

スポーツ庁委託事業 女性アスリートの育成・支援プロジェクト

女性アスリートの戦略的強化・支援プログラム

女性アスリート支援プログラム

妊娠期、産前・産後期トレーニングサポートプログラム

事例集

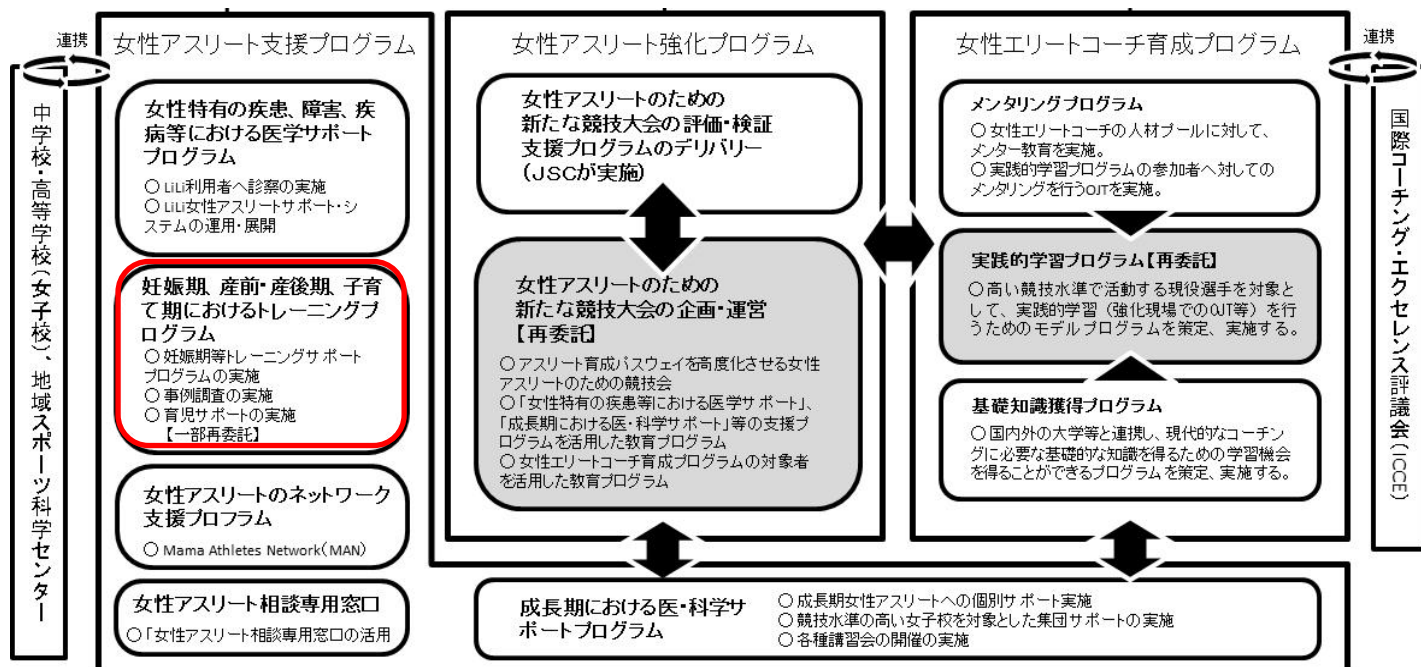
Contents

プロジェクト概要	1
妊娠中の身体変化	2
妊娠週数による経過	2
妊娠中、出産後のトレーニングにおける注意点	3
事例について	3
1. 氷上系種目Ⅰ	4
2. 氷上系種目Ⅱ	5
3. 記録系種目Ⅰ	6
4. 記録系種目Ⅱ	7
5. 雪上系種目	8
6. 球技系種目Ⅰ	10
7. 球技系種目Ⅱ	12
8. 格闘技系種目	13

プロジェクト概要

(独)日本スポーツ振興センター(JSC)では平成25年度より女性アスリートの育成・支援プロジェクトを文部科学省(現在スポーツ庁)から受託し実施しています。本プロジェクトは、女性特有の課題を抱えている選手に対して医・科学サポートに関する支援をすることにより、女性アスリートの国際競技力向上につなげることを目的としています。

プロジェクトの中の一つである「妊娠期、産前・産後期、子育て期におけるトレーニングプログラム」では、出産後にトップアスリートとして競技復帰・継続できるよう、妊娠経過や出産状況に応じてトレーニングサポートを実施したり、育児にかかる経費の一部負担をする育児サポートを実施したりしています。



この事例集は、プログラムの一環として、出産後の競技復帰をしたアスリート及びコーチに対し、妊娠中や出産後にどのようなトレーニングをしたか等、を調査した内容をまとめたものになります。

出産後に継続して活躍しているアスリート及びコーチの事例を知ることによって、今後の女性アスリートにはライフキャリアの選択肢を広げていただきたいと思います。

また JISS では、これからママになってもアスリートを継続したいとイメージされている選手や既にママアスリートとして活動されている選手が、妊娠や出産、育児、競技との両立についての悩みや不安、ライフプランなどを気軽に打ち明けられる機会や相談できる場をサポートするために、Mama Athletes Network(通称:MAN)を立ち上げて活動をしています。

