



産後の競技復帰を目指すアスリートへのトレーニングガイドブック

TRAINING GUIDE BOOK

for athletes aiming to return to competition
after childbirth

女性アスリートの育成・支援プロジェクト
女性アスリート支援プログラム



はじめに

女性アスリートが妊娠・出産・育児をきっかけにアスリートとしてのキャリアを中断することなく、円滑に競技復帰できるように、HPSCでは産後復帰を目指すアスリートへのトータルサポートを実施しています。

本冊子は、妊娠期・産後期のエクササイズ等を、妊娠、出産を望む女性アスリート、周囲の指導者、スタッフ、家族の皆様にお伝えするために作成いたしました。

妊娠・出産・子育てに関するサポート内容については個人差が大きく、専門的な知識と適切な状況把握が必要です。

本ガイドが女性アスリートの切れ目ない支援に向けた一助になれば幸いです。

本書の活用方法

アスリートやサポートスタッフ等が妊娠・出産における心身の変化や特性等を理解するために必要な医・科学情報を収集しそれに合わせたサポート内容を検討する

妊娠中、出産後は個体差があるためエクササイズが誰に対しても安全で効果的とは言いきれないことを理解する

アスリートが早期に競技復帰ができるよう、妊娠中に行うエクササイズや産後早期復帰のための支援プログラムの例を挙げる

アスリートのより良い人生設計に向けて、アスリートを取り巻く全てのスタッフ間（所属チーム、中央競技団体、HPSC）の連携を目指す

1. 産後の競技復帰にあたり重要なこと

2. 理学療法士による運動機能評価

3. 妊娠期サポート

- ・妊娠期サポートを実施する前に
- ・妊娠期サポートにおけるリスクマネジメント
- ・妊娠期プログラムを始める前のセルフチェック
- ・エクササイズ紹介

4. 産後期サポート

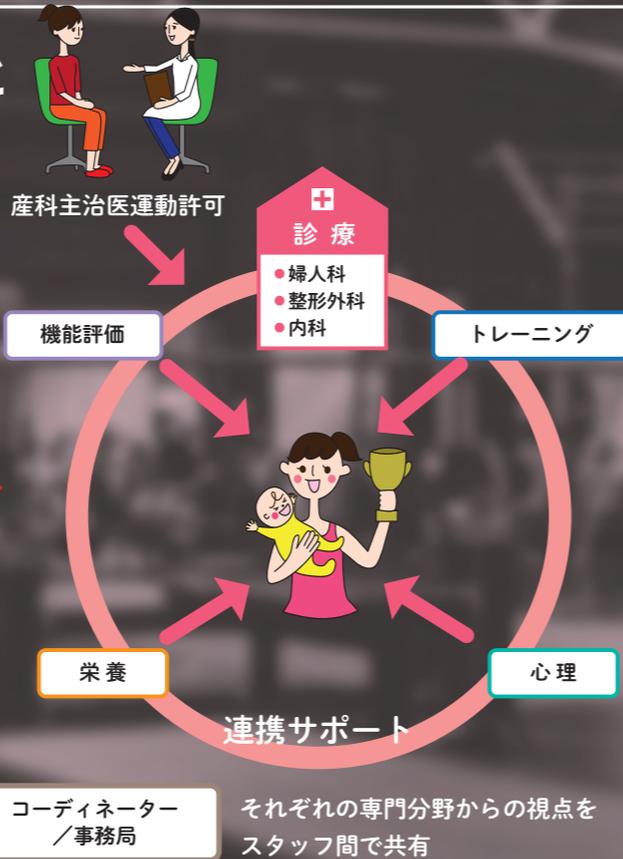
- ・産後期サポートを実施する前に
- ・エクササイズ紹介

5. 参考文献

1. 産後の競技復帰にあたり重要なこと

妊娠期・産後期トータルサポート

HPSCでは産婦人科医と専門家が連携し、定期的なメディカルチェック、機能評価、トレーニング、栄養、心理サポートを実施しています。専門スタッフが連携してサポートを行うことにより、効果的にアスリートを支援することができます。また、専門家だけではなく、サポート体制を取りまとめるコーディネーター（調整役）や事務局の存在も必要です。



妊娠期・産後期の各分野での評価

各専門分野で評価を行い、選手の心身の状態を把握することが重要です。

- 評価を行うことにより選手の状態を把握し、無理に運動を進めるアスリートに対しストップをかけることができる
- 個々のペースに合わせた妊娠期・産後期プログラムを作成することができる

アスリート及びサポートスタッフが心身の状態を把握することが円滑な競技復帰に繋がります。

妊娠期・産後期評価項目

HPSCで実施している妊娠期・産後期の評価項目です。

評価項目	評価内容	時期
妊娠検診	血液検査、血圧、体重測定、胎児発育、切迫早産他リスクの有無等	妊娠期 (妊娠週数に応じて産科主治医の病院で実施)
経腔・経腹エコー	子宮頸管長、胎児評価(胎児の向き、大きさ)	妊娠期エクササイズ前後
機能評価	超音波画像診断装置を用いた骨盤底筋群、腹部深筋機能	妊娠中期、後期 産後1, 2, 3, 6, 12か月
	静的・動的アライメント、筋機能等	妊娠初期、中期、後期 産後1, 2, 3, 6, 12か月
姿勢チェック	姿勢の変化	妊娠初期、中期、後期 産後1, 3, 6, 12か月
食事調査	エネルギー及び栄養素摂取量等	妊娠中期、後期
生活活動調査	活動量等	産後1, 3, 6, 12か月
体組成測定	体脂肪率、筋肉量	産後1, 3, 6, 12か月
心理検査、面接	エジンバラ産後うつ病自己評価票、育児感情尺度、JISS競技心理検査、面接	産後1, 3, 6, 12か月
血液検査	貧血、生化学、女性ホルモン等	産後1, 12か月
DEXA	骨密度	産後1, 12か月
MRI	骨盤、筋断面	産後1, 12か月(医師の判断により実施)

