

受付日	月	日
受理No.	117	—

**A. プロジェクト**

プロジェクト名	産後の母たちの「体力回復・健康増進」を応援！
プロジェクト概略 (80 文字前後)	産後の母たちは、心身ともに大きなストレスがかかっている。このストレスは、運動をすることで改善させられる。このプロジェクトは出産を経験した女性が、いまストレスのさなかにある産後母たちの運動指導をする循環を作ることとを目的とする。
活動場所	保健施設や公民館をはじめとした、利用可能かつアクセス容易なスペース
SDGs（複数可）	全ての人に健康と福祉を、質の高い教育をみんなに、住み続けられるまちづくりを、ジェンダー平等を実現しよう

**B. 助成金希望額**

1 年目	100 万円	2 年目	100 万円	3 年目	100 万円	合 計	300 万円
------	--------	------	--------	------	--------	-----	--------

**C. プラットホームメンバー**

代表者	フリガナ	トラシマ シズカ	役 割	全体の統括
	氏 名	寅嶋 静香		
	・所属団体	ハハラボラトリー	・E-mail	shizukatorashima@gmail.com
	・役 職	理事	・携 帯	08065240684
	住 所	〒062-0034 札幌市豊平区西岡 4 条 2 丁目 10-34-402		
責任者	フリガナ	サイトウ ヒロコ	役 割	資金管理
	氏 名	斉藤 寛子		
	・所属団体	ハハラボラトリー	・E-mail	saitoh.hiroko@gamil.com
	・役 職	理事	・携 帯	09082724326
	住 所	〒066-0056 札幌市西区山の手 3 条 3 丁目 2-6		
主たる	フリガナ	クリタ ユキコ	役 割	運営マネジメントスタッフ
	氏 名	栗田 有紀子		
プラット	フリガナ	カモ サオリ	役 割	資金管理補助
	氏 名	加茂 里織		
ホーム	所属団体	ハハラボラトリー	・E-mail	saoriandmitsu-0426@ezweb.ne.jp
	・携 帯			
メンバー	フリガナ	ミタニ アイ	役 割	運営マネジメントスタッフ
	氏 名	三谷 愛		
	所属団体	ハハラボラトリー	・E-mail	<a href="mailto:aiandbaron@yahoo.co.jp">aiandbaron@yahoo.co.jp</a>
	・携 帯		0907772693	

プラット ホーム メンバー	フリガナ	ナカムラ チェ	役 割	運営マネジメント補助
	氏 名	中村 知恵		
	所属団体	ハハラボラトリー		
	フリガナ	ツジ レナ	役 割	資金管理補助
	氏 名	辻 玲奈		
	所属団体	ハハラボラトリー		
	フリガナ	しぶや ようこ	役 割	運営マネジメント補助
	氏 名	渋谷 容子		
	所属団体	NPO 法人 ピーチハウス		
	フリガナ	サトウ チヅル	役 割	運営マネジメント補助・助言者
	氏 名	佐藤 千鶴		
	所属団体	NPO 法人 ピーチハウス		
	フリガナ	サワサキ リカコ	役 割	運営マネジメント補助
	氏 名	澤崎 里花子		
	所属団体	NPO 法人スポーツライフデザイン岩見沢		
	フリガナ	カサイリョウスケ	役 割	運営マネジメント助言者
	氏 名	河西 良介		
	所属団体	NPO 法人はる		
	フリガナ	イシモダ ハル	役 割	運営マネジメント補助
	氏 名	石母田 はる		
	所属団体	NPO 法人スポーツライフデザイン岩見沢		
	フリガナ	ヤマシタ ショウヘイ	役 割	運営マネジメント補助・助言者
	氏 名	山下 翔平		
	所属団体	(社)リラ整形外科		
	フリガナ	タキザワカズキ	役 割	運営マネジメント補助・助言者
	氏 名	瀧澤 一騎		
所属団体	一般社団法人 PDR			
フリガナ	ツジモト トモヤ	役 割	運営マネジメント補助・助言者	
氏 名	辻本 智也			
所属団体	NPO 法人スポーツライフデザイン岩見沢			
フリガナ	ナカマルダイスケ	役 割	運営マネジメント補助・助言者	
氏 名	中丸 大輔			
所属団体				
フリガナ	ツジムラ ミナ	役 割	運営マネジメント補助・助言者	
氏 名	辻村 美奈			
所属団体	一般社団法人 PDR			