ママアスリート情報及びワークショップ詳細は JISS ホームページより閲覧できます。

<http://www.jpnsport.go.jp/jiss/tabid/1276/Default.aspx>



妊娠中の身体変化

妊娠中の体の状態や、非妊娠時からの変化率は個人差が非常に大きいため、個々に対応していく必要がありますが、基本的事項として念頭においておくべき非妊娠時との体の違いを記します。

- 血液量は妊娠成立時より増え始め、32-34 週前後のピーク時には 1.5 倍程度となりその後はやや減少するもののほぼ同程度で維持される。すなわち心臓への負担が増え、心拍数はやや増加する。ただし、赤血球よりも液体成分の方が増加するため、濃度は薄くなり検査データ上では貧血気味となる。血液量の増加により、腎臓への負担も増加する。
- 手先足先の血管が緩んで拡張する傾向になるため、血圧は低下しやすくなる。したがって、長時間の立ち続けると心臓より上方に行く血液が減り、いわゆる脳貧血の状態になり、たちくらみがおこりやすい。
- 血液は固まりやすく血栓症（エコノミークラス症候群）（血管の中でできた血液の塊が細い血管につまる）が起こりやすい状態である。海外遠征など飛行機での長時間の移動や脱水には注意が必要である。
- 疲れやすさや眠気が特に妊娠初期、つわりとともに現れることが多い。血圧と関係していることが考えられる。

妊娠週数による経過

妊娠週数	経過
12～20 週	つわりが落ち着き、出血や流産率が下がる時期。 ただし、まだ胎動を感じない時期なので、胎児の異変を感じにくい。 お腹の張りを感じていなくても、閉じているべき子宮の出口部分である頸管が短縮し始めることがあり、入院・安静や頸管縫縮術が必要となる場合もある。
20～28 週	少しずつ腹部が膨らみ始め、胎動を感じ始める時期。
28～32 週	腹部に重みを感じる時期。 この時期以降は仰臥位症候群（あおむけで背骨近くの大静脈が圧迫されて心臓に戻る血液が減り、血圧が低下して気分不快、嘔気を生じる）に注意。気分不快があればやや左に傾かせる（左側臥位）こと。重心が非妊時とかなり異なってくるためバランスを崩しやすく転倒しやすい。
32～36 週	子宮による鼠径静脈（足の付け根の静脈）の圧迫のため、脚のむくみが出やすい時期。 同時に妊娠高血圧症候群（高血圧・蛋白尿・むくみ）を発症しやすい時期でもある。切迫早産や前期破水（陣痛が来る前に破水してしまうこと）にも注意が必要。
36 週以降	足元が見えず、前にかがみづらく、自分と周りとの距離感を把握しづらくなり、動作がゆっくりになる。お腹が張りやすくなる。お産の準備。

妊娠中、出産後のトレーニングにおける注意点

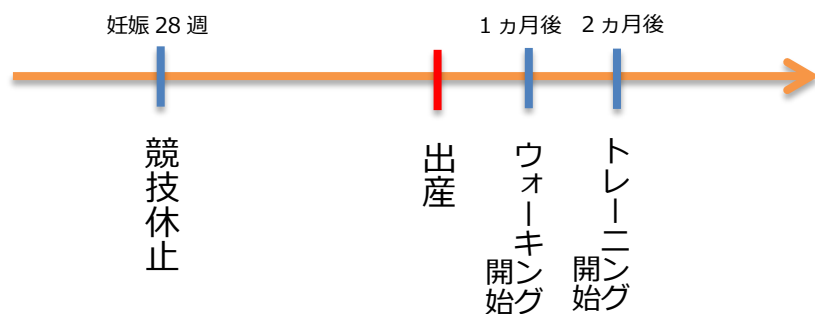
妊娠中、出産後にトレーニングに取り組む際の注意点を記します。

- 産科主治医の診察やスポーツ実施時のメディカルチェックによって異常を認めないことの確認が必要である。産科主治医と連携を取り、週数に応じた変化や症状を確認しながらトレーニングを行う。
- 子宮は冷えると収縮するため、運動時に血流が増加して体温が上昇しているときは問題ないが、汗で冷却されるのは防止しなければならない。
- 腹圧はなるべくかけないほうが望ましいと考えられる。腹圧をかけた際に頸管長が短縮しやすい場合は特に注意を要するため、トレーニング前の評価が必要となる。
- 合併症がある人や喫煙など生活習慣に問題がある人の方が確率が高いとはいえ、健康的で問題ないと思われる妊婦であっても突発的な異常事態はいつでも起こる可能性がある。何かが起きた場合の、主に母体救急によるものと新生児科（NICU）を必要とするものとを区別した搬送候補先医療機関のリスト、及び搬送手段は常に確保しておく必要がある。搬送先候補の医療機関とは、トレーニング妊婦がいるという情報をできる限り共有・更新しておくことが望ましい。
- 産後のトレーニングについても個々の分娩経過、分娩様式によっても回復の経過は様々であることから一定のメニューを推奨することは難しい。
- 血液やホルモンのデータが妊娠前の状態に戻るのには、平均的に産後およそ 12 週間かかる。関節や筋肉の状態について産前産後のデータを集積したものはおそらくあまりないが、12 週間というのはひとつの目安になると考えられる。
- 産後は腹部、骨盤底を含めた外陰部に身体変化を伴うため、まずは産後の身体回復を第一とする。競技再開時は長期的目標を立てて徐々に運動強度を上げていくようにする。