2. 理学療法士による機能評価

機能評価とは

妊娠期・産後期は運動実施基準に基づき、選手それぞれに合わせた運動内容や負荷量を設定する必要があります。
競技復帰に必要な身体機能がそれぞれで異なるため、HPSC では、評価により現状を把握してどのような運動が適切かを判断しています。

- HPSC の妊娠期・産後期プログラムでは骨盤底筋機能を中心とした体幹機能や股関節周囲機能、姿勢や動作等の評価を実施している
- 評価結果をトレーニング指導員と共有して運動負荷の設定やプログラムを作成するための方向付けを行う
- 問題となる機能低下がなければトレーニング指導員によるトレーニングをすすめ、理学療法士によるエクササイズ指導が必要であれば定期的に介入することも計画する
- 定期的に評価を行い課題の改善やトレーニングの進捗具合を確認する

評価の方法

- 理学療法士が問診、視診、触診、超音波画像診断装置等を用いて機能評価を行う
(女性アスリートをどのように支援するか～先輩アスリートの経験に学ぶ～ Ver2 P14 を参照)

HPSC における評価時期の目安

- 妊娠期：参加主治医による運動許可後、妊娠中期・後期に評価を行う（妊娠 34 週まで）
- 産後期：産後 1 か月検診による運動許可後、初回評価を行い、以後 2 か月・3 か月・6 か月・12 か月後に評価を行う

評価項目

HPSC で実施している妊娠期・産後期の機能評価一覧です。

	評価項目	内容	方法	
医科学的情報と一般情報	既往歴	診断名、治療歴、経過	問診	
	妊娠中の諸問題	症状の種類と部位・程度 等		
	復帰目標	最終目標、復帰希望時期(大会・試合・練習)		
	活動量	日常生活、トレーニング、食事・睡眠		
	その他	ニーズと困っていること、セルフケアの状況等		
重要：骨盤底	腹直筋離開	離開の程度(横指)	聴取のみ	
	会陰損傷の程度	損傷の位置、程度、痛み、組織の柔軟性		
	泌尿器・骨盤底症状	排泄(尿失禁、ガス・便失禁、便秘、痔)、痛み		
筋機能	筋力	股関節筋周囲筋 骨盤底筋(PERFECT：最大筋力、持続時間、反復回数等)	視診 触診 エコー	
	筋パフォーマンス	股関節筋周囲の単関節筋収縮のタイミング 体幹深層筋の収縮とタイミング、呼吸パターン		
姿勢(静的アライメント)	立位	全身(脊柱、骨盤帯を中心に)		視診 触診 エコー
	臥位	骨盤帯		
動作(動的アライメント)	基本動作	前屈、後屈、回旋、ハーフスクワット、片足立位、重心移動	視診 触診 エコー	
	基本動作+α	片足スクワット、フルスクワット、ランジ 等		
その他	柔軟性	肩甲骨帯・胸部の柔軟性、股関節可動域	視診 触診 エコー	
	骨盤のアライメント	恥骨結合、骨盤のねじれ		

3. 妊娠期サポート

・妊娠期サポートを実施する前に

目的 母子・胎児ともに健康で順調な妊娠期間を過ごし、安全な分娩を終えることを目的としています。

妊娠期プログラムを始める前の確認項目

- 妊娠経過が正常であり異常妊娠ではないこと
- 産科主治医による運動許可を必ず得ること
- 妊娠中はプログラム実施の有無に関わらず流早産や不測の事態が起こる可能性があること
- 予め産科的に知っておくべき情報（分娩日、緊急連絡先、産科主治医情報、既往歴、合併症の有無等）をまとめておくこと
- サポートスタッフ及び選手で緊急時の対応を事前に確認すること
- 母体・胎児の安全を第一に考えたプログラムを行うこと
- 機能評価を行った上で週数に応じてプログラムを更新すること