※ 項目Cはこのページに収めてください。

## D. 申込理由

秋山財団のネットワーク形成事業助成A“地域をつなぐ”プロジェクトへ申込をした理由をご記入ください。

全国的に少子高齢化問題は喫緊の課題ですが、北海道は特に高齢化率が高く、出生率も(特に札幌は)低い状況です。地域社会を持続させるには、未来の子どもが必要で、しかし、**近年若年女性の低体力が顕著で、心身の健康状態が低いまま、子どもを産み育てなければならない状況もみられます。**ただ、これまで私たちの活動では、産後の母でも、運動の会に参加することで体力を高め、**産後の身体的な健康問題だけでなく、産後鬱などの回避にも繋がることを確認してきました。**このプロジェクトでは、産後の母らに対する運動指導を広げ、また、その指導ができる人材を育成することで、子どもを産み育てやすい社会を作り、持続的な地域作りを繋げていきたい、ということが応募理由です。

【メモ】

## E. “地域をつなぐ”プロジェクトとは

プロジェクトについて、誕生したキッカケ、プロジェクトの理念・目標・取組み内容をキーワード「北海道・ネットワーク・SDGs」を盛り込んでご説明ください。

プロジェクトが誕生したきっかけは、私たちメンバーの「産後の違和感」でした。これは、一言でいうと「置き去り感」です。命を生み出す大仕事を、母たちは死に物狂いで、かつ体力を激しく消耗しながら遂行しました。そのような思いを超えて大切な命を育てる母らに対し、産後は1ヶ月検診で健康チェックは終了、そして「ご自身で健康管理を」と放り出された印象でした。そこで、健康・体力回復の場を求め、札幌市自治体にお話したのが今から7年前です(2012年)。

その自治体側は、「こちら側としてもお金をかけず何とかしたいとは考えているが、予算不足と忙しさを手がまわらない」と回答してくれました。つまり、持続可能な社会づくりや健康に対するSDGs理念は、自治体側も全く視野にいていないのではなく、むしろ苦慮していたのです。これは、**いのちを繋ぐことを真剣に考えている人々が集まり、北海道内でネットワークを形成しつつ、この問題を解決していくべきでは？そして自治体をむしろ支えていく仕組みが大切では？**との考えに至りました。そして、**プロジェクトの理念となった「産後の母たちの健康・体力回復を応援！」**を掲げ、町の児童会館を地道にいくつも回りながら、健康セミナーを開催し続けました。特に少子化率の激しい札幌地域を中心に、**北海道内5都市**を回り、「多くのお母様方に健康増進＝元気を届ける」を目標とし、真摯に取り組んでまいりました。この取り組みは、子育て支援で**すでに地域に根差している団体様とゆるやかなネットワークを形成し**、見守り託児をご依頼しながらの開催でした。そうしたところ、お母様方から、**大変大きな反響**を頂いたのです。毎回9割以上のお母様方から「ぜひ毎月行ってほしい!」「次はどこでいつ開催?」とお声があがりました。どのような内容が、産後の母たちから好評を頂くことができたのか、アンケート調査を行ったところ、以下のような内容があがりました。

●「産後は母を大事に!母の健康が第一!と『母を労わる』セミナーは他で見当たらない(約9割)」「体も心もすっきりできるセミナーは、他になかなかない!産後こそこれは必要!(約9割)」「仕事復帰(or今後の生活等)に不安だったが、体力回復法がわかり、前向きになれた(約7割)」「生んだらこのセミナーに参加すると元気になれる!二人目(三人目)への出産意欲へつながる!(約6割)」…のようなお声を、この6年あまり、継続的に頂いてきました。健康セミナーでは、「新しい命と日々頑張る向き合う産後の母たち」に焦点をあて、**産後の心と体の体力回復及び健康増進法**について、運動実践を中心にお届けしています。これは、SDGs理念の、「**全ての人に健康と福祉を**」、「**質の高い教育をみんなに**」が該当すると思われます。また、体力低下を速やかに回復させることで、次への出産意欲に繋がることは、「**住み続けられるまちづくりを**」、仕事復帰を前向きにとらえられることは、将来的に女性が社会で活躍することの流れとして「**働きがいも経済成長も**」「**ジェンダー平等を実現しよう**」へ発展すると、考えました。

当団体代表の寅嶋は、厚労省認定の健康運動指導士資格を有し、スポーツトレーナー勤務経験時代、産後の母の体力回復・健康増進に携わっていました。これが背景となり、「産後の母らへの健康セミナー」が開始されました。

