



- ・反って抱っこがしづらい
- ・寝返りに左右差がある。向き癖がある。
- ・うつ伏せ遊びが苦手
- ・ずり這いで前に進めない。後ろにばかり進んでしまう。
- ・はいはいやずり這いをしない。
- ・他の子より発達が遅い？と不安に思う時がある。
- ・育児書やネットの情報に振り回されている。
- ・赤ちゃんに何をしてあげたら良いのか分からない。など

赤ちゃんがママのお腹の中にいる時は、無重力の世界だけど、ある日この世に生を受けた瞬間から重力を受ける生活が始まります。

その重力にさからって寝返りをしたり、うつ伏せで重たい頭を持ち上げたり、空間で自分の体重を支えて進んだり、重たい頭が体の一番上にきて背骨に負荷がかかっても、潰れず姿勢をまっすぐに保つためには、体幹の強さが必要です。

赤ちゃんは誰に教わることもなく、生まれてから歩き出すまでに13個のステップを経て自力で歩き出せるようになります。

その13個のステップ全てが体幹トレーニングなのです。

## 赤ちゃんが生まれてから歩き出すまでの 発育発達をエクササイズにした体幹トレーニング



# それがWARAリズム

※「WARAリズム」は、一般社団法人WARAリズム普及委員会の登録商標です。

理学療法士監修で  
「安心」赤ちゃんの発達レッスンに。  
0歳のための体幹トレーニングメニュー  
運動あそびWARAリズム®

わらべうたの  
リズムに合わせて  
ママと楽しくふれあう

寝返り準備 | お座り準備 | ハイハイ準備まで

ひとりひとりの発達に合わせて  
赤ちゃんの成長を楽しく応援します

ここがポイント！

WARAリズム®は、  
赤ちゃんの運動機能が  
遊びながら発達する  
0歳からの体幹エクササイズ！

だから  
寝返り準備に  
お座り準備に  
ハイハイ準備に  
ひとりひとりの発達に合わせて  
赤ちゃんの成長を  
楽しく応援できる♪

ここがポイント！

その秘密は  
「WARAリズム®」

おうちで「簡単」  
親子で「楽しい」  
理学療法士監修で「安心」

わらべうたのリズムに合わせて  
ママと楽しくふれあう  
運動あそびです。

新米ママも  
赤ちゃんも  
笑顔になれる

赤ちゃんの  
発達に良い遊びが  
今、人気です。

たくさんのママの  
感激の声！

- ・抱っこがしやすくなった
- ・2日後に寝返りができた
- ・ハイハイがスムーズに！
- ・ひとり遊びが上手になった

・赤ちゃんが遊びながら運動するのが楽しい  
・安心して成長を見守れるようになった  
・これからの成長が楽しみになった！  
・母としての自信が持てるようになった