・プログラムを行う際には、予め緊急時の対応についてフローを作成し、選手及びサポートスタッフが理解しておく必要があります。

事前準備

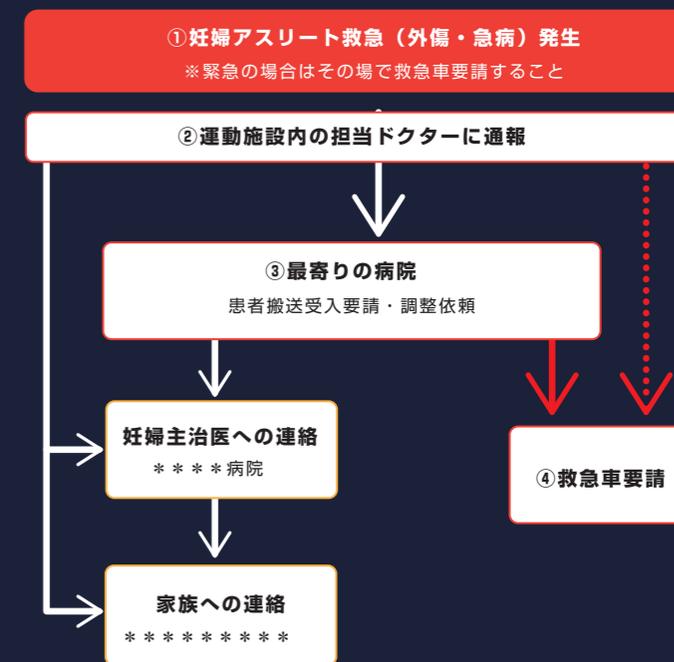
- ・産科主治医と連携 診断書、運動可否の判断
→妊娠経過に異常がないことの確認
- ・婦人科医の勤務日にサポート日を調整
- ・最寄りの病院へ患者搬送受入要請・調整依頼

選手

- ・母子手帳の携帯
- ・体調が少しでも悪く感じたら、直ぐにトレーニングを中止

運動施設

- ・主治医からの連絡書類一式
- ・アスリートの救急・救護対応の整備
→母体搬送先の確認、依頼
- ・婦人科診察（心拍数、血圧測定 等を含む）
→問診、胎位、推定体重、頸管長の確認



・妊娠期プログラムを始める前のセルフチェック

①プログラムを開始する前に下記の状態がないか確認する

母体血圧が収縮期 140mmHg 以上、拡張期 90mmHg 以上である

安静時の心拍数が 110bpm 以上である

運動前の体温が 37.5℃以上である

一つでも見られた場合はトレーニングを中止するか楽な姿勢で休憩する

治まった場合は体調の変化に十分注意しながらトレーニングを行う

②プログラム前・中・後に下記の状態がないか確認する

出血

痛みを伴ういつもより強いお腹の張り

安静にしても治まらないお腹の張り

一つでも見られた場合はトレーニングを中止し、産科主治医へ連絡する

③可能な場合はプログラム前・後に産科医及び助産師が胎児心拍や

子宮頸官長等を確認することが望ましい

EXERCISE

エクササイズ紹介

HPSC で実施している妊娠期トレーニングの発展例を紹介します。

	有酸素運動	レジスタンストレーニング
頻 度	3-5 回/週	2-3 回/週 ※週 5 日を超えない
強 度	母体心拍数 135bpm 程度 (150bpm 以下) 自覚的運動強度としては「やや楽である」以下	最大 10 回 反復運動ができる 60-80%の付加で 1 セット 12 回-15 回 2-3 セット
時 間	150 分程度/週 ※個々の体力レベルに合わせ、週 5 日を超えないように 1 週間で分散して実施	60 分以内/回
種 類	・ウォーキング ・サイクリングマシン ・水泳 など	・自体重エクササイズ ・マシンやフリーウエイト (バランスを確保できる エクササイズ)

参考文献

・ Erica Ziel 他 . 「Guidelines and Practical Tips for Training the Prenatal Client」 . Strength and Conditioning Journal . 2017, 39, 55-63

・ 日本臨床スポーツ医学会 . 妊婦スポーツの安全管理基準 (2019) . 日本臨床スポーツ医学会誌 . 2020,28(1):213-219

本ガイドブックでは、安全な出産と産後の早期復帰を目指して、柔軟性と可動域の維持と向上、筋力維持を目的に、妊娠中でも安全に実施できるエクササイズ種目を紹介します。

妊娠期において骨盤をニュートラルに保持しながら体幹深層筋群をトレーニングするエクササイズを取り入れることで、不良姿勢の防止や、尿失禁の症状を軽減し、将来的な腰痛、股関節痛、頸痛、姿勢不良、骨盤の臓器脱、および腹直筋離開などの発生を予防することに役立つといわれています。

また、非妊娠期より運動機能面の課題を抱えているアスリートは、産後早期復帰を目指し、妊娠期も継続して課題の改善に取り組むことが大切です。

フォームローラーリリース (広背筋)

- ストレッチボールの上に体側部を乗せ押し付けながら体を前後にロールさせる
 - 同じ位置で数回繰り返したら位置をずらしながら繰り返す
 - 脇の付け根から肋骨下部までの範囲で実施する
-
- 1か所3-5回 ×2-3セット
 - 肩関節の柔軟性を良好にし、不良姿勢を防止する
 - 産後も実施できる種目



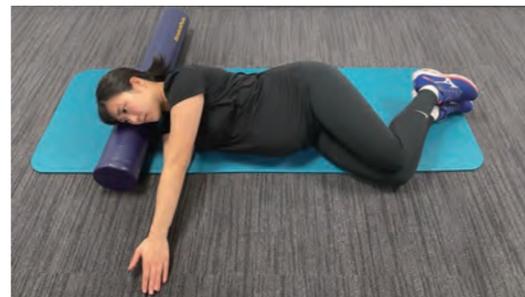
フォームローラーリリース (脊柱起立筋)

- ストレッチボールの上に背部を乗せ押し付けながら胸椎を曲げたり反らせたりさせる
 - 同じ位置で数回繰り返したら位置をずらしながら繰り返す
 - 上背部から肋骨がある辺りまでの範囲で実施する
 - 腰椎は行わないよう注意する
-
- 1か所3-5回 ×2-3セット
 - 胸椎の伸展可動域を良好にし、不良姿勢を防止する
 - 産後も実施できる種目