事例について

対象	出産後に復帰をしたアスリート、コーチ
調査方法	①インタビュー形式のヒアリング調査 ②質問紙によるアンケート調査
質問項目	・妊娠中、出産後の身体変化 ・妊娠中、出産後のトレーニング内容 ・妊娠中、出産後の活動状況 ・所感 等

1. 氷上系種目 I (30 代後半)



分娩方法	緊急帝王切開
------	--------

※調査当時、出産 2 カ月目

★妊娠中のトレーニング内容

・ ウェイトトレーニング

期間：妊娠 25 週まで、週 3 回

強度：自体重

内容：妊娠前と同様のバランストレーニング、骨盤回りのトレーニング

妊娠 25 週目以降はスクワットなど自宅のできるエクササイズを実施

・ 有酸素トレーニング

ウォーキング：妊娠 38 週まで、週 2~3 回

ジョギング：妊娠 16 週まで、週 2~3 回（アップやダウンの際に 10 分程度軽く）

★妊娠中の競技練習

- ・ 妊娠 20 週目くらいになるとお腹が大きくて動きにくく、早い競技動作についていけなくなった。氷上での転倒も怖くなり、チームメイトも心配していたため、妊娠 25 週目で終了した。

★出産時の状況

- ・ 無痛分娩を希望したため、出産予定日の 2 週間前から入院していた。計画的に誘発剤で陣痛を起こしたが、破水してから逆子が発覚し、緊急帝王切開で出産した。

★出産後のトレーニング内容

1 カ月後：ストレッチ、散歩を兼ねたウォーキングを実施

2 カ月後：BOSU を使用して足踏みなどをした。

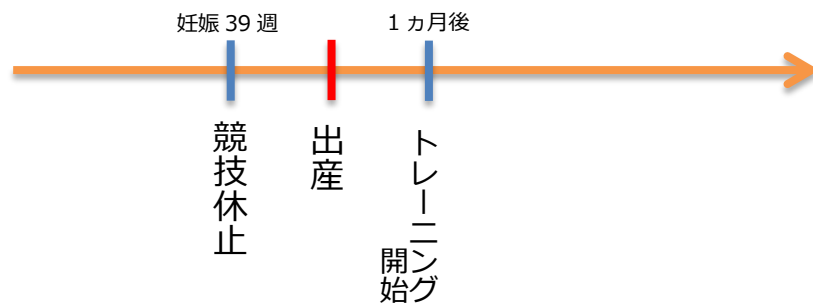
2 カ月半～：週 2~3 回のトレーニングを実施する予定。

- ・ 帝王切開のため、主治医より産後 1 カ月は重たいものを持ったり、走ったりしてはいけないと言われていた。切開の傷の痛みがなくなったら、腹筋を使うトレーニングを実施しても良いと言われた。
- ・ トレーナーの指導のもと、徐々に実施していった。

★その他

- ・ 妊娠中に競技とトレーニングを継続しており、意識的に運動していたおかげか、第 1 子より第 2 子の方が不定愁訴は少なく、身体が楽になった。
- ・ 母乳に関しては、5 カ月目までは母乳と人工乳を混合させ、徐々に人工乳に慣れさせていく予定。試合や遠征などで長期間母乳をあげられないようならば、母乳を止めることも考えている。
- ・ スポンサーなどの金銭的なサポートを受けられることは、復帰に大きく関係してくると思う。
- ・ 競技復帰には、「周囲の理解」「金銭的な援助」「家事の負担減」が必要になると考える。
- ・ 他のアスリートが妊娠中にどのようなトレーニングを実施していたか、を知る方法があれば良い。
- ・ 妊娠前の競技成績は五輪出場である。

2. 氷上系種目Ⅱ（20 代後半）



分娩方法

経膣分娩

※調査当時、出産後 2 カ月目

★妊娠中のトレーニング内容

・ ウェイトトレーニング

期間：妊娠 39 週まで 週 3~6 回

強度：－

内容：フリーウエイト、自体重でのトレーニング、ウォーキング

ハーフスクワット、ドローイン、ヒップリフト、カーフレイズ、股関節外転・外旋動作など

- ・ トレーナー及び産婦人科医の指導のもと、トレーニングを実施した。
- ・ トレーナーより 1 つ 1 つ説明を受けながらトレーニングを実施していたので、トレーニングに対するマイナスなことは感じなかった。

