

令和6年度Sport in Life 推進プロジェクト  
(スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業)

目的を持った運動実施が一般住民および周産期女性の  
ライフパフォーマンスおよびウェルネス向上に与える効果の検証

令和7年2月24日

早稲田大学スポーツ科学学術院金岡研究室



# 令和6年度Sport in Life 推進プロジェクト (スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業)

## 【事業報告①:事業の全体概要】

代表団体名:早稲田大学スポーツ科学学術院金岡研究室

事業タイトル:目的を持った運動実施が一般住民および周産期女性のライフパフォーマンスおよびウェルネス向上に与える効果の検証



構成団体	日本シグマックス株式会社
事業のターゲット	①子供・若者 ②働く世代・子育て世代 ③女性 ④高齢者
実施フィールド (地域)	周産期事業:都内・全国(オンライン) 今治事業:愛媛県今治市

### 事業内容(要約)

- ①:周産期に腰痛骨盤痛を有する女性への対面での病態評価と運動指導
- ②:周産期に腰痛骨盤痛を有さない女性へのオンラインでの運動指導
- ③:周産期に腰痛骨盤痛を有さない女性への対面での運動指導
- ④:アシックス里山スタジアムでのアシさとプログラムと身体機能計測

### 事業ターゲット

#### ■本事業のターゲット像

◎女性:都内在住または全国の20歳代から40歳代の周産期女性。運動への意欲はあるが具体的な方法がない。妊娠や出産に伴う腰痛や骨盤痛を有し、運動・スポーツの実施が阻害されている。  
○働く世代・子育て世代・高齢者・子ども:FC今治の拠点であるアシックス里山スタジアム近郊に在住の20歳から70歳代の一般住民。運動不足を自覚しており、運動への意欲はあるが、始めるきっかけを探している。子どもと一緒に参加できる運動プログラムに参加する意欲がある。

#### ■ターゲットのスポーツ実施を促すためのポイント

周産期事業:国内外の産婦人科診療ガイドライン2020では適度な運動・スポーツは妊婦や胎児にとって悪いものではなく、適度な運動を推奨している。妊娠中の安全な運動にはウォーキング、水泳等に加え、ヨガ/ピラティスのようなモーターコントロールエクササイズ(MCEx)が記載されている。産婦人科医、助産師を中心として、妊婦に対して適度な運動・スポーツの実施を啓蒙する。また、MCExをオンラインまたは対面によって指導する。それらに取り組むことで身体機能の改善によって産後の腰痛や泌尿器障害、分娩遷延を改善させることも期待される。産前・産後に習慣づいたエクササイズは産後も継続され、女性の運動・スポーツの実施率向上に繋がる。  
今治事業:エクササイズ実施前にKoji Awareness™を用いて全身の機能を評価する。自身の身体機能の現状(低下)を自覚し向き合うことで、プログラムへの参加の継続、運動・スポーツ実施率の向上につながると思われる。