トランクローテーション

- 側臥位の姿勢で横たわり上の脚を股関節 90 度、膝関節 90 度に屈曲する
- 胸椎を中心に回旋させるイメージで上側にある腕を伸ばしたまま反対側へ持っていく
- 背中を床から離さないように保持する
- 硬い方は数回多めに行っても良い
- 10 回 × 2-3 セット
- 肩甲骨内転動作の獲得と胸椎回旋可動域を良好にし、不良姿勢を防止する
- 産後も実施できる種目



肩甲骨内外転ストレッチ

- 四つん這いになり、肩甲骨を寄せる、離す動作を繰り返す
- 肩甲骨周囲の筋群を意識する
- その際、脊柱と股関節の動きについては強く意識しなくても良い
- 10 回 × 2-3 セット
- 胸郭、肩甲骨周囲の機能を良好にする
- 産後も実施できる種目



キャット&ドッグ

- 四つん這いになり上体を床と平行にする
- 息を吸いながら腰背部を丸め、へそを背骨に近づけるように腹部を押し上げる
- 息を吐きながら、今度は腰背部を反らせながら、へそを床に近づけるように腹部を押し下げる
- 動作はゆっくりコントロールしながら行う
- 動作中は肘が曲がらないように注意する

- 10回 × 2-3 セット
- 股関節、脊柱の機能を良好にし、腰痛を予防する
- 産後も実施できる種目



ウォールシットリーチ

- 骨盤を立てて壁にぴったりと背中をつける
- 前腕が壁から離れないように頭上に向けてリーチする
- 10回 × 2-3 セット
- 正しい姿勢を保持したまま、肩甲骨周囲の筋機能を良好にする
- 産後も実施できる種目



片脚立ち股関節屈筋ストレッチ

- ・片膝立ちになり棒を床に向かって押すことで体幹部を安定させる
- ・腰椎が伸展しないように殿筋を収縮させて股関節だけを伸展する
- ・2～3カウント程度維持して、開始姿勢に戻り繰り返す
- ・10回×2-3セット
- ・股関節前面の柔軟性を良好にし、腰椎伸展などの不良姿勢を防止する
- ・産後も実施できる種目



アダクターストレッチ

- ・四つん這いになり片脚を横に伸ばす
- ・背中をフラットに維持したまま臀部を後方にロックする
- ・ストレッチを感じるところでホールドしゆっくり開始姿勢に戻る
- ・お腹が当たる場合は膝の位置など調整しできる範囲で実施する
- ・10回×2-3セット
- ・股関節内転筋群の柔軟性を良好にし、不良姿勢を防止する
- ・産後も実施できる種目



ブリージング（座位）

- 椅子などに座りできるだけ脊柱をまっすぐ伸ばすように姿勢維持する
- 臍の高さに両手を置く
- 鼻から息を吸って腹壁を 360°全方向に拡張する
- 口から息を吐くときも腹壁の活性化を維持する
- 吸気では左右の手が離れ呼気では左右の手が近づくような腹部の動きを確認する
- 骨盤が後傾しないよう注意する
- 呼吸に伴い骨盤底筋群の収縮が意識できると更に良い



ブリージング （四つん這いバックブリージング）

- 前腕と膝を床につけて四つん這いになる
- 股関節の屈曲は 70°、肩関節の屈曲は 120°程度にする
- 肩甲骨を下げ、腰椎は僅かに屈曲位におき、下部肋骨を下げる
- 鼻から息を吸って腹壁を 360°全方向に拡張する
- 口から息を吐く時も腹壁の活性化を維持し、腹腔内圧を維持する
- この種目は腹部後壁の拡張が意識しやすく、頭部より骨盤の位置が高いポジションにあるため、骨盤低筋群にかかる重さを軽減することができ、骨盤底筋群との連動が意識しやすい種目になる
- 各 5-10 回 × 2-3 セット
- 呼吸に伴い、骨盤底筋群の収縮と弛緩を意識する
- やりやすい姿勢で行う
- 産後も実施できる種目



クラムシェル

- 両膝をやや曲げた状態で揃え横向きに寝る
- 上半身はリラックスさせ上側の脚を持ち上げる
- 下側の脚は床から浮かないようにする
- 開始姿勢までゆっくりと戻す
- 動作中、上半身や骨盤が動かないように注意する

- 10-15回 × 2-3セット
- 股関節外転筋群の機能を維持／改善する
- 産後も実施できる種目



アウフバウ (側臥位 股関節伸展 外転)

- 横向きになり股関節を開く
- 動かす脚の股関節が曲がらないよう股関節を伸ばした状態で実施する
- 体幹の側屈動作や腰椎が伸展しないよう注意する

- 10-15回 × 2-3セット
- 股関節外転筋群の筋力を維持する
- 産後も実施できる種目



スタビリティ（片腕四つん這い）

- ・四つん這いの状態で肩から骨盤まで固定する
- ・片方の腕を床と平行になるようにして上げる
- ・お尻が下がることや腰が丸まらないよう注意する
- ・肩や腕で支えるのではなく体幹で支えるようにする