★妊娠中の競技練習

- ・ 出産間近まで競技練習も実施していた。

★出産後のトレーニング内容

1 カ月後：自体重でのトレーニングを開始 週 6 回

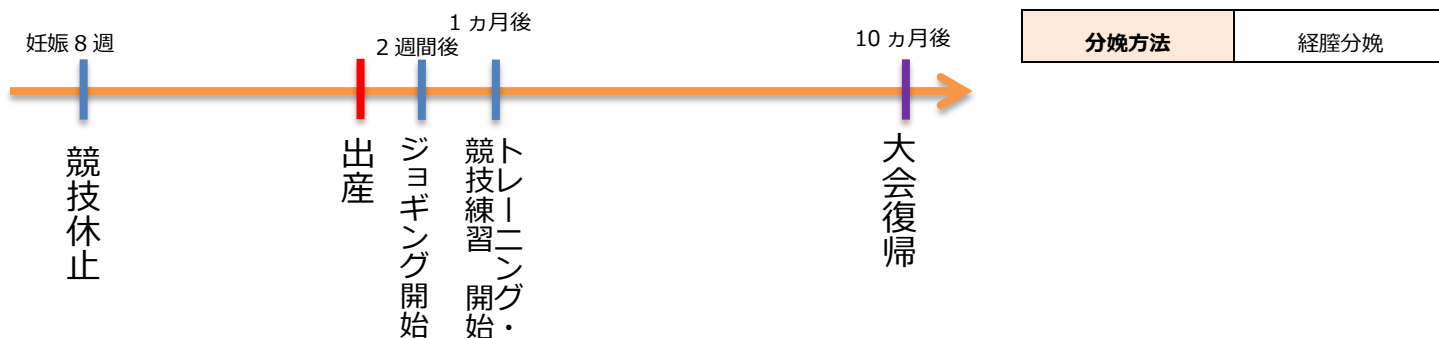
ドローイン、ヒップリフト、スクワット、肩甲骨のエクササイズ、サイドブリッジ、各部位ストレッチなど

- ・ トレーナーの指導のもと、トレーニングを実施した。

★その他

- ・ 妊娠中は、不眠、動悸・息切れ、手のしびれ・むくみ、脚のつり・むくみ、涙もろさ等の不定愁訴があった。
- ・ 出産後は、不眠、手足のしびれ・むくみ等の不定愁訴があった。
- ・ 現在 JISS で受けられる育児サポートは、ずっとあって欲しい。トレーニングや練習、国内外の遠征など、子どもと離れる時にベビーシッターに対する金銭的なサポートが一番ありがたい。子どもが 1 歳にならないうちに競技復帰という選択肢を選ぶことができるように、育児サポートは残してほしい。
- ・ 競技団体でママアスリートをサポートしてもらえるようになったら、公式大会には託児スペースを作って欲しい。
- ・ 大会復帰の目標は、産後 4-5 カ月を目指している。
- ・ 選手の担当助産師よりコメント
個人的な推測となるが、競技中は股関節をしっかりと開くため、骨盤周辺の筋肉も強化されていたと思う。競技でとるような体制で股関節が柔らかく子宮口や産道が開きやすくなり、分娩に良い影響を与えたのではないかなと思う。
- ・ 妊娠中もトレーニングを継続していたことで、体力の低下を防ぐことができ、しっかりと強いいきみをかけることができたと思う。
- ・ 妊娠前の競技成績は五輪出場である。

3. 記録系種目 I (30 代前半)



★妊娠中のトレーニング内容

・ ウェイトトレーニング

期間：妊娠 12~31 週、週 2 回

強度：妊娠前の 50% の負荷

内容：クォータースクワット、オーバーヘッドランジ、スナッチなど

その他、自体重で股関節・肩関節の可動域改善するようなエクササイズや、クランチなども実施

・ 有酸素トレーニング

期間：妊娠 20~39 週、週 6 日

内容：ジョギング、ウォーキング

- ・ アスリートとして気を付けていたことを、妊婦でも気を付けていた。リハビリと同じ感覚。
- ・ 専門家の指導は受けておらず、参考にした資料もない。すべて自身の身体と相談して実施していた。
- ・ スピード系やジャンプ系のトレーニングを実施できない代わりに、持久力だけは落とさないように、とウォーキングとジョギングを続けた。そのお蔭か、産後に体力がものすごく落ちた感じはしなかった。
- ・ その他、公園でハードルやラダーを使用したトレーニングも実施していた。

★妊娠中の競技練習

- ・ シーズン終了とともに妊娠が発覚したため、そのまま競技は休止した。

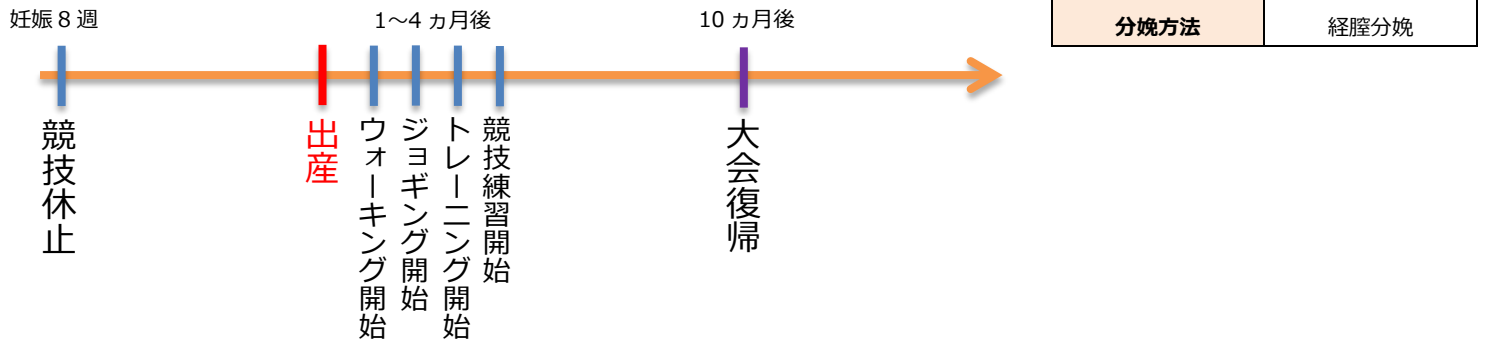
★出産後のトレーニング内容

- ・ 2 週間、会陰切開の傷の痛みが続いた。痛みが引くまではゆっくりストレッチをしていた。
- 2 週間後～：自体重でのスクワット、体幹部・股関節周囲のエクササイズ、ジョギングを実施。
- 4 週間後～：妊娠前と同様スクワット、ランジ、スナッチなどのウェイトトレーニング、ジャンプ系のプライオメトリクストレーニングを実施。同時に競技練習も再開。