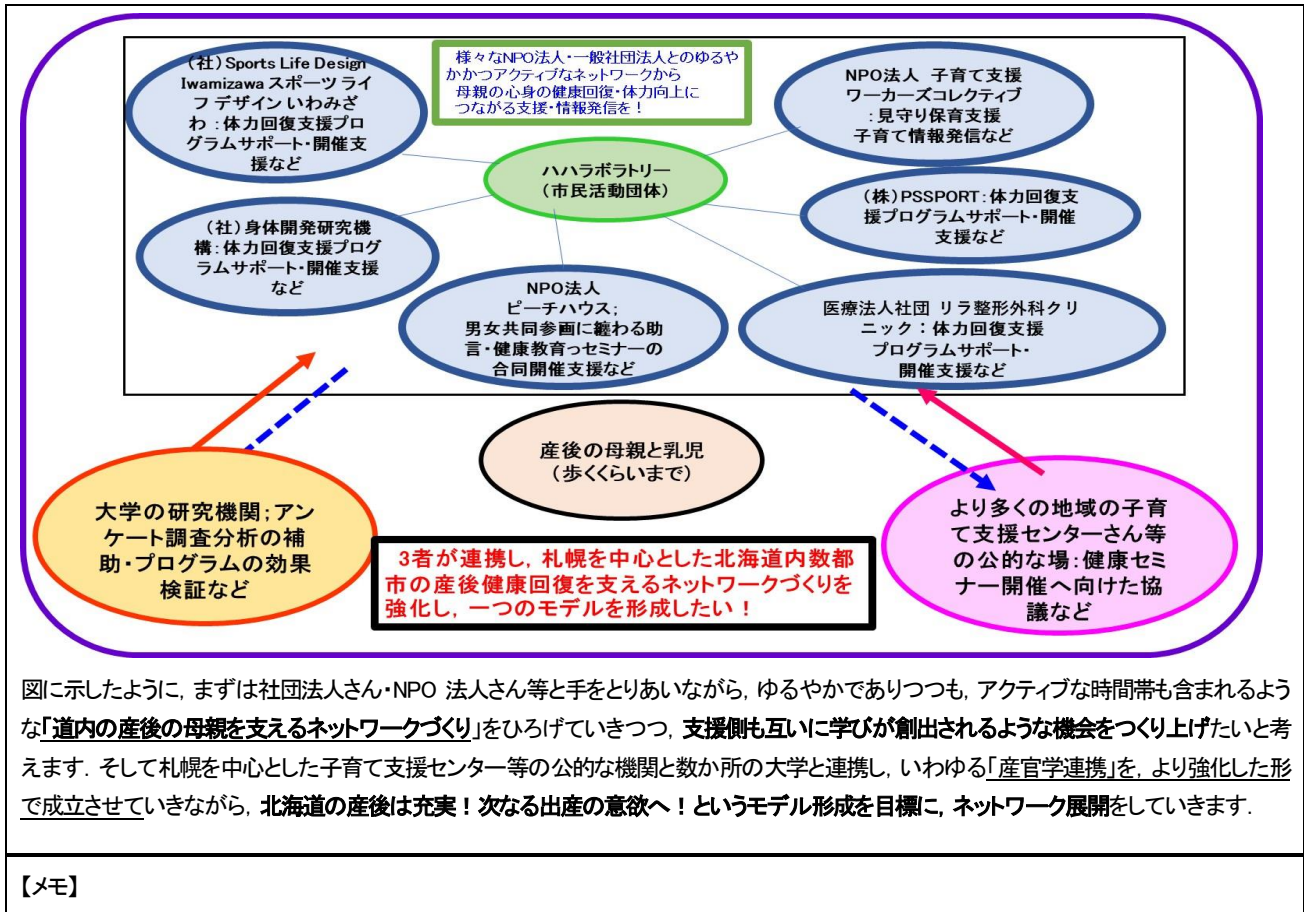
実は、既存のフィットネスクラブでは、産後の身体や出産についてさほど明確に触れられておらず(調査済)、産科では、出産が重要事項のため、健康的な運動処方が産後の母親たちへ有効であることに対し、あまり理解を示しません。よって私たちは、まずこの「**産後に特化した体力回復・健康増進の運動**」ノウハウを広げ、指導する人材を育成したいと考えます。これはSDGsの理念にある「**質の高い教育をみんなへ**」「**住み続けられる街づくり**」「**働きがいも経済成長も**」に該当すると推察します。つまり、人材育成が進むことで、**産後の母らの健康状態に纏わる、新たな学びが地域に普及します。**また、指導できる施設や組織、研鑽できる場をこのプロジェクトでつくることによって、**雇用の創出が生まれる**と考えます。しかし、私たちの団体だけでは限界があります。これをより推進していくためには、**より充実したネットワーク形成が課題**となります。現在、健康セミナーを実施するにあたり、数種の団体様と共同の取り組みにて展開させてもらっておりますが、**支援側が疲弊しない仕組みづくり**が必要と強く感じます。手弁当で「なんとかこの状況をよりよくしたい」という、強い理念をお持ちの方々の、温かい心が9割の中で、現在は運営成立がなされています。