スタビリティ（片脚四つん這い）

- ・四つん這いの状態で肩から骨盤まで固定する
- ・片方の脚を伸ばし、床と平行に保つ
- ・お尻や腰が傾かないよう注意する



スタビリティ（片腕片脚四つん這い）

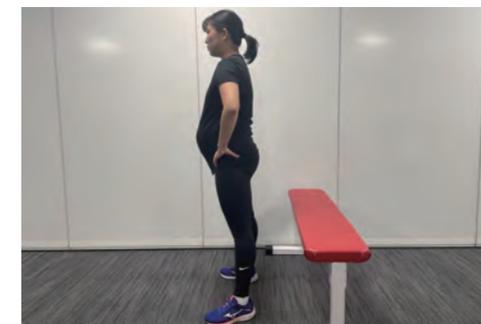
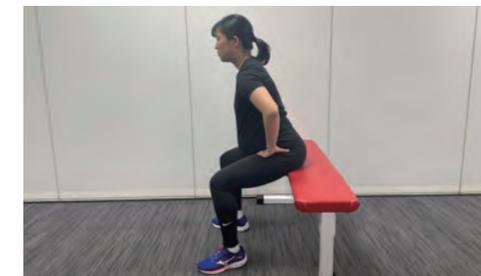
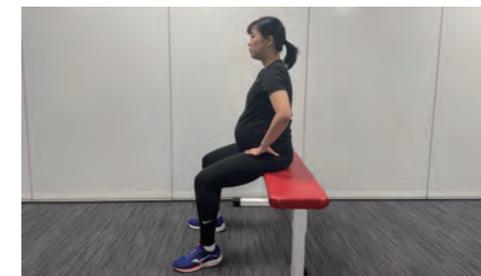
- ・四つん這いの状態で肩から骨盤まで固定する
- ・対角線上の腕と脚を伸ばし地面と水平に保つ
- ・お尻が傾いたり、腰が丸まらないよう注意する
- ・肩や腕で支えるのではなく、体幹で支えるようにする



- ・各 10-15 回 × 2-3 セット
- ・体幹機能の維持し、不良姿勢を防止する
- ・産後も実施できる種目

スクワット with チェア

- ・臀部を後方に引きながら股関節を曲げ、反動を使わず立ち上がる
- ・戻る際は股関節を曲げ、臀部を後方に引きながらゆっくりとベンチに触れるよう戻る
- ・背中中は真っすぐに保つ
- ・10-15 回 × 2-3 セット
- ・下半身の筋力を維持する



ダンベルロウ

- 肩甲骨の下制 / 内転を意識しながらダンベルを体幹の側部まで引き上げる
- 腰部、特に骨盤が後傾しないように注意
- 肘は体幹の近くを通過する（体幹から離れない）
- 胸郭を回旋させないようにダンベルを挙げてこないよう注意する

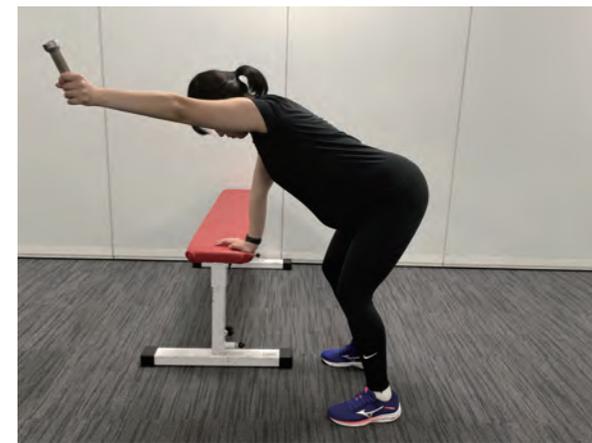
- 各 10-15 回 × 2-3 セット
- 肩甲骨の働きに重要な筋力と機能性を維持する
- 産後も実施できる種目



片腕バックフライ Y

- 頭からお尻までを一直線に保ち、手のひらをベンチ台に置く
- 肘を伸ばしたまま、斜め前方向に母指から挙上する
- 腕を上げる際、肩甲骨を脊柱方向へ引き寄せるよう意識する
- 最終姿勢は上方から見て体の形が「Y」となるようにする
- 弾みをつけずに動作はゆっくりコントロールして行う
- 動作中は肩をすくめないように注意する
- 肩関節周囲に傷害や機能障害がある人は実施を控え、他の種目を優先して行う

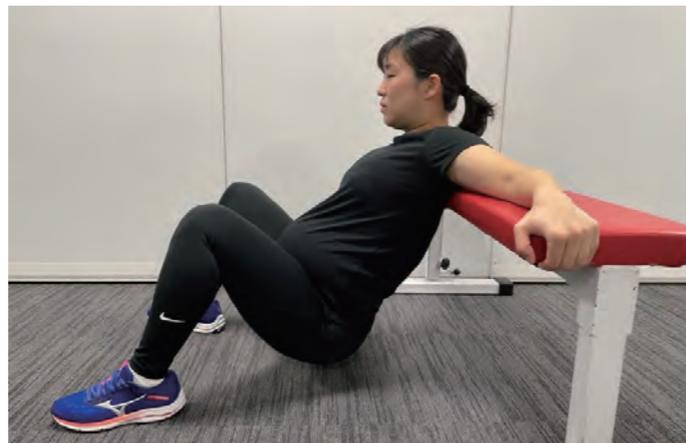
- 各 10-15 回 × 2-3 セット
- 肩甲骨の働きに重要な筋力と機能性を維持する
- 産後も実施できる種目



自体重ヒップスラスト

- ・踵で床を押す意識で、できるだけお尻を使って股関節を伸展させる（腰を反らさない）
- ・お尻を上げるというよりお尻を締めるイメージで勢いを使わずゆっくり動く
- ・ハムストリングはできるだけ使わない