★その他

- ・ 体幹部が確実に弱くなっているのがわかったため、体幹部のトレーニングは特別頑張った。
- ・ 骨盤が傾いている感じが強かったため、股関節周囲を積極的に動かすエクササイズを実施した。
- ・ 体重は 12 kg 増えたが、出産後 2 カ月で元に戻った。
- ・ 母乳と人工乳の両方を与えており、1 歳 2 カ月で断乳した。
- ・ 搾乳せずにトレーニングを実施していたためか、乳腺炎になった。その他の不定愁訴はなかった。
- ・ 産後 2 カ月で妊娠前と同様の記録をマークすることができた。
- ・ 妊娠前の競技成績は世界選手権出場であり、出産後も日本選手権で優勝し、アジア選手権、世界選手権に出場した。

4. 記録系種目Ⅱ（30代前半）



★妊娠中のトレーニング内容

・ ウェイトトレーニング

期間：～妊娠40週 週1～5回

強度：－

内容：妊娠30週まではマシンでのトレーニングを週1回実施。

妊娠40週まではスクワットなど自体重でのトレーニングを週5回実施。

・ 有酸素トレーニング

期間：～妊娠40週、週7日

内容：ジョギング、ウォーキング、スイミング、マタニティピクスなど

- ・ 産婦人科医の指導のもと、トレーニングを実施した。
- ・ 妊娠中に太ったり体力が低下したりするのを防ぐために実施していた。
- ・ しかし、前置胎盤が発覚した。前置胎盤でなければ、もっとトレーニングを行っていたと思う。

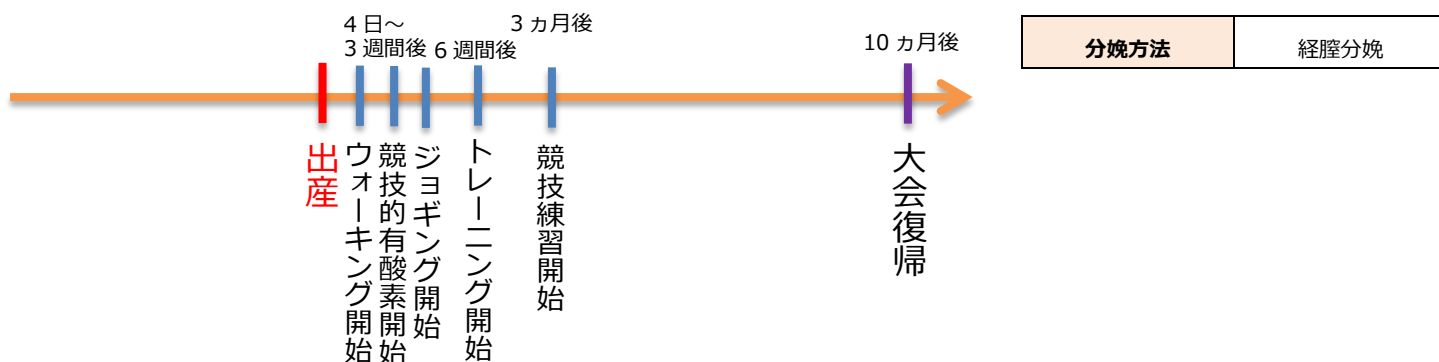
★出産後のトレーニング内容

- ・ 1ヵ月後：ウォーキング、自体重トレーニングを開始
- ・ 2ヵ月後：ジョギングを開始
- ・ 3ヵ月後：フリーウェイト、マシントレーニングを開始
- ・ 産婦人科医の指導のもと、トレーニングを実施した。

★その他

- ・ 妊娠中は、前置胎盤、妊娠線、脚のつり・むくみ、肌のかゆみ、涙もろさ、などがあった。
- ・ 3週間で元の体重に戻った。
- ・ 腱鞘炎、乳首の痛み、尾てい骨の痛みがあった。
- ・ 産後7ヵ月で卒乳をした。
- ・ 産後10ヵ月で大会復帰をした。
- ・ 妊娠前の競技成績はアジア選手権3位であり、出産後は日本選手権にて優勝である

5. 雪上系種目（30 代前半）



★妊娠中のトレーニング内容

・ ウェイトトレーニング

期間：～妊娠 27 週、週 2 回 妊娠 28 週～、週 7 日

強度：妊娠前の 85%程度の負荷（妊娠 27 週まで）

内容：ゴブレットスクワット、ダンベルインクラインプレス、ダンベルロウ、腕立て伏せ、ダンベルデッドリフト、懸垂など

・ 有酸素トレーニング

期間：－

内容：ランニング、スキー

- ・ 「健康な子どもを持つこと、健康的な身体を保つこと」を目標としてトレーニングを実施した。強化するのではなく、ある程度維持することを目的とした。
- ・ トレーニング強度を決めるのは、自分の感覚に頼っており、疲労の為 10 分でトレーニングを止めて帰ったこともある。
- ・ 最初の 20-30 分のウォーミングアップで大丈夫だと思うとキツイと感じるトレーニングをした。
- ・ 妊娠中に避けたトレーニングは特に 20 週以降の「仰臥位になるトレーニング」「重いバーを持ったスクワット」「ジャンプ」
- ・ 有酸素運動に関しては、エネルギーがあると感じる時は 1 時間程のスキーがちょうど良かった。自転車と水泳は問題なかった。ランニングは最後の 2 カ月は恥骨に圧迫を感じて痛かったため、走れなかった。