### 事業の背景

- ・女性の運動・スポーツ実施率の低下、産後うつ増加、少子高齢社会
- ・スポーツによる地域創生、スタジアムを活かした地域創生

### 本事業の狙い・実施概要

#### 周産期事業

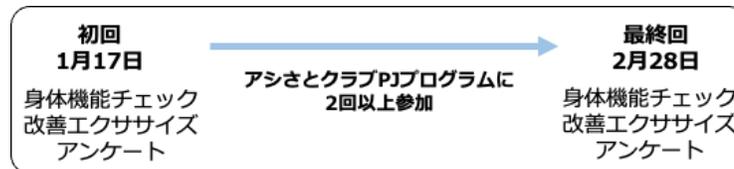


オンライン指導



対面での運動指導

#### 今治事業



Koji Awareness測定と改善エクササイズ

事業実施内容

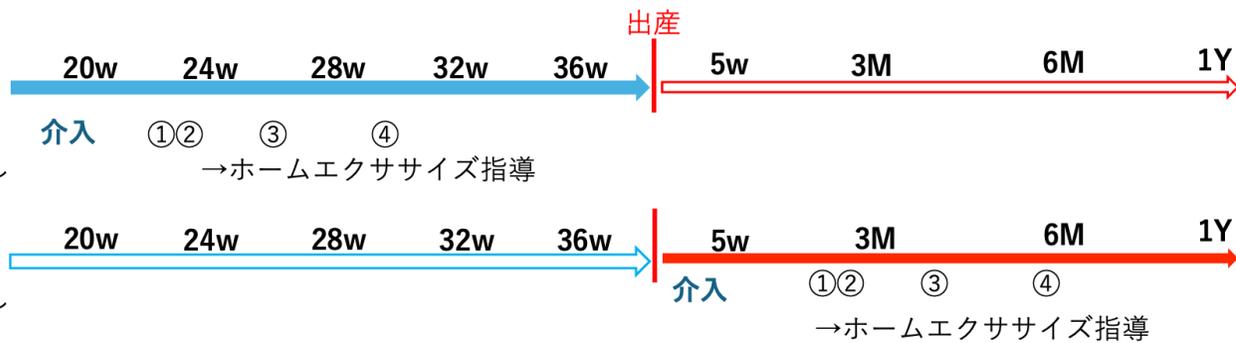
周産期事業

- 参加者募集先
- ・日本赤十字社医療センター
  - ・広尾レディースクリニック
  - ・聖路加国際病院
  - ・SNS

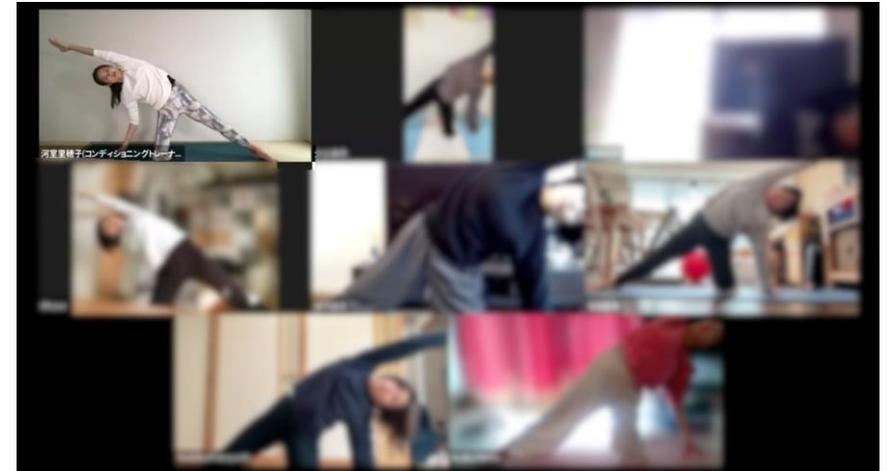
- 対象
- ・18歳以上45歳未満の女性
  - ・産前:妊娠20週~32週の女性
  - ・産後:産後5,6週以降~1年の方
  - ・産婦人科医の診察により、運動実施可能と判断された方



合計96名参加申込



対面でのグループレッスン@MUNI



オンラインでのグループレッスン@モルト

事業実施内容



病態評価・介入の様子

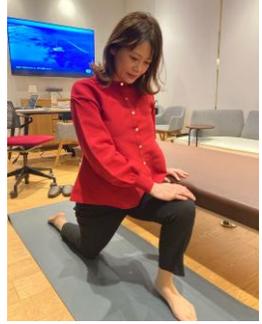
コアトリムでの理学療法士または柔道整復師による病態評価および腰痛・骨盤痛改善のための運動指導(90分/1回 × 4回)



エクササイズ例

病態や主訴、妊娠・産後周期に応じてエクササイズを個別に指導

姓名 
 会員番号 
 作成日時

メモ	添付ファイル
<p>REDACTEDさんの腰痛の原因組織は、腰の筋肉とされます。姿勢の取り方により腰の筋肉が緊張することが原因とされます。</p> <p>&lt;普段の姿勢&gt; 骨盤を後傾し、上半身重心を若干後ろにもっていくことを意識しましょう</p> <p>&lt;運動&gt;                      ① 座って骨盤を後傾(丸める) 10回×1日5回                      ② 片膝立ちで股関節前方のストレッチ 30秒×1日5回                      ③ 軽いお尻上げ(お尻を締めて骨盤を後傾) 10回×1日5回</p>	<p>① </p> <p>② </p> <p>③ </p>