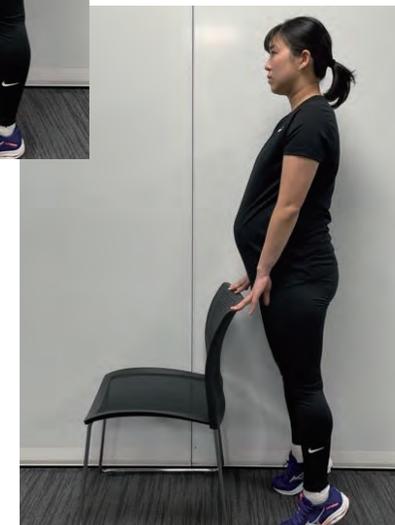
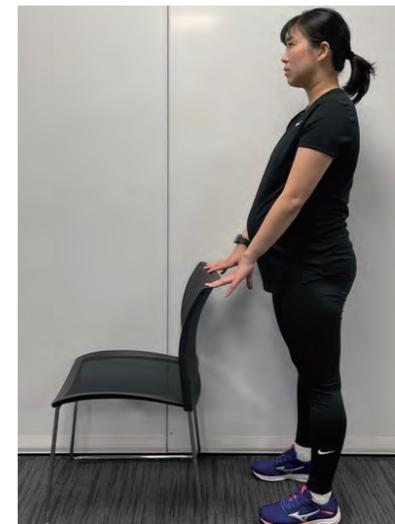
- ・10-15回 ×2-3セット
- ・下半身の筋力を維持する
- ・産後も実施できる種目



カーフレイズ

- ・足幅は腰幅くらいに保ち、つま先を前方に向けた状態で立つ
- ・股関節と膝は伸ばしたまま足首を伸ばす（つま先立ちになる）
- ・踵をゆっくりと下し、開始姿勢に戻る
- ・動作中は弾みをつけないようにする
- ・動作中は股関節、膝が曲がらないようにする
- ・転倒防止のため安定した場所を手で持ちながら実施する

- ・10-15回 ×2-3セット
- ・下肢静脈瘤の防止
- ・産後も実施できる種目



4. 産後期サポート

産後期サポートを実施する前に

目的

出産したアスリートが安全に復帰するために、妊娠、出産により低下した筋力の向上、筋機能を改善し、競技練習及び強化を目的とした筋力トレーニングを実施できる身体作りを目的としています。

産後期プログラムを始める前の確認項目

- 産科主治医による運動許可を必ず得る
- プログラム開始前に医療従事者及び理学療法士による評価を行い、運動開始が可能かを確認する
- 急激に負荷を上げるのではなく身体状況を確認しながら徐々に運動強度を上げる
- 身体状況を考慮した上でアスリートとサポートスタッフがともに目標大会を設定する

プログラム実施前の注意事項

- 分娩の方法や状況・出産に伴う身体の損傷がそれぞれで異なり回復の経過は一律ではない
- 妊娠、出産により全身の弱化・機能低下しているため、出産直後に妊娠前と同等のトレーニングを行うと様々な諸問題を引き起こす可能性がある
- 特に、骨盤底筋や体幹筋群が弱化・機能低下した状態で高強度のトレーニングを行うと、腹圧性尿失禁や子宮下垂感等を引き起こす可能性がある
- 授乳中は骨密度が低下しやすい

EXERCISE

エクササイズ紹介

産後期の状況は人それぞれのため、産後のメディカルチェックや機能評価をもとに徐々にトレーニング内容をステップアップしています。HPSC で実施している産後期トレーニングの進め方を紹介します。

①産後～産後1か月評価まで（セルフ）

会陰部又は腹部の回復（主治医の診察を経て）に合わせて、呼吸エクササイズ、骨盤底筋群の収縮の再教育。上半身のストレッチ種目など実施。

②産後1か月評価～産後3か月評価

機能評価の結果をもとに、筋機能の改善に取り組む、自体重から軽負荷での基礎筋力エクササイズ導入。LSD 強度の有酸素運動開始。

③産後3か月評価後～

機能評価の結果をもとに、筋機能の改善に取り組む、機能評価時にPTに確認し許可出れば、筋力測定を実施し、基礎筋力獲得を目的としたレジスタンストレーニングへと移行する。

個々の状況に合わせて、競技復帰または試合復帰を目的に、レジスタンストレーニング、エネルギー代謝系トレーニングの強度を上げていきます。

産後6か月または1年評価で改善すべき点がある場合は、引き続き継続して実施します。

これから紹介するエクササイズは、過去のプログラムを参考に、1か月または3か月の機能評価で大きなトラブルがなく、筋機能改善と強化、基礎筋力を獲得していく時期をイメージして作成しております。

ブリッジング

- ・仰向けになり、首の緊張が強い時は枕を使う
- ・足は床につけ、膝関節をおおよそ 90-110 度にする
- ・股関節は軽度外旋位とする
- ・片方の手を胸に、片方の手を腹の上に置く
- ・背中をフラットにし、できるだけ脊柱を伸ばすようにする
- ・鼻から息を吸って腹壁を 360°全方向に拡張する
- ・口から息を吐くときも腹壁の活性化を維持する
- ・息を吸った際に腹よりも胸が拡張していないか確認する



ブリッジング

(クロコダイルブリッジング)