★出産時の状況

- ・ 陣痛促進剤を使用した。陣痛が始まって 2 時間くらいすると痛すぎて吐いたが、なかなか進まず子宮口は 4 cm程だった。緊張が高まっていたので硬膜外麻酔（無痛分娩）をしたらリラックスできて 1~2 時間眠ることができた。たぶん 2 時間くらいしたら子宮口が 10 cm（全開）に開いた。2 時間程いきて、産まれた。
- ・ 約 4000g、約 50 cmの大きな子だった。

★出産後のトレーニング内容

- ・ 4~5 日後：短時間の歩行から始め、5 分ずつ増やして 1 時間歩けるようにした。
- ・ 2~3 週間後：競技に直結している有酸素運動を始めた。
- ・ 3 週間後～：ちょっとしたランニングを始めた。20-30 秒走ったら 20 分歩く、といった形。
- ・ 6 週間後～：本格的なトレーニングを徐々にすすめていった。
- ・ ランニングに関しては、恥骨に痛みがでたので、6 週間程かけてすすめた。ランニング以外で恥骨の痛みはなかった。
- ・ 産後 1 カ月の時に授乳し終わって子どもを抱っこした時に背中をひねった。フィジオセラピストのところへ行ったら、単純な動きをする時にコアマッスルを使えていなかったから鍛えるべきと言われた。そこで 7 か月まで週 3 日産後に特化した治療とエクササイズに通った。体幹と骨盤底に大変重要だと思った。

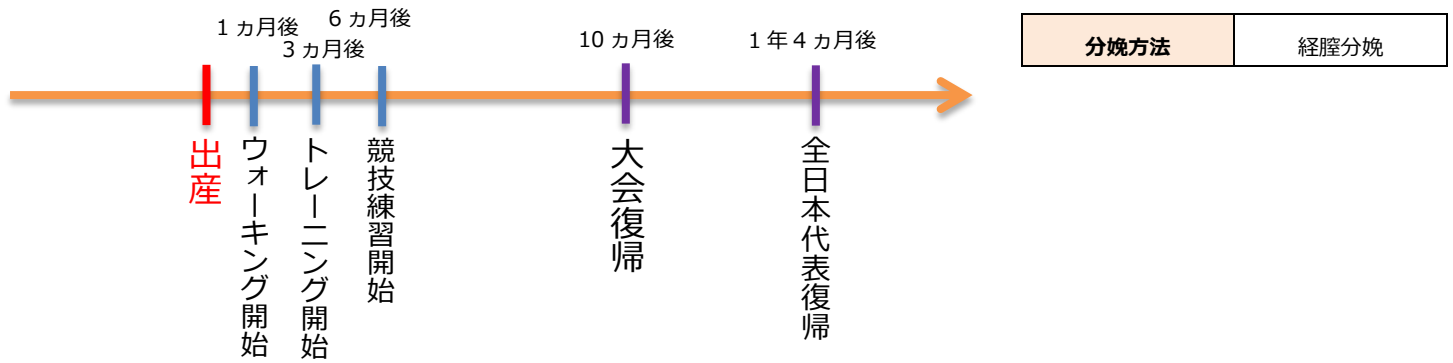
★出産後の競技練習

- ・ 産後 3 ヶ月までの間に、すべての競技トレーニングができるようになった。強度もタイムも普段と同じレベルまで戻った。競技は非常に複雑なので、色々なタイプの練習を、色々な強度で実施する必要がある。どのようにすすめていくか、資料がなかったのが怪我のないように少しずつできることを確かめながら慎重に練習を加えていった。
- ・ スピードトレーニングが一番大変だった。妊娠前のような速さにはなかなかならなかった。たぶん関節がゆるんでしまったからだと思う。スピード系種目は自分の得意分野だったので驚いた

★その他

- ・ 子どもが大きかったので 2 横指（約 3 cm）腹直筋が開いたが、元に戻った。
- ・ 産後の最初の試合は、10 ヶ月後。試合が始まる頃はまだピークに持っていけなかったが、怪我のリスクを考え、シーズン中に調子が上がっていけば良いと思っていた。
- ・ 妊娠中もナショナルチームにおいてくれて、トレーニングキャンプにも参加できた。トレーニングコーチも子どもがいたので、理解があった。だから、産後競技に戻ったときも同じ状況でいられた。他の選手も同じように復帰が出来ると思うが、明文化された保証があるわけでもない。他国の選手で復帰できなかった選手を知っている。
- ・ 自国のチームと医者にもっと自分の妊娠中の身体をテストしたりして、関心を持ってほしかった。
- ・ 妊娠中のシーズンは試合に出ていないから、ポンサーからお金はもらえなかった。男性選手は子どもができたとしても試合に出られるからお金がもらえなくなることはない。しかし女性選手は、子どもができたことでよりお金が必要になる。だから何かサポートがあれば良い。
- ・ 妊娠前までは骨盤底などのことを考えたこともなかったし、トレーニングもしたこともなかった。でもアスリートにとっても、一般の人にとっても非常に重要だと思う。次に妊娠したときには、出産前後で骨盤底筋群のトレーニングを実施しようと思う。
- ・ 妊娠中のアスリートに向けて：妊娠中にできることと、できないことがあるが、トレーニングできない時はお休みを楽しんだりすれば良いと思う。自分は旅行をしたり、大学で授業を受けたりすることができた（現在修士号取得の為大学に通っているため）。
- ・ 妊娠中のトレーニングは、普通より早い競技復帰に役立ったと思う。
- ・ 妊娠前の競技成績は五輪出場及び世界選手権優勝であり、出産後においても世界選手権で 3 位となっている。