ホームエクササイズ用パンフレットの作成

## 事業実施内容

### 産前産後コンディショニングレッスン内容

**産前**・・・妊娠による姿勢の変化（骨盤前傾や反り腰など）などの軽減、出産に向けた身体づくり、呼吸を深めてリラックスへ  
**産後**・・・骨盤底筋群・体幹筋を活性化し骨盤の安定と回復を促す、呼吸を深めてリラックスへ

- ①（座位にて）肩/首/肩甲骨の可動性改善
- ②（四つ這いにて）骨盤と背骨の可動性改善、体幹筋を活性化しモーターコントロール、股関節の可動性改善
- ③（立位にて）下肢筋力向上、バランス力向上
- ④（仰向けにて）体幹モーターコントロール、全身リラックス



## 事業実施内容

### 今治事業

初回  
1月17日

身体機能チェック  
改善エクササイズ  
アンケート

アシさとクラブPJプログラムに  
2回以上参加

最終回  
2月28日

身体機能チェック  
改善エクササイズ  
アンケート



アシックス里山スタジアム



プロジェクト概要説明



Koji Awareness™測定



改善エクササイズ指導



事業実施内容

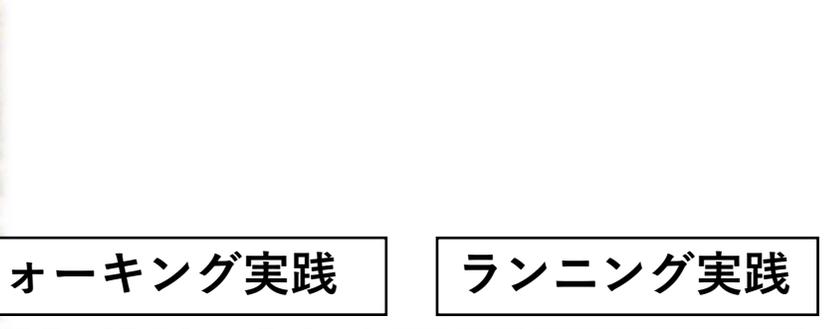
日にち	時間	内容	参加人数
1/17 (金)	18:30~20:00	身体機能チェック	44名
1/24 (金)	18:30~20:00	アシさとクラブ ENJOYクラス	35名
1/25 (土)	9:30~11:00	アシさとクラブ 基礎体力チェック+RUN	23名
1/25 (土)	14:00~15:30	アシさとクラブ ENJOYクラス	19名
2/1 (土)	9:30~11:00	アシさとクラブ ATHLETEクラス	16名
2/2 (日)	15:00~16:30	アシさとクラブ ENJOYクラス	37名
2/8 (土)	9:30~11:00	アシさとクラブ ENJOYクラス	21名
2/8 (土)	14:00~15:30	アシさとクラブ ENJOYクラス	13名
2/14 (金)	18:30~20:00	アシさとクラブ ATHLETEクラス	21名
2/19 (水)	14:00~15:00	AEON MALL WALK	19名
2/20 (木)	18:30~20:00	アシさとクラブ ATHLETEクラス LONG	22名
2/28 (金)	18:30~20:00	身体機能チェック	30名



ウォーキングレッスン



ウォーキング実践



ランニング実践

ランニングレッスン



# 令和6年度Sport in Life 推進プロジェクト (スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業) 【事業報告③: 広報展開(募集・事業周知)】

代表団体名: 早稲田大学スポーツ科学学術院金岡研究室

事業タイトル: 目的を持った運動実施が一般住民および周産期女性のライフパフォーマンスおよびウエルネス向上に与える効果の検証



## 広報展開(募集・事業周知)

### 周産期事業

私たちについて | プログラム | スタッフ | お客様の声 | ニュース | ブログ | ご質問 | アクセス

産前・産後の腰の痛みを  
あなたにあった対処で  
根本から解決

## Webページ制作

プロジェクトお問い合わせ・プログラム実施場所

CORETRIM STATION 広尾

スポーツ庁  
Sport in Life 推進プロジェクト  
産前・産後  
コンディショニング  
モニター募集のご案内

体幹エクササイズを中心とした  
コンディショニング、アンケート  
にご協力ください

〒150-0012  
渋谷区広尾19-4 SR広尾ビル 6F  
広尾駅1駅・2番出口徒歩4分  
高エレベーターは4番出口にございます

03-6459-3110 担当: 仁科

【著書】  
・腰痛は、タイプ別ちよこっと運動で治す! 1冊出版  
・骨格異常判定どんくくなる! 劇的1ポーズ大全(文芸春秋)  
・そのほか、産後腰痛改善も7ポーズボールマラガジニング  
・首・肩・腕の痛み・しびれ自力で克服! 1名表が教える簡単1分はやく! 次巻は... など