【メモ】

※ 項目D、Eはこのページに収めてください。

## F. プロジェクトが推進するネットワークのイメージ

自由な発想で、時代を先取りするネットワークを創造的にご提起ください。



## G. アウトリーチ活動

これまでの活動と今後の計画をご説明ください。

### \*これまでの活動;

- 2012年～2016年までの活動は、あらゆる児童会館を回りながら、また市民活動サポート支援に応募をしながら、子育て支援団体さんとのネットワークを支えとして、健康セミナーを産後の母たちへ提供してきました。
- 4～5週間連続で、週に一度の講座開催を行っていきながら、丁寧な支援活動に力を注ぎました。
- 2017年からは、札幌市10区の中で、3区において、年に1度の「産後の健康教育講座」を「きっかけづくり」講座として展開しています。これまでのような、年間50名前後の人数で4週間の健康セミナー提供ではなく、より多くの人々へ、より身近なものとして健康セミナーを広げてほしいとの要望から、年間に130～150名以上の提供となりました。
- 札幌市のみならず、他4都市からも年間数回の依頼が来る運びとなったため、健康セミナーの提供がおいつかない状況が出てきました。今後も増える可能性がみえてきますが、現段階ではお断りしている状況のため、我々の理念が届かない可能性や、活動の幅を広げることが難しいという課題が生まれてきました。

### \*今後の計画

- 今後は、この健康セミナーを提供できる＝教えることができる人材育成が急務となっています。産後の経験がある方々だけでなく、持続可能な地域社会づくりに強い関心のある方を含め、人材育成プログラムの開発とその施行が、私たち団体の喫緊の課題です。上記を遂行する上で、以前よりも団体同士のネットワークをより強化し、上記の遂行を速やかに行える土台作りに着手しなければなりません。そのためには資金が必要となります。
- 自治体等の公的な機関や、大学との連携もさらに推し進め、道内で出生率が特に低い札幌市での10区における、年に一度「健康セミナー体験版」の定期開催を定着させるための、大規模なワークショップを実施する予定です。