- ・うつ伏せになり、両手を肋骨下部にあてる
- ・床に接する下腹部の動きと胸郭の拡張を意識して呼吸をする
- ・鼻から吸って、口から吐く（息を吐ききる）



ブリッジング

(3マンスブリッジング レッグ on チェア)

- ・仰向けになり、首周りの緊張が強い場合は枕を使う
- ・股関節と膝をおおよそ 90-110 度にする
- ・股関節は軽度外旋位とする
- ・背中をフラットにし、できるだけ脊柱を伸ばすようにする
- ・親指で背中、他の指で骨盤前方にある一番突出している部分の内側に触れる
- ・鼻から息を吸って腹壁を 360°全方向に拡張する
- ・口から息を吐くときも腹壁の活性化を維持する



- ・各 5-10 回 ×2-3 セット
- ・呼吸に合わせて骨盤低筋群を収縮させるなど、体幹深層筋群筋機能の再学習
- ・やりやすい姿勢で行う

BB シットイング A

- ・ バランスボールに骨盤を立てた状態で座り、足は肩幅位のスタンスで安定させる
- ・ 肩甲骨を意識しながら腕を軽く横に広げ、最終姿勢で「A」の形となるようにする
- ・ 弾みをつけずに動作はゆっくりコントロールして行う
- ・ 動作中は肩をすくめないように注意する

・ 各 10-15 回 × 2-3 セット

・ 胸郭と肩甲帯機能の向上を目的に行う

・ 動作開始時に骨盤低筋群の収縮をおこなってから実施する



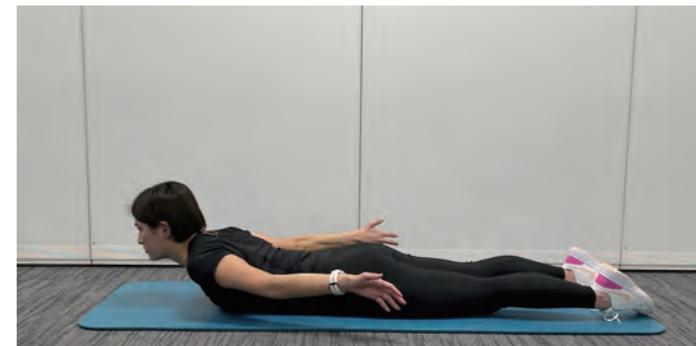
ライイング A

- ・ マット上にうつ伏せの姿勢となる
- ・ 腰から上体を起こし、肩甲骨を脊柱に近づけながら上背部が弓なりになるまでしっかり胸を張る
- ・ 上肢は少し横に広げ、最終姿勢で「A」の形となるようにする
- ・ 弾みをつけずに動作はゆっくりコントロールして行う
- ・ 動作中は肩をすくめないように注意する

・ 各 10-15 回 × 2-3 セット

・ 胸郭と肩甲帯機能の向上を目的に行う

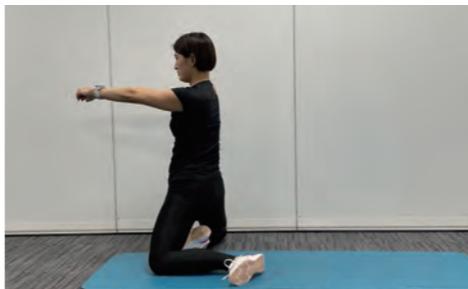
・ 動作開始時に骨盤低筋群の収縮をおこなってから実施する



シンボックス

- 座位で膝を曲げ、どちらか一方へ倒す
- 脊柱をニュートラルに維持しながら、股関節を回旋させ、膝を反対側へ倒す
- 交互に繰り返す
- 発展として股関節の屈曲、伸展動作を加える

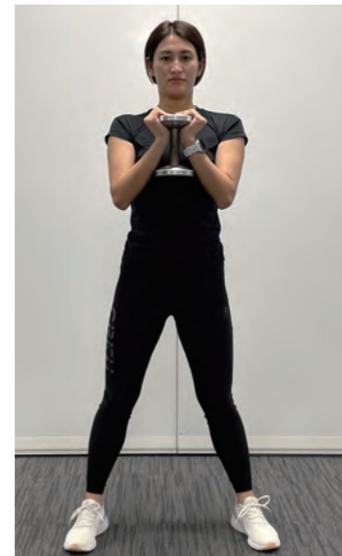
- 10回 × 2-3セット
- 股関節可動性の向上
- 動作開始時に骨盤低筋群の収縮をおこなってから実施する



ゴブレットスクワット

- 動作中は脊椎及び骨盤の自然なS字カーブを保持する
- 肘が下がると、ダンベルの保持が不安定になるので拳上しておく
- 膝と股関節を伸ばすタイミングに注意し、膝や腰に過度の負担がかからないように留意する

- 10回 × 2-3セット
- 体幹の安定性獲得と下半身筋力の強化
- 動作開始時に骨盤低筋群の収縮をおこなってから実施する



ヒップリフト

- 骨盤幅で足を開き、膝を 90°に屈曲、足裏全体と両腕を床につき、仰向けに寝る
- 臀部を締めるようにして、肩と膝が一直線になるまで、お尻を持ち上げる
- ゆっくりと開始姿勢まで戻す
- お尻を持ち上げる際に腰を反ったりしない
- 膝が外や内に入らないように、気をつける