プロジェクト概要

■モニター対象

- ①産前の方
  - ・妊娠20週～32週
  - ・産婦人科医から運動実施許可を得ている方
- ②産後の方
  - ・産後5週～1年

■実施内容

- ・体幹エクササイズを中心としたコンディショニングプログラムに計4回ご参加ください
- ・プログラムは1回約60分です
- ・プログラム参加および終了後、アンケートにお答えください
- ※プログラムの時間・回数はその方の身体の状態により変動することがあります

■謝礼

プログラム参加およびアンケート回答のご協力をいただいた方には、10,000円相当の謝礼をお支払いいたします

■応募締切

2025年1月31日  
お問い合わせ・ご応募はこちら

プロジェクトの主な流れ

現在、腰まわりの痛み(腰痛・骨盤痛・恥骨痛など)がある方

- オンラインによるコンディショニングプログラムに計4回ご参加ください
- 動画視聴中に経過したヨガ・ピラティスインストラクターが、体験者を使った身体の動き方を教えてください
- CORETRIM STATIONのコンディショニングプログラムに計4回ご参加ください
- カウンセリング・コンディションチェックで身体の状態を詳細に確認し、一人ひとりに合わせたエクササイズをお教えします

産前・産後に多い腰痛にお悩みの方

一人ひとりの腰痛の原因に合わせてコンディショニングをご指導します。  
ぜひプロジェクトにご参加ください!

## 三つ折りチラシ制作



## SNS発信

# 令和6年度Sport in Life 推進プロジェクト (スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業) 【事業報告③: 広報展開(募集・事業周知)】

代表団体名: 早稲田大学スポーツ科学学術院金岡研究室

事業タイトル: 目的を持った運動実施が一般住民および周産期女性のライフパフォーマンスおよびウエルネス向上に与える効果の検証



## 広報展開(募集・事業周知)



加盟をご検討の方はこちら

TOP > お知らせ > アシックス里山スタジアム(愛媛県今治市)で身体機能をチェックして日常生活動作の改善に活かしましょう!

## お知らせ

お知らせ

早稲田大学スポーツ科学学術院 金岡研究室

### アシックス里山スタジアム(愛媛県今治市)で身体機能をチェックして日常生活動作の改善に活かしましょう!

2024.12.23

皆さん、自分自身のからだの身体機能が十分かどうか確認したことありますか? 問題点をチェックして、より健康な生活を送りましょう!

#### <身体機能チェック開催日>

- ・初回:2025年1月17日(金) 18:30~20:00(18:00 受付開始)
- ・最終回:2025年2月28日(金) 18:30~20:00(18:00 受付開始)

※1/17と2/28は身体機能チェックとアンケートを実施します。その間は、アシさとクラブPJプログラムに少なくとも2回以上参加していただきます。アシさとクラブPJプログラムのスケジュールは、申込みされた方にメールでお送りいたします。

#### <身体機能チェックの内容>

当日は、早稲田大学のスタッフが一人ひとりのからだの機能をチェック! 硬い関節や筋力が不足している部分などを確認します。

- 1.首の可動性
- 2.肩の可動性
- 3.肩甲骨の可動性
- 4.胸椎の可動性
- 5.上体の筋力
- 6.股関節の可動性
- 7.股関節と背骨の可動性
- 8.上半身と下半身の可動性と身体の安定性
- 9.腰椎部の筋力
- 10.下半身の筋力
- 11.足首の柔らかさ

※詳細はこちら: [https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/jsa\\_00040.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/jsa_00040.html)

<対象> 18歳以上(お子様と一緒に可也)

<開催場所> アシックス里山スタジアムクラブハウス内

〒794-0067 愛媛県今治市高橋ふれあいの丘1-3

<費用> 無料(アシさとクラブPJプログラムも無料)

<定員> 30名(先着順)

<申込方法> 下記のURLから申込みください

[https://docs.google.com/forms/d/1l7jxdjAjOeIvc1s5x9IKshkKiawFAAtIz1zImeWT7Tk/viewform?edit\\_requested=true](https://docs.google.com/forms/d/1l7jxdjAjOeIvc1s5x9IKshkKiawFAAtIz1zImeWT7Tk/viewform?edit_requested=true)

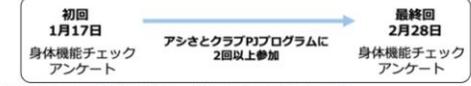
<申込期日> 2025年1月10日(金)