### 【合同報告会・贈呈式】

助成が決定した場合、合同報告会：2019年7月6日（土）および贈呈式：2019年9月5日（木）へご出席いただきます。

### 【メモ】

※ 項目F、Gはこのページに収めてください。



H. 活動計画・到達目標

プロジェクトの目標を達成するためにどのような活動を行うのか、年度ごとに着実に質的なステップアップを目指しながら3年間の活動計画をご記入ください。

	活動計画(月別に箇条書き)	到達目標(活動計画に対応させてください)
2019年度	<p>◆4月～8月:他団体とネットワーク強化月間(交流会・合同セミナーの開催);ネットワークをすでに強固に形成している団体と、ゆるやかな団体と、4ヶ月ほどの時間をかけ、交流会を行う。その中で、ハハラボラトリーの2019年に計画している、<u>健康セミナーのさらなる普及について合同セミナーを開催する</u>。セミナーの中で双方向ディスカッションを活性化させ、<u>理念共有を図ることができる取り組みをすすめていく</u>。</p> <p>◆5月～6月・9月～11月:健康セミナーの他団体評価を頂く;この期間に開催予定である、ハハラボラトリー主催の健康セミナーのどこかにご出席をいただき、<u>取り組みに関する客観評価を頂く</u>。数種の団体からの意見を取りまとめる。</p> <p>◆12月～2020年3月:合同セミナーの振り返り・2019年度の健康セミナー展開の振り返り・公的な団体とのミーティング・人材育成に向けたプログラム作り開始・大学側の分析データに関する説明会の参加等、1年間の総まとめ資料を作成する。</p>	<p>◆すでに合同開催や記費補助等でご協力いただいている団体メンバーに関しては、<u>今後の人材育成モデルや、SDGsに纏わる内容とハハラボラトリーの取り組みが合致しているかどうか</u>、などのご意見をできるだけ多く頂き、セミナーごとに常にフィードバックさせながら、次のセミナーへその意見反映をさせていくことを目標とする。 ＝合同セミナーの質自体を向上させ、人材育成プログラム作成(2019年後半)につながる意見の集約作業を毎回実施する。</p> <p>◆実践のうち、どこか一度でも足を運んでいただけるようなスケジュール管理を行う。そして<u>取り組みの評価票を作成し、他団体からみつめたときにどのように映るのか</u>、人材育成が可能なプログラムかどうかの判定を詳細に行って頂くことを目標とする。</p> <p>◆後半4か月で、2019年度の取り組みの振り返り作業を行い、<u>成果と課題を表出させて、2020年度のよりブラッシュアップした活動につなげていくことを目標とする</u>。また後半2か月の間に<u>人材育成プログラムの内容を暫定的に決定することを目標とする</u>。</p>
2020年度	<p>◆4月～7月:<u>人材育成プログラムに関する他団体との合同ミーティング・プログラムの精査・冊子作製(指導書及び実践の手引き等)</u>;出版社もまきこみながら社団法人等の印刷業者も含め、<u>人材育成プログラムに関する指導書の作成にとりかかる</u>。また、実践の手引きに関しては、産後の母親当事者向けにも作成をし、日常で使用できる手軽なリーフレットを作成する。</p> <p>◆8月:<u>人材育成プログラム始動(年に1～2回開催目途)</u></p> <p>◆5月～6月・9月～11月:健康セミナーの他団体評価を2019年度に引き続き頂く;この期間に開催予定である、ハハラボラトリー主催の健康セミナーのどこかにご出席をいただき、<u>取り組みに関する客観評価を引き続き頂き、その意見を集約する</u>。</p> <p>◆12月～2020年3月:<u>人材育成プログラム始動に関する振り返り・2020年度の健康セミナー展開の振り返り・公的な団体とのミーティング・他団体ネットワーク形成に関する合同セミナーの開催・大学側の分析データに関する説明会の参加・総まとめ</u></p>	<p>◆人材育成プログラム作成にまつわる意見集約から、<u>厳選した内容をもりこむことを目標とする</u>。その際に、今回のネットワーク形成事業で一緒に取り組みをしえていただく団体代表者様やそのメンバーへの執筆も依頼する。これより、<u>様々なネットワークによってこの指導書が作成された、という形態を多く母親やその周辺の人々へ伝わる形を明確に示すことができるような冊子づくりを目標とする</u>。そして、8月の人材育成プログラム始動時には、多くの場所へ公開できるような形を模索し、出版社や印刷業者と定期的な打ち合わせを行うことを目的とする。</p> <p>◆健康セミナーに関しては、<u>2019年度に引き続き、他団体の意見集約を行い、その都度フィードバックさせることを目標とする</u>。</p> <p>◆人事育成プログラム始動に関し、他団体のメッセージおよび公的な場からの評価、さらには大学からの評価も頂けるように、<u>大規模合同セミナー・振り返りの会を2月もしくは3月に開催することを目標とし、意見集約をした簡易的冊子づくりをもう一つの目標とする</u>。</p>
2021年度	<p>◆4月～6月:<u>人材育成プログラムに関するネット上及びマスコミへの情報発信・産後の健康問題とその解決に向けたワークショップ開催予定(8月)の計画立案(開催場所・日時・ワークショップ内容・双方向ディスカッションを組み込んだ参加型提案)</u>、及び他団体との合同ミーティングを数回に分割して実施</p> <p>◆5月～6月・9月～11月:健康セミナーの他団体評価を頂く;この期間に開催予定である、ハハラボラトリー主催の健康セミナーのどこかにご出席をいただき、<u>取り組みに関する客観評価を頂く</u>。数種の団体からの意見を取りまとめる。</p> <p>◆8月:<u>産後の健康問題とその解決に向けたワークショップ開催+昨年度に引き続き人材育成プログラム第二回目開催</u></p> <p>◆12月～2020年3月:<u>ワークショップ振り返り・2021年度の健康セミナー展開の振り返り・総まとめ・公的な団体とのミーティング・人材育成に向けたプログラム作り開始・大学側の分析データに関する説明会の参加</u> など実施。</p>	<p>◆人材育成プログラムに関する発信を行うことで、<u>どのような効果が得られたか、課題はどのような点であったのかの振り返りを再度行いながら、8月の第二回目のプログラム実施に向けた詳細な内容決定に向かうことができることが目標である</u>。</p> <p>◆産後の健康問題とその解決に向けたワークショップ開催予定(8月)の計画立案を行い、及び他団体との合同ミーティングを数回に分割して実施することで、<u>より詳細でかつ参加者らに伝わる内容をとどけることができるための充実した内容を策定することが目標</u>。</p> <p>◆ワークショップでは<u>アンケート記載を実施し、参加者からのあらゆる角度からの評価をいただくことを、目標とする</u>。</p> <p>◆人材育成プログラムの振り返り及び健康セミナーの振り返りに関する3か年の活動に関する報告書(冊子;40ページ程度)を作成することを目標とする。そして、ネットワーク形成を媒介として、<u>産後の健康問題解決及び人材育成プログラムがどのように稼働したのかをどの方が読んでもわかりやすい形を目指す</u>。</p>
	【メモ】	

