

# Mama Athletes Network (MAN) 第2回ワークショップ

平成 27 年 12 月 4 日

〔詳細スケジュール〕

13:00-	開会のあいさつ・第1回ワークショップ報告 土肥美智子 (国立スポーツセンター/女性アスリート育成・支援プロジェクトリーダー)
13:15-	今後のMANの活動について 三星マナミ (フリースタイル/2014 ソチオリンピック冬季競技大会出場)
13:30-	現役ママアスリートへインタビュー 産後復帰について ~ロンドンからリオへ~ 千葉麻美 (2008 北京オリンピック陸上競技 代表)
14:30-	妊娠中の身体の変化について 高尾美穂 (産婦人科医/イーク表参道 副院長)
15:15-	マタニティトレーニング体験 ~妊婦ジャケットを着用したトレーニング体験~ 村上拓也・古屋あゆみ (トレーニング指導員)
16:15-	まとめ・閉会のあいさつ
16:25-	情報交換会 (自由参加)
17:00	解散

## ■現役ママアスリートへインタビュー (陸上競技 千葉麻美選手)

妊娠期のトレーニングは、産婦人科の先生に相談し、心拍数 160 拍を超えない運動であれば大丈夫とのアドバイスのもとに、毎日監督と相談し体調に合わせたトレーニングを実施していた。出産 1 週間前まで軽い運動を継続したが特にトラブル無く、出産自体は 8 時間と順調だった。産後 1 ヶ月は産婦人科医の指示どおり安静にし、1 ヶ月過ぎの検診で OK をもらい軽いジョグから始めた。出産後半の吸引分娩で貧血となりその後治すのが大変だった。復帰からロンドンオリンピックまで期間が少なく、逸る気持ちから走るトレーニングから始めてしまい、骨盤底筋の緩みの影響が大きく、自分の感覚が戻ってきたと感じるまでに 2 年ほどかかった。はじめは妊娠前の走り方に戻そうとしたが難しく、今の身体に対応した走りに変化させることで記録も伸び、現在は新たな自分を発見する気持ちでより陸上競技を楽しむことができるようになった。

## ■妊娠中の身体の変化について (産婦人科医/スポーツドクター 高尾美穂先生)

前回の課題にあがっていた専門家のアドバイスや知識の必要性から、今回は産婦人科医でスポーツドクターの高尾美穂先生に講義をしていただいた。

トップアスリートだからこそ、あれもこれもしたいというのはリスクが伴うと捉えるべき

などアスリートが陥りやすい傾向を交えた妊娠中の身体の変化についてお話を伺った。本日の流れに合わせて予定になかった骨盤底など産後の話も追加で伺うことができた。

■ マタニティトレーニング体験（トレーニング指導員 村上拓也/古屋あゆみ）

妊婦ジャケットを各グループ交代で着用し、妊婦の姿勢改善などに対応した3種類のマタニティトレーニングを実施した。おなかが重くなる分、腰が反らないように気をつけて行うなどポイントとなる部分を指導員より説明して行った。

■ 情報交換会（自由参加）

主催側で用意した飲み物などを参加者が自由に取り話せるよう、立食スタイルで情報交換会が進んだ。立食スタイルにしたことで、参加者同士が話したい相手と情報交換出来たと考えられる。女性アスリート（現役・引退含）や指導者・スタッフが普段疑問に思っていることをお互いに話し合い、連絡先を交換し、今後も情報共有のできる関係を築くきっかけを提供できた。

〔活動の様子〕

	
<p>プロジェクトリーダー土肥・リーダー三星</p>	<p>産婦人科医 高尾美穂先生による講義</p>
	
<p>陸上現役ママアスリート 千葉麻美選手</p>	<p>妊娠・出産と産後トレーニングのお話</p>



マタニティトレーニングのポイント説明



妊婦ジャケットを着用したトレーニング指導の様子