※本プロジェクトは、早稲田大学 金岡研究室が、令和6年度Sport in Life推進プロジェクトの採択を受け、早稲田大学 金岡研究室とFC今治、株式会社アシックスとが共同で行うものです。

※開催当日に、プロジェクト参加の同意書にサインをしていただきます。

(問合せ先)

#### 概要



※1/17と2/28は身体機能チェックとアンケートを実施します。その間は、アシさとクラブPJプログラムに少なくとも2回以上参加していただきます。アシさとクラブPJプログラムのスケジュールは、申込みされた方にメールでお送りいたします。

#### セルフチェック内容



- 1.首の可動性
- 2.肩の可動性
- 3.肩甲骨の可動性
- 4.胸椎の可動性
- 5.上体の筋力
- 6.股関節の可動性
- 7.股関節と背骨の可動性
- 8.上半身と下半身の可動性と身体の安定性
- 9.体幹部の筋力
- 10.下半身の筋力
- 11.足首の柔らかさ



➡ [https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/jsa\\_00040.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/jsa_00040.html)

当日は、早稲田大学のスタッフが一人ひとりのからだの機能をチェック! 硬い関節や筋力が不足している部分などを確認します。

**対象** 18歳以上(お子様と一緒に可也)

**開催場所** アシックス里山スタジアム クラブハウス内  
愛媛県今治市高橋ふれあいの丘1-3

**費用** 無料  
(アシさとクラブPJプログラムも無料)

**開催時間** 両日: 18:30~20:00  
(18:00受付開始)

**景品** 参加された方にはグッズを提供

**申込方法** 下のQRコードから申込みください

**申込期日** 2025年1月10日(金)

**定員** 30名(先着順)

本プロジェクトはスポーツ庁令和6年度Sport in Life推進プロジェクトの採択を受け、早稲田大学 金岡研究室とFC今治、株式会社アシックスとが共同で行うものです。開催当日に、プロジェクト参加の同意書にサインをしていただきます。



参加申込

問い合わせ: 早稲田大学スポーツ科学学術院 金岡研究室

☎ 080-4168-3115 mori\_tsuyo88@aoni.waseda.jp (担当: 森戸)



アシックス里山スタジアムHP

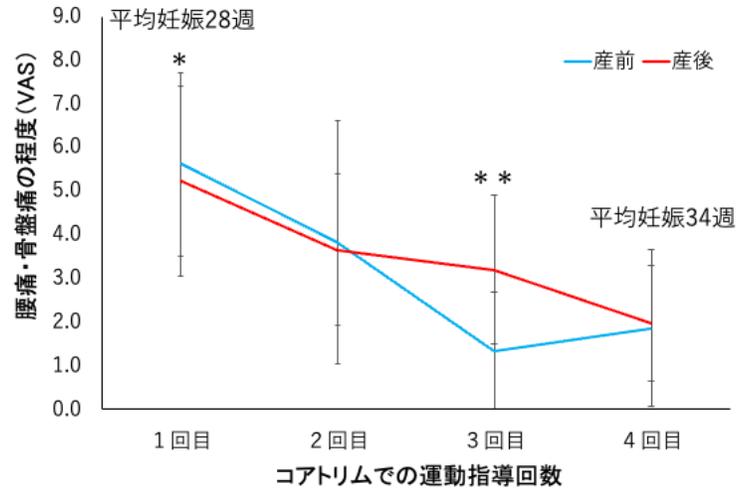
Sport in Life HP

今治市内、今治市LINE、商業施設等での配布・掲示

## 効果検証の方法と結果

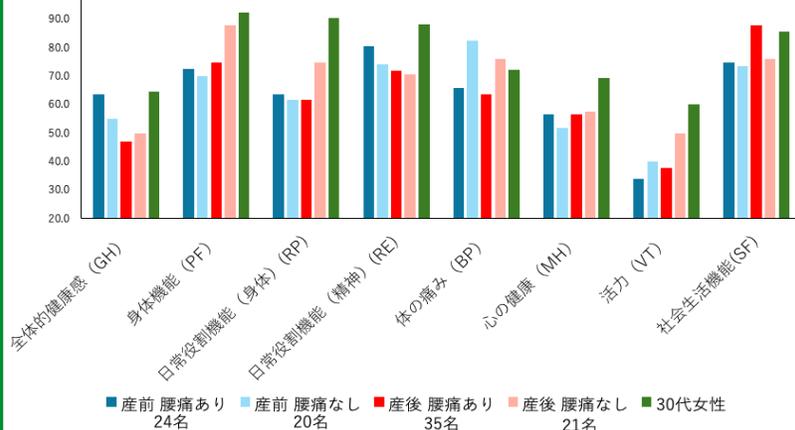
### 周産期事業(腰痛・骨盤痛ありの方に対するコアトリムでの取組)

