

Free

赤ちゃんとお家ではじめる／

# 産後リカバリープログラム 研究協力者募集

2023年11月から  
2024年1月に  
ご出産された方

産後の回復を促す2ヶ月間のプログラムの効果を検証し、お母さんの健康づくりを目指す研究です

## オンライン講座

80分／6回

妊産婦の運動に精通する講師のもと、手軽なエクササイズを実践しながら、産後の体に関する知識やセルフケアについて学びます。産後女性を対象とした小グループ制で、ご自宅からZoomでご参加いただきます。



とみたえつこ



おおやまひろこ



みうらゆか



## ホームエクササイズ

1ヶ月

講座で実践したエクササイズを中心に、動画を活用して自由に運動に取り組みます。講座でお互いの取り組みをシェアすることで、子育てをしながら楽しく運動を続けるコツを参加者と講師で考えます。



## 募集対象

先着90名

1. 2023年11月～2024年1月に出産された成人女性（2024年4月初旬に産後3-5ヶ月を迎える方）
2. 日本語での会話と読み書きができる
3. オンライン講座にすべて参加できる
4. 産後1ヶ月健診で通常の生活（運動を含む）に戻ってよいとされた方
5. 疾患による治療・通院をしていない

## ご自宅での 調査協力をお願い

1. ヘルスデータ測定  
ー身体活動量計の装着  
ー体組成の計測
  2. Webアンケートの回答  
ー心身の健康、運動習慣などについて
- プログラムと別に行う2回の調査（3月と5月）へのご協力の謝礼として2000円を差し上げます

4・5月コース 6・7月コース

2月1日 申込開始

ウェブサイト 申込フォーム



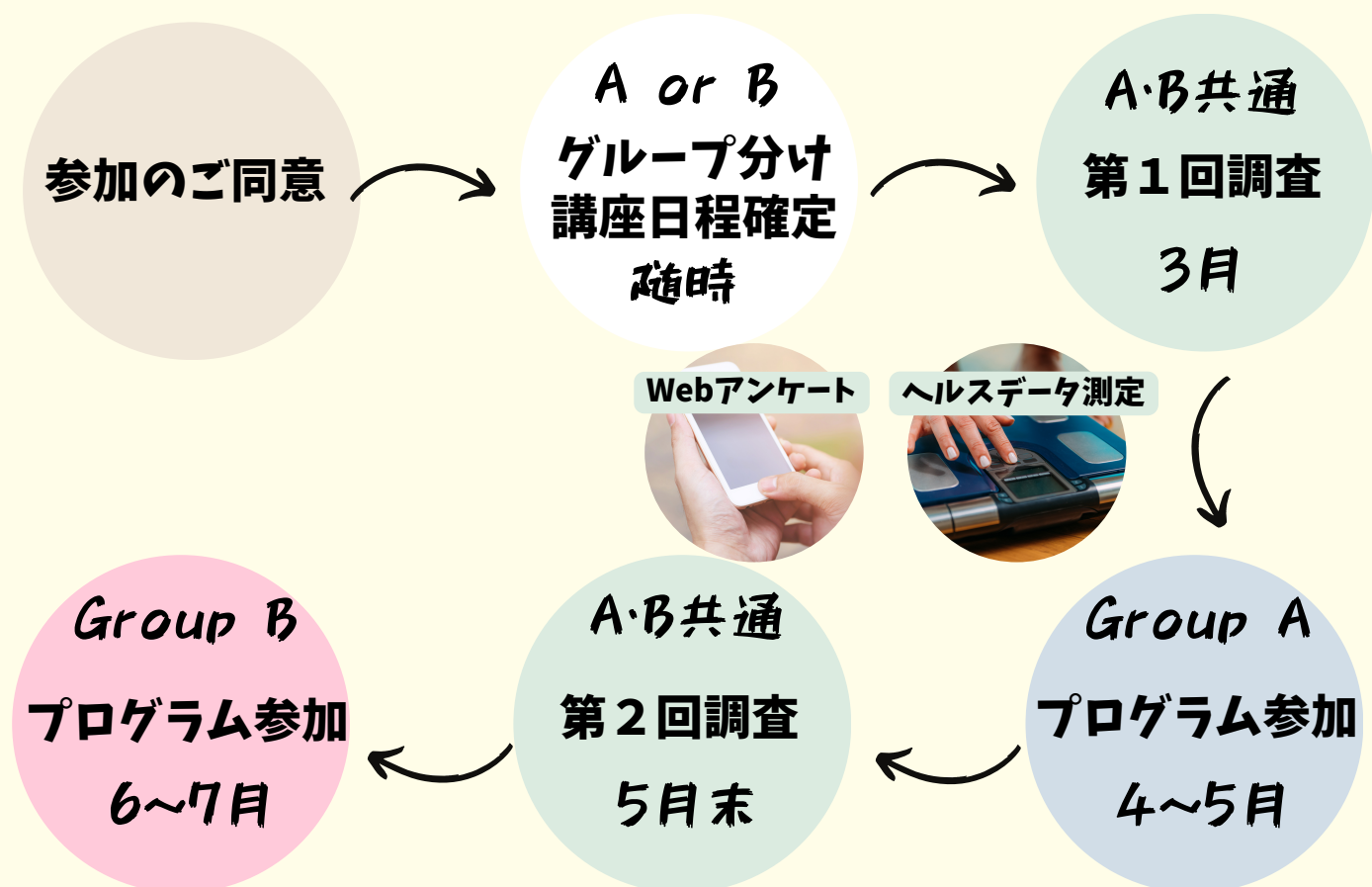
お気軽にお問い合わせください

研究代表者：千葉工業大学創造工学部教育センター助教 野村 由実  
博士（スポーツ科学）、健康運動指導士、JSPO-AT  
Mail : sango35research@gmail.com

この研究「産後の日常生活活動を高めるオンライン身体活動プログラムの開発と検証」はJSPS科研費(JP22K17510)より助成を受けています。  
千葉工業大学倫理審査委員会の承認を得て、研究を実施します。

# 研究の流れ

- ・グループAの方は4・5月、グループBの方は6・7月にプログラムに参加いただきます。
- ・グループBの方は2回の調査以外は、6月まで通常通りの生活をお送りいただきます。
- ・グループ（参加する月）は、プログラムの効果を検証するため無作為に振り分けます。そのため、ご自身でお選びいただくことができません。



## 研究やプログラムの詳細について

ウェブサイト



概要や講座日程を知りたい方向け

研究説明書



プログラムや調査の詳細を知りたい方向け

Instagram



講師のプロフィールや最新情報を知りたい方向け

研究説明書をお読みいただき、プログラムや調査についてご理解の上でお申込みください