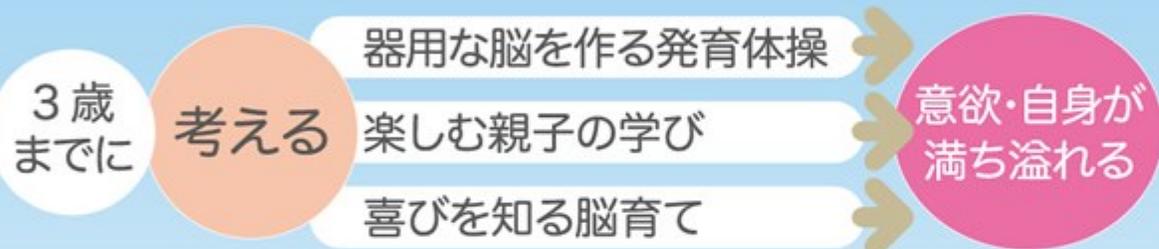
@2018 angelicsmile All Rights Reserved.

指育メソッドアカデミーのご提案

「やってみたい」を「できちゃった」に変える指先育て

「自分でできる」を習慣化する指先育て

「こうなりたい」欲しい未来を叶える子どもを増やす指先育て



夢と思いを叶える土台づくり





# プロフィール



エンジェリックスマイル幼児教室 中島優子です。

当教室は

「考える」空間を守る子どものための場所、  
「習わない」育児の不安を解消するお母さんの教室として  
2004年に開講しました。

幼児教育歴25年、教室開講後15年  
子育て支援事業講座などおよそ4万人の親子様、  
教室生は900名をこえる皆様と歩んできました。

年少担当元保育士として

親から離れる子どもたちの様子

「生き生きしている笑顔の子」「いつも不安そうにしている子」  
「子どもたちの行動を起こす原動力」について観察を続けました。

自分の想いを叶えるためにどうしたらいいのか？

「教える育児」「教えない育児」「考える育児」「子どもに任せる育児」様々な様子を  
みたからこそお伝えできる  
子どもの個性・お母さんの得意を生かしながら世界でたったひとつの子育て法を見つけ  
今しかできない子育てを思いっきり楽しんでもらいたいと講座を展開しています。



エンジェリックスマイル代表  
中島 優子 (なかしま ゆうこ)



# プロフィール



夢を叶える力を育てる  
そんな子どもたちが増えることで  
愛と自信と優しさに溢れる社会になってほしいと願っています。

## 経歴

社会福祉法人 保育園に勤務  
2004年 0歳から3歳までの幼児教室 エンジェリックスマイル開講  
出逢った親子数 13万人以上 現在生徒数900名を超える

= 開催講座実績 =

0～3歳までの幼児教室 エンジェリックスマイル  
4歳からの思考力教室  
愛知県初 ベビーサイン教室（現在退会）  
ベビーマッサージ  
リトミック教室  
カルチャースクール 毎日文化センター  
シルバー人材センターベビーシッター講座  
灘・開成中学受験を目指す大手幼児教室 ベビー担当講師  
ベビーマッサージ講師養成講座開催  
○子育て支援センター依頼講座  
弥富市・愛西市・蟹江市・津島市・美和町（現あま市）・稲沢市など  
○1歳児検診「親子遊び」担当  
○保育士会 研修会「ベビーコミュニケーション講座」担当