腰痛・骨盤痛がある周産期女性に対しての運動指導の効果



\* 産前: "1回目"vs"3回目"、"1回目"vs"4回目"で VASが有意に減少  
 \* 産後: "1回目"vs"3回目"、"1回目"vs"4回目"で VASが有意に減少  
 \*\* 3回目: 産前vs産後で 産前が有意に低値

### SF12v2 得点標準値との比較



参加者の生活の質を問う質問紙の結果。多くの項目で一般の30代女性の得点標準値を下回った。

## アンケート回答



・本プログラム (4回のレッスン) の満足度を回答してください。

**平均 8.8**

・本プログラムを受けてスポーツ・運動を実施・継続しようと思いましたか。

**平均 8.5**

・妊娠期に今回のようなプログラムは必要だと思いますか。

**平均 8.7**

・産後に今回のようなプログラムは必要だと思いますか。

**平均 9.3**

## 結果に基づく要因の分析(仮説検証)

腰痛・骨盤痛のある周産期女性 (産前産後) において、初回の介入から腰痛・骨盤痛の改善がみられる。

産前女性と産後女性への効果を比較すると、産前女性において効果が著しい。一般的に産前の腰痛・骨盤痛は胎児の存在によって身体や姿勢の変化があり、痛みを諦められがちだが、介入および運動指導による効果はあると考えられる。産後女性のみならず、産前女性に対する運動実施は近年推奨されるようになっており、今後も理学療法士や柔道整復師、トレーナー等の有資格者による介入や目的をもった運動指導が重要になると考えられる。

プログラム終了者にアンケートを実施した。比較的高いプログラムの満足度と今後のスポーツ・運動実施・継続の意欲が伺われた。

産前において産後に比べてプログラムの必要性の点数が低かった。自由欄に胎児や母体へのリスクに関する記載があり、点数を低くつける要因であった。産婦人科医を中心として妊娠期の運動実施に関して、正しい知識を啓蒙していく必要があると考えられる。

効果検証の方法と結果

今治事業 SF-36 生活の質を評価する質問紙

	日常役割機能 (身体)				日常役割機能 (精神)			
	身体機能	体の痛み	全体的健康感	活力	社会生活機能	心の健康		
初回	90	67	62	60	89	76		
最終回	93	66	65	63	84	77		

100点満点で点数が高いほど良好な結果である

- 1. 身体機能：歩行、着替え、入浴など
- 2. 日常役割機能(身体)：仕事や日常業務の身体的問題
- 3. 体の痛み：痛みの程度やその障害
- 4. 全体的健康感：健康状態の評価
- 5. 活力：活力や疲れなど
- 6. 社会生活：家族や第三者とのつきあい
- 7. 日常役割機能(精神)：仕事や日常業務の心理的問題
- 8. 心の健康：神経質やゆううつ感など

Koji Awareness™ (KA) 身体機能のセルフチェック法

初回 39.3/50点 最終回 43.2  $p < 0.05$

プレゼンティーズム (東大一項目式)

病气やけががないときに発揮できる仕事の出来を100%として過去4週間の自身の仕事を評価してください。(1~100%) (100%-回答値)

初回 21.3% 最終回 15.6%  $p < 0.05$

終了後アンケート



・本プログラムを受けてスポーツ・運動を実施・継続しようと思いましたか。  
**平均 8.9**

結果に基づく要因の分析(仮説検証)

生活の質における統計学的な変化は認められなかったが、身体機能 (KA) やプレゼンティーズムの改善が認められた。6週間の改善エクササイズは身体機能の向上を促し、プレゼンティーズムが改善した。自由記述として、体の可動域の改善、肩こりや首こり・腰痛の改善、体調の改善、生活圏内の自転車での移動、生活の中での運動を実施するようになった等の記述があり、様々な要因が重なり身体機能の向上、プレゼンティーズムの改善につながったと考えられる。プログラム終了者にアンケートを実施した。比較的高い今後のスポーツ・運動実施・継続の意欲が伺われた。