

# プレグナンシーボディワーク

妊娠中の身体と心の結びつき 母体と赤ちゃんの結びつきを大切に考えた妊婦運動

- 運動経験の無い妊婦さん、体力に自信がない妊婦さんでも出来る優しい動きです
- 満足できる出産を迎えられるよう身体と心の準備をするクラスです
- 通常、運動には継続や反復が重要ですがP B Wには“知る”という要素も多いため 1回の受講で得られる効果も期待できます
- ボディーワークは様々な運動の基盤になります、指導者は自分の得意分野（ヨガ、ピラティス、フィットネスなど）でP B Wを活かしくラスを開講することが可能です



©日本母子健康運動協会

# プレグナンシーボディワーク インストラクター養成コース

講義と実技20時間 + 筆記試験および実技チェック4時間

## カリキュラム

### 学科

妊婦運動の安全基準・妊婦運動の効果  
妊娠中のマイナートラブル  
妊娠、出産、産後の生理学  
クラスセッティング・ビジネスマネージメント  
ティーチング

### 実技

エクササイズ  
ストレッチ  
セルフケア  
呼吸法

他多数のカリキュラムを学びます

参加費用： ¥ 153,360

別途費用： 試験受験料 ¥ 10800

※修了後、認定者は協会入会が必須となります。

協会会費： 年間12960円

(初年度のみ登録月より年度末までを月1080円で換算)



# プレグナシーボディワーク インストラクター養成コース カリキュラム



## 妊娠による身体的変化などの女性生理学

妊娠中の身体に安全で効果的な運動の基準  
女性生理学、妊娠の生理、産褥期など妊娠に特化した理論  
妊娠や産後に伴うメンタル面のお話など



## ティーチング・ビジネスマネジメント

子育てしながら出来る仕事として、産後ママの第2のステージを応援します  
運動経験の有無、指導経験の有無は問いません。  
指導方法や、実際にレッスンをを行うためのアプローチについても学びます



## エクササイズ

エクササイズ、ストレッチ、セルフケア、呼吸法など、妊娠中の身体のための運動

◆◆◆レッスンに参加した方の感想◆◆◆

- ・運動が苦手な私でも気持ちよく体が動かしました！  
(30代 初産)
- ・普段、上の子のお世話でお腹の赤ちゃんを気にする事が出来ないののでレッスンの時は赤ちゃんに気持ちを向けられるのが嬉しいです (30代 経産婦)
- ・母乳に良いエクササイズなどを教えてもらえて嬉しかったです (20代 初産)
- ・レッスン前は腰が痛かったのですが、レッスン後はとても楽になりました！ (20代 初産)
- ・ゆっくりとした動きでしたが、じんわりと筋肉を使った感じがして久しぶりに体を動かせた気がします (30代 経産婦)
- ・レッスンで習った呼吸法で陣痛をのりきれました！本当にありがとうございます (30代 初産)
- ・分娩台で上手に息めて、助産師さんに褒められました！ (30代 初産)



◆◆◆養成コース受講者から◆◆◆

受講をされていた殆どの方がインストラクター経験者でスキルアップを目的とした参加でした。  
とても気負いし、自分にできるのか？と悩みもしましたが、逆に開き直り、分からないところも積極的に質問できました。  
和やかな雰囲気の中、相談できる仲間にも恵まれ、覚えれば覚えるほどやりがいのあるお仕事なんだと実感しました。  
内容も1つ1つどこに効果がある、注意点、指導者としての心構えや役割、メニューの組み方まで、丁寧に教えて頂き、経験の少ない私でもわかりやすく学ぶことができました。  
教室をする上でのフォローもきちんとされていた点、指導面だけでなく、ビジネスマネージメントや、開催準備に必要なノウハウも講座に組み込まれていた点が良かったです。

★これからインストラクターの受講を考えている方へ  
妊娠期、尊い命に携われるとてもやりがいのあるお仕事です。  
やりがいがあるだけでなく、責任も重大ですが、妊娠期の限られた時間、ママが気持ちよく、笑顔でいられるお手伝いを自分ができる、本当に幸せなお仕事です。  
伝えたい強い気持ちがあれば、ゼロからのスタートでも始められると思います。

運動指導経験がなく、ご自身の出産経験から、『自分の孤独だったマタニティ期や、相談する友人も少なかった産後を思い出し、自分と同じような悩みを抱えている妊婦さんの役に立ちたいと考えて』受講した佐藤志穂さん