

通信・通学で学べる

JABC
日本ベビー&チャイルドケア協会

赤ちゃん体操指導者養成講座

赤ちゃん体操がはじめての方でも知識ゼロから学べる通信・通学での指導者養成講座です。講座テキストには、ベビーヨガエクササイズを基本とした、赤ちゃん体操の理論と実践、ママのエクササイズまで、お母さんと赤ちゃんの絆を育むための実践的内容がもりこまれています。また、オンライン動画では、解説を聞きながらご自身のベビー人形を使用して練習を行い、2～6ヶ月間で赤ちゃん体操のクラス開講ができるよう構成されています。お子様がいらっしゃる方でも無理なく勉強が可能です。試験合格者には、JABC日本ベビー&チャイルドケア協会より赤ちゃん体操指導者認定書が授与されます。



通信・通学講座ともに、担当講師は現役の赤ちゃん体操指導者。実際にお教室を開講している経験豊富な先生から、直接指導を受けることができます。また、JABCでは、受講生ひとりひとりの夢を大切に、受講生の個性や特長を生かしたクラスづくりを応援しています。

講座概要

オリジナルテキストで基礎から
しっかり学べるから未経験のあなたでも

最短2ヶ月で講師デビュー！



実技の動画は
スマホ・パソコンから
いつでも復習できる



オンライン受講もOK! ご自宅からご受講いただけます。

*お人形は別売となります

通信講座：77,000円(税込)

通学講座：176,000円(税込)

受講期間：目安2～6ヶ月

教材が届いてから1年間の提出有効期限がありますのでご安心ください。通学講座の日程および開催場所は、ホームページをご覧ください。

ご受講からご卒業まで

申込み

ご受講がお決まりになりましたら、ホームページよりお申し込みください。

通学

通学講座は、開催予定の日程にすべて出席し、課題を提出していただきます。最終日には模擬クラス試験があります。

通信

通信講座は、テキストと動画で学習して頂き、全6回の課題レポートを提出して頂きます。課題が終わりましたら、模擬クラスを3組以上の親子に開催し、その開催レポートとクラスを撮影したビデオを提出して頂きます。

卒業

試験合格者にはJABC日本ベビー&チャイルドケア協会より赤ちゃん体操指導者認定証を授与いたします。ご卒業後は、指導者として、ご活躍いただけます。

お問合せ・ご質問はこちらまで

一般社団法人JABC日本ベビー&チャイルドケア協会

TEL: 080-9677-4435 (お電話での対応は 平日 9時半～17時)

メール: info@jabc.co.jp ホームページ: <http://jabc.co.jp>

JABC赤ちゃん体操&ママエクササイズ トレーニングテキスト目次

講義

実技

第1回

赤ちゃん体操の世界へようこそ
本講座の目的
本マニュアルの使い方
赤ちゃん体操とは…
赤ちゃん体操の利点
赤ちゃん体操をはじめめる時期

赤ちゃん体操&ママエクササイズの準備
赤ちゃん体操のころえ
お母さんの姿勢
赤ちゃんの抱き上げ方
授乳の姿勢
オムツ替えの姿勢

第2回

産後のお母さんの身体
骨盤の変化
骨盤底筋の変化
骨盤底筋の解剖図
腹筋の変化
産後にトラブルのある箇所
筋肉の仕組み
お母さんからよくある質問

ベビーとママのウォーミングアップ

腹式呼吸/上半身と背骨のストレッチ/体側のストレッチ
/腰まわりのストレッチ/肩まわりのストレッチ/首まわりのストレッチ/手首のストレッチ/足の指のストレッチ
/足首のストレッチ/手を使った足指のストレッチ/ふくらはぎのストレッチ/下半身のストレッチ

第3回

赤ちゃんの発育
月齢ごとの特徴
運動機能の発達
赤ちゃんにみられる原始反射
粗大運動の発達
生理機能の発達

生後1カ月からの赤ちゃん体操

びよびよたまご/ハグ&キッス/足ナマステ/屈伸ころころ/
とんとんぱ/ためきさんぼんぼこぼん/ハートもぐもぐ/
キックキックキック!/もじもじぐるーん/だんごむしこ
ころころ/ベビーと一緒にリラックス

第4回

赤ちゃんの骨格・筋肉
からだの臓器
赤ちゃんの脳発達
赤ちゃんの神経発達
赤ちゃんの五感とその発達
赤ちゃんの感覚
人間のチャクラ

首すわり期からの赤ちゃん体操

ママとベビーのハートプレス/竜巻ぐるぐる/のしのし亀
さん/ベビーブリッジ/ブチコブラ/しゅっしゅぽぽ/
ベビーサーファー/お魚すいすい/お猿さんあいあい/
海苔巻きころころ/うさちゃんぴょん!/お花が咲いた/
ジャンプでなかよし/お船をこいで

第5回

呼吸について
大人の呼吸と赤ちゃんの呼吸
赤ちゃんの呼吸と鼓動を感じる
親子で呼吸を合わせる
基本の呼吸 腹式呼吸
音を出す呼吸
代謝をあげる呼吸
呼吸と自律神経

赤ちゃんと一緒にママエクササイズ

さかさまポーズ/ベビーバイキング/とんでけ飛行機/
腹筋すべりだい/たまごのポーズ/船のポーズ/
橋のポーズ/骨盤回し/猫のポーズ/下半身強化のポーズ/
バランスのポーズ/前屈のポーズ

第6回

瞑想とは
リラックス・メディテーション
絆を深めるイメージ・メディテーション
メディテーションの指導について
お母さんができるメディテーション

産後ママのストレッチ&エクササイズ

腕と肩甲骨のストレッチ/背中と肩のストレッチ/寝た姿
勢の肩甲骨のストレッチ/足の関節のストレッチ/股関節
のストレッチ/仙腸関節と背骨を伸ばすストレッチ/腰を
ねじるストレッチ/産褥エクササイズ/うつ伏せでのエク
ササイズ/ひざ立ちでエクササイズ/仰向けでのエクササ
イズ

第7回

クラス計画の作成
ベビーマッサージの取り入れ方
クラスのはじめ方
開催場所
受講料の設定
集客方法
クラス開催の心構えと準備
指導上の注意点

最終試験の準備

クラス開催日程と場所を決める(通信講座のみ)
3名以上の親子を集める(通信講座のみ)
アンケートと配布資料を作成する
クラスを開催し、ビデオを撮影する
計画表、感想、アンケート等を提出する