6. 球技系種目Ⅰ（20代後半）



★妊娠中のトレーニング内容

・ 有酸素トレーニング

期間：安定期～妊娠32週頃まで、週3日

時間：30～40分

内容：ウォーキング、スイミング、エアロバイク、ステップマシン

- ・ マシンやフリーウエイトを用いたトレーニングは実施しなかった。
- ・ トレーナーから簡単な臀部・股関節周辺のエクササイズを教えてもらい、自宅やジムで実施していた。
- ・ 実施していて大丈夫かな、と思うようなことはやらなかった。安全に産もう、という事しか考えていなかった。

★妊娠中の競技練習

- ・ シーズン終了時に妊娠が発覚した。もともとチームにシーズン終了後に移籍したいと伝えていたため、急にチームを抜けるようなことにはならなかった。

★出産後のトレーニング内容

- ・ 1 カ月後：ウォーキングを開始

3 カ月後：ジムで軽くマシンを使用したトレーニングを開始（産後6カ月まで一人で実施）。

ゆっくり30分ジョギングができるようになった。

6 カ月後：練習復帰

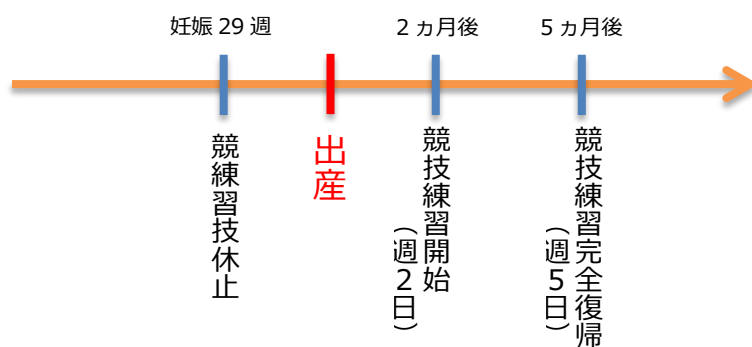
- ・ 練習復帰して1カ月半はチームと別メニューで練習やトレーニングを実施した。
- ・ 少し動けるようになってきたら、アジリティ的な動きを多めに取り入れた。切替など前後左右の動きは何もできなくなっていたので。

★その他

- ・ 妊娠するにあたって、妊娠前から産婦人科へ通って排卵日を診てもらったり、合わせて排卵誘発剤を打ってもらったりした。そのため、最短で妊娠することができた。
- ・ 出産後1年間程は腰が抜けやすくなる感覚、尿漏れがあった。尿漏れに関しては、競技開始後1年程継続していた。骨盤底筋群のエクササイズを実施してみたが変化はなく、連続のジャンプやジョギングで尿漏れを感じていた。また、走ろうとしても足がさがらなかった。
- ・ 競技復帰後も母乳を与えながら練習をしていたため、練習中の胸の張りや痛みが強かった。
- ・ 出産後体重はすぐに戻ったが、逆に落ちすぎてしまった。シーズン前までベスト体重の-3kgだった。
- ・ 母乳は6カ月間あげていたが、その頃から練習や合宿で家を離れることが多くなったため、ミルクに切り替えた。
- ・ 母乳を与えながら練習をしていた期間は、練習中の胸の張りや痛みが強かった。

- ・ オリンピック出場後、次のオリンピックを目指して4年間同じ環境でプレーし続けるか、海外でプレーするか、自分のなかでいくつか選択肢があった。悩んでいたときに、付き合っていた彼（今の夫）に「子どもを産んで復帰するのもありなんじゃないか」と言われたことがきっかけとなった。自分の競技以外の人生でやはり子どもを持ちたいという思いはすごくあった。
- ・ 元々婦人科系のトラブルが多かったため早めに出産したいという気持ちも、競技をできる限り長く続けたいという気持ちもあった。もし自分が競技をできるだけやった後、そこから子どもを作ろうとした時、自分に好きな人がいないかもしれない、チャンスがないかもしれない、と思った。
- ・ 母親にも相談した。母親が子どもの面倒を見ると約束してくれたことは、安心材料となった。
- ・ いろいろと重なって、すごく悩んで、勇気を出した。もちろん不安はあったが、新しいスタートの感覚でいた。今までの自分との比較はしなかった。
- ・ ジャンプカなどは今までより落ちているけど、出産前よりも気持ちの面では非常に良い状態でプレーできている。トータルで言ったら、今の方がすごく充実している。自分が元気にプレーできて、子どもがすくすく育ってくれば良いと考えているので、メンタル的な面のブレがなくなってきた。
- ・ 妊娠前の競技成績は五輪メダル獲得であり、出産後にも五輪にて入賞している。