※ 項目Hはこのページに収めてください。

## I. 収支計画

### 1. 2019 年度

#### ①収入計画

予 定 項 目	予 定 内 訳	予 定 金 額
当財団からの助成金	合同セミナー開催に纏わる全ての内容	100 万円
当財団以外からの助成金	健康セミナー開催に関する提供場所確保資金	5 万円
寄附金	なし	0 万円
事業資金(学校、NPO 法人等の活動資金)	健康セミナー開催に関する資料作り	5 万円
自己資金(個人名義の資金)	大学からの示唆に関する説明会参加	1 万円
その他		0万円
収 入 合 計		111 万円

#### ②支出計画

当財団からの助成金による支出計画をネットワーク構築や「アウトリーチ活動」等に配慮した内容でご記入ください。

予 定 費 目	予 定 内 訳	予 定 金 額
ネットワーク形成のための合同セミナー開催に 纏わる諸項目(15回程度開催予定)	・セミナー開催場所確保・プロジェクトレンタル等 (場所代 3,000 円～10,000 円と幅あり)	100,000 円
	・資料作成・資料印刷	41,000 円
	・昼食等食事, お茶, 交通費等	40,000 円
ネットワーク形成に関するリーフレット作成	・リーフレット原稿依頼	200,000 円
	・リーフレット印刷依頼	180,000 円
	・リーフレット発送・公的機関へ発送費(交通費等)	30,000 円
人材育成に向けたプログラム作り(暫定的)	・プログラム内容に関するミーティング開催の 場所確保・プロジェクトレンタル等	250,000 円
	・資料作成・資料印刷	100,000 円
	・昼食, お茶, 交通費等	59,000 円
		円
		円
		円
		円
		円
		円
支 出 合 計		1,000,000 円

### 2. 2020 年度

#### ①収入計画

予 定 項 目	予 定 内 訳	予 定 金 額
当財団からの助成金	人材育成プログラム関連・合同セミナー関連	100 万円
当財団以外からの助成金	健康セミナー開催に関する提供場所確保資金	5万円
寄附金	なし	万円
事業資金(学校、NPO 法人等の活動資金)	健康セミナー開催に関する資料づくり	8 万円
自己資金(個人名義の資金)	大学からの示唆に関する説明会参加	1万円
その他	なし	0万円
収 入 合 計		114 万円

#### ②支出計画

当財団からの助成金による支出計画をネットワーク構築や「アウトリーチ活動」等に配慮した内容でご記入ください。

予 定 費 目	予 定 内 訳	予 定 金 額
人材育成プログラムに関する諸項目	・他団体との合同会議に関する場所確保及び 様々なレンタル代金(マイク・プロジェクト等)	66,000 円
	・交通費, 公的な場への郵送費	33,000 円

	・資料作り・資料印刷代金	140,000 円
	・指導書のみに関する合同会議 (プログラム運営; 場所代・補助品レンタル等含)	56,000 円
	・昼食等食事, お茶, 交通費等	30,000 円
人材育成プログラム運営及び関連書籍作成	・指導書原案作成	310,000 円
	・印刷・製版/校正含む	365,000 円
		円
		円
		円
		円
		円
		円
		円
<b>支 出 合 計</b>		<b>1,000,000 円</b>