- 各 10 回 × 2-3 セット
- 体幹の安定性獲得と下半身筋力の強化
- 動作開始時に骨盤低筋群の収縮をおこなってから実施する

ヒップリフト (片脚ヒップリフト)

- マット上に仰向けになり、両腕は体側で床につき体を安定させる
- 片方の膝を 90°に屈曲し足裏を床につけ、もう片方の脚は膝を伸ばし 45°上方に上げる
- 接地している脚を軸とし、臀部を締めるように、肩と膝が一直線になるまでお尻を持ち上げる
- お尻を持ち上げる際に腰を反ったりしない
- 膝が外や内に入らないように、気をつける

- 各 10 回 × 2-3 セット
- 体幹の安定性獲得と下半身筋力の強化
- 動作開始時に骨盤低筋群の収縮をおこなってから実施する



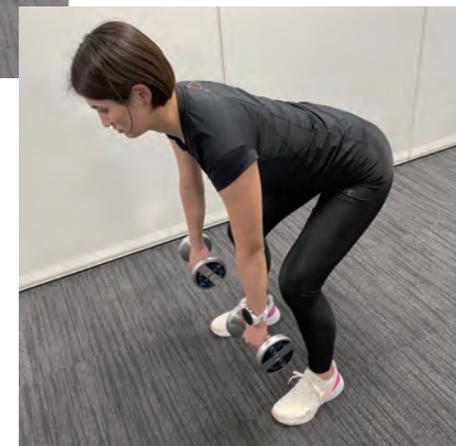
ななめ腕立て伏せ

- 全身を一直線にキープする（あごを前に出さない、胸をはる、お尻ともも前に力を入れる）
- 姿勢を保ったまま腕立て伏せを行う
- 10回 × 2-3セット
- 体幹の安定性獲得と上半身筋力の強化
- 動作開始時に骨盤低筋群の収縮をおこなってから実施する



ダンベルルーマニアンデッドリフト

- 背筋を伸ばし、体幹固定し、両手にダンベルを持ち、腰幅で立つ
- お尻を後方に引くように身体を前傾させる
- ハムストリングスを意識する
- 背中を丸めたり、反らせないように気をつける
- 10回 × 2-3セット
- 体幹の安定性獲得と下半身筋力の強化
- 動作開始時に骨盤低筋群の収縮をおこなってから実施する



DB ショルダープレス

- ・胸を張り、肘の真上にダンベルを保ちながら、拳上する
 - ・上げきったところで、ゆっくりと開始姿勢に戻る
 - ・動作中、上体を反らしたり、丸めたりしない
 - ・弾みをつけずに動作はゆっくりとコントロールして行う
- ・10回 ×2-3セット
 - ・体幹の安定性獲得と上半身筋力の強化
 - ・動作開始時に骨盤低筋群の収縮をおこなってから実施する



スタビリティ (プランク)

- ・両前腕、両つま先の4点で、身体を支える
 - ・息を吐きながらお腹をへこませ、腹圧を高め、姿勢を維持する
 - ・背中が丸まったり、腰が反ったりしないよう、肩からくるぶしまでが一直線となるようにする
- ・30秒～1分 ×2セット
 - ・体幹の強化



スタビリティ (プランクヒップフレクション)

- 腕立て姿勢になり、頭から足までを真直ぐにする。
姿勢を維持しながら股関節を屈曲する
- ゆっくり開始姿勢に戻り繰り返す

- 10-20回 × 2セット
- 体幹の強化



サイドプランク

- 横向きになり、肩の下に肘を置く
- 床から体を離し、維持する
- 骨盤が回旋しないようコントロールする

- 30秒～1分 × 2セット
- 体幹の強化



5. 参考文献

- 1) Erica Ziel 他 . 「Guidelines and Practical Tips for Training the Prenatal Client」 . Strength and Conditioning Journal . 2017, 39, 55-63
- 2) Bush JA. 「NSCA' s Essential of Training Special Populations」 . Human Kinetics, Inc. 2017, 403-426
- 3) 日本臨床スポーツ医学会 . 妊婦スポーツの安全管理基準 (2019) . 日本臨床スポーツ医学会誌 . 2020,28(1):213-219
- 4) 女性アスリートをどのように支援するか ～先輩アスリートの経験に学ぶ～ Ver.2
https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/business/female_athlete/program/tabid/1748/Default.aspx

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
女性アスリート支援プログラム

「産後の競技復帰を目指すアスリートへのトレーニングガイドブック」

<監修>

中嶋耕平 友利杏奈

<編集スタッフ>

【女性アスリート支援プログラム】福永慶 村上洋子

【トレーニング】添島予理 田村尚之 大石益代

【婦人科】宮本由記

【機能評価】田中彩乃 鈴木章

2023年3月発行

編集／発行 独立行政法人日本スポーツ振興センター

ハイパフォーマンススポーツセンター

国立スポーツ科学センター

〒115-0056

東京都北区西が丘3-15-1

TEL 03-5963-0200

印刷／製本 有限会社丸産印刷

TEL 03-3962-3832

FAX 03-3962-3864

本冊子は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「女性アスリート支援プログラム」で作成しました。内容の一部あるいは全部を無断で複写複製（コピー）することは、法律で認められた場合を除き、権利侵害となるため著作権者の許諾が必要です。承諾を得て、本資料を使用する際は、必ず情報提供元のクレジットを入れ、事前に日本スポーツ振興センターに一報を入れてください。