7. 球技系種目Ⅱ（30 代前半）



分娩方法	予定帝王切開
------	--------

★妊娠中のトレーニング内容

- ・ トレーニングは行っておらず、競技練習を継続していた。

★妊娠中の競技練習

- ・ コーチではあるが、選手と同程度の練習内容を実施していた。

期間：妊娠 29 週まで 週 5 日

時間：4, 5 時間～8 時間（合宿等によって練習時間変更）

強度：妊娠前と変わらない練習量

- ・ 妊娠中に 2 回キャンプがあったが、両方参加した。
- ・ 選手と一緒に練習に混ざりながらコーチをするため、練習をしすぎてお腹が張ってきたら練習を止めよう、と思っていたが、お腹が張ることがなかったため継続していた。
- ・ 他のコーチに、重たいものを持たな様に、衝突の可能性のある練習でのコーチングはしないように、と言われていた。

★出産後の競技練習

2 カ月後：週 2 回練習に参加

5 カ月後：週 5 日フルタイムで練習に参加。練習量・内容ともに妊娠前と同様。

★その他

- ・ 妊娠中、お腹が大きくなるにつれて恥骨部が痛くなった。日常生活の中でも痛みがあったが、妊娠 29 週頃から痛みが増した。今まで慢性的にあった腰痛がなくなった。
- ・ 妊娠中も、妊娠前と変わらずに生活できていた。そのためストレスはほとんどなく、常に競技のことばかり考えていた。
- ・ 出産後は帝王切開の傷が痛んだため、1 カ月間痛み止めを飲んでいた。
- ・ 風邪を引きやすく、免疫力の低下を非常に感じた。貧血や腰痛もあった。
- ・ コーチに復帰するにあたって、チームが出産後すぐにベビーシッターを雇ってくれた。遠征でもベビーシッターと子どもの分の費用を出してくれた。遠征先の部屋も和室に替えたり、バス移動を新幹線移動にしてくれたり、と十分にサポートしてくれた。
- ・ 自分がコーチとしてチームに必要だったから、ここまでサポートしてくれたのではないかなと思う。ずっと同じチームに所属し、尚且つ五輪のメダリストでもある。競技成績もあったが、チームからも信頼してもらっているからこそそのサポートだと思う。
- ・ 両両親が遠方に住んでいるため色々と不便な面はあったが、基本的には家族のサポートにも満足している。主人も非常に理解があり満足しているが、迷惑はかけられないと思いを使っている部分はある。

8. 格闘技系種目（30 代前半）



★妊娠中のトレーニング内容

・ ウェイトトレーニング

期間：－ 強度：－

内容：もともとマシンを使うトレーニングなどは行っていなかったため、妊娠中も未実施。チューブや自体重を用いたエクササイズを行っていた。その他、綱登りも実施していた。

・ 有酸素トレーニング

期間：－ 強度：－

内容：山登りでのラン、砂浜でのランを定期的に実施していた。インターバルのように走ったり、一定のスピードで長時間走ったりした。その日の自分の体調と相談しながら、距離・スピードを調節していた。

★妊娠中の競技練習

- ・ 妊娠 16 週頃までは通常の練習をしていた。その後は妊娠 36 週頃まで、1 日 2 回/週 6 日、1~3 時間の軽度の練習を行っていた。日によって練習のボリュームは全く違う。
- ・ 競技練習やトレーニングは、自分が今まで行ってきたことを、強度を抑えて実施していた。今まで行ったことがないものに関しては母子共に負担になってしまうと思う。
- ・ 練習・トレーニング中にお腹が張ったり体調が悪くなったりしたことはなかった。前後にお腹が張ることが時々あったが、特別問題は感じられなかった。

★出産後の競技練習

- ・ 2 カ月後：練習、腹筋を開始。腹筋はアイソメトリックから始め、徐々に大きく動かせるようにした。
体内がカイロプラクターのため、骨盤帯の調整に関するアドバイスをもらっていた。

★その他

- ・ 妊娠 32 週頃から胸が張ってきて練習中に痛みがあった。それ以外の不定愁訴はなかった。また、そのころから汗をかきやすくなり、体が暖かい状態にあった。
- ・ 産後の不定愁訴はなかった。
- ・ 母乳をあげると子宮が収縮して、元の身体に戻る感覚があったから、どんどん母乳をあげていった。授乳が終わってから、ようやくアスリートとして身体が戻った感じがした。
- ・ 体重は 1 年かけて徐々に落としていった。
- ・ 育児をしながら競技を続けていく環境を作るために、産後の世界選手権でママアスリートとして活躍する事が使命だと思っていた。そこで優勝したから、色々と言えようになった。
- ・ 妊娠前及び出産後の競技成績は、五輪にてメダルを獲得している。

本報告書は、スポーツ庁の委託事業として、日本スポーツ振興センターが実施した平成28年度「女性アスリートの育成・支援プロジェクト／女性アスリートの戦略的強化・支援プログラム」の成果を取りまとめたものです。

従って、本報告書の複製、転載、引用等にはスポーツ庁の承認手続きが必要です。