### 3. 2021 年度

#### ①収入計画

予 定 項 目	予 定 内 訳	予 定 金 額
当財団からの助成金	人材育成プログラム運営	100 万円
当財団以外からの助成金	健康セミナー開催に関する提供場所確保資金	5 万円
寄附金	なし	0 万円
事業資金(学校、NPO 法人等の活動資金)	健康セミナー開催に関する資料づくり	9 万円
自己資金(個人名義の資金)	大学からの示唆に関する説明会参加	1 万円
その他	なし	0 万円
<b>収 入 合 計</b>		<b>115 万円</b>

#### ②支出計画

当財団からの助成金による支出計画をネットワーク構築や「アウトリーチ活動」等に配慮した内容でご記入ください。

予 定 費 目	予 定 内 訳	予 定 金 額
人材育成プログラムに関する諸項目	・人材育成プログラム運営; (場所代・補助物品 レンタル・補助資料印刷 等)	147,000 円 円
ワークショップ開催に関する諸項目	・当日使用における資料代・作成印刷代	100,000 円
	・登壇者への謝礼	30,000 円
	・ホールレンタル代・補助用品	100,000 円
	・お弁当・お茶・交通費等	43,000 円
	・ワークショップ報告書作成代	107,000 円
3 か年の活動に関する報告書作成	・出版社との打ち合わせ・資料作成	73,000 円
	・印刷 校正含む	400,000 円
		円
		円
		円
		円
		円
		円
		円
		円
<b>支 出 合 計</b>		<b>1,000,000 円</b>

【メモ】

※ 項目IIはこのページに収めてください。

## J. 補足提案

項目(D、E、F、G、H他)について、補足提案があればご記入ください。図・表・写真も可です。



補足として、健康セミナーを展開してくれる人材育成プログラムの際に、必ずつたえなければならない内容を図に示しました。また母親の皆さんにもぜひ知っていただきたい内容です。これは、産後の1年未満特有の動作、授乳動作と



おむつ替え、抱っこ動作(育児の三大動作ともいわれているくらい日行わない日はありません)時の、身体の使い方や、その動作をスムーズに行うための補助運動実践の内容です。左写真図のような抱っこするときは、必ず赤ちゃんを母親の身体に密着させて、手先のみで行わない旨を伝えていきます。これがなぜ大事なのでしょうか？上図の中央にあるような抱っこをしてしまうお母さんが近年多見受けられます。出産の年齢まで一度も赤ちゃんを抱っこしたことない、という経験値の方が、増えていることも影響しています。なんとなく不安な状態のまま抱きかかえると、手先だけで作業してし

うため、腱鞘炎やばね指になりやすいともいわれています。そこから発展し、肩こりや腰痛にもなりかねません。また、左側の猫背も、授乳やおむつ替えでも同時によく見受けられます。猫背は、様々な

不健康問題を生むため、産後特にきをつけなければならない姿勢です。猫背からくる不調は、肩関節周辺の激痛や、ぎっくり腰、呼吸の浅さからくる精神衛生の不安定さ、内臓下垂による、昼夜を問わない偏食等へ発展するようです。  
 これらを防ぐために、抱っこをしながら骨盤周辺の筋肉も同時に鍛えてしまおう、ということで中央右端の図のような、スクワット動作に似たような姿勢から、赤ちゃんを抱いて頂くことをおすすめしています。そうすることで、腰もそらすことなく、肩に力をいれすぎることなく、腕に負担をかけることなく、むしろ「抱っこというひとつの運動動作を通じて母親自身の体を丈夫にしてくれる時間」と、前向きにとらえることができるのです。運動というと、特別な方々が行う、なんだか大変なもの、というイメージがどうしても最初つきまといます。しかしながら、育児はすべて「ダイナミックな運動」です。特にこの3つの動作に関して、お休み時間は産後(1年間位)、皆無！です。1年間も体を自分自身でいじめるような姿勢の保持やその繰り返しは、不健康へ自らを招いているようなものです。ぜひこの時間帯こそ有効に利用していただき、自身の身体を大事にする時間に変えられる！という発想をもって取り組んでほしいと、7年間伝え続けています。そして、指導者になる方はここを中心に、補助動作となるストレッチなどは二次的に伝えてほしいのです。

※ 項目Jはこのページに収めてください。