

2026.10月時点

Body for Birth Project

効果検証 報告書

妊娠期パーソナルトレーニングが
母体・分娩・児・産後回復に与える影響

産前トレーニング効果検証

効果検証 報告書

Body for Birth Project

妊娠期パーソナルトレーニングが
母体・分娩・産後回復に与える影響

n = 82名 / 2025～2026年 2026年10月時点



Body for Birth Project とは

一般社団法人マタニティトレーニング&ケア協会（MTCA）が運営する民間助成制度

MTCA認定トレーナーによる個別パーソナルレッスン（合計240分以上）を受講した妊婦を対象とし、出産後アンケートに回答していただく

出産・産後回復の結果をアンケートで収集し、リフレッシュ・体力づくりと思われがちな妊娠中の運動による様々なメリットを統計的に実証することを目的とする

協力者には1万円分のAmazonギフト券と感謝状を贈呈（産後半年以内の提出が条件）
予防的自己投資を後押しし、母親の自己肯定感向上による好影響の循環を目指す

■ 本資料はn=82名のアンケートデータをもとに、先行研究・全国統計と比較した分析報告です

痛みやマイナートラブルの緩和ができた8割 腰痛・呼吸苦などが改善

“妊娠中の運動＝リフレッシュや体力づくり”という世間の認識を上回る効果

76.8%

妊娠期生活の満足度

「満足 of いく妊娠期だった」
(63 / 82名)

81.7%

マイナートラブル緩和

「痛みや不調の緩和ができた」
(67 / 82名)

89.0%

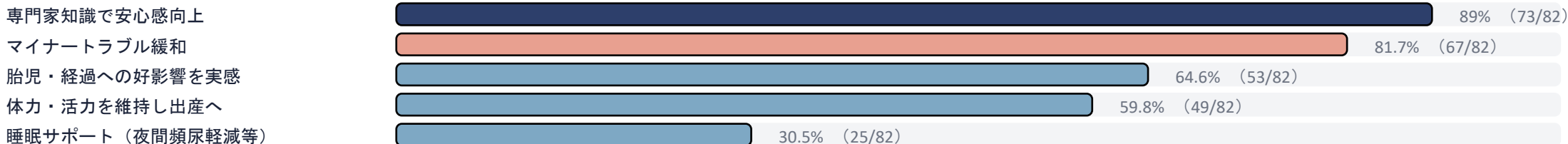
安心感の向上

「専門家知識で安心感が増した」
(73 / 82名)

改善された症状（上位）

- 腰痛（最多報告）
- 呼吸苦・肋骨周辺の痛み
- 恥骨痛・股関節痛
- 頻尿・夜間覚醒の軽減

レッスンで得られたと感じるメリット（複数回答）



初産婦・経産婦ともに低い尿漏れ率

マタニティトレーニングの実践により、妊娠期の尿漏れ予防・早期改善効果を確認

初産婦

25.0%

「妊娠期を通して悪化した」わずか1名（28名中）

経産婦

29.7%

出産前に改善：16.7%

V
S

一般有病率

初産婦

46.2%

経産婦

53.8%

合計 59.7%（49/82名）が「尿漏れなし」または「妊娠中に改善」

参考文献：妊娠、産褥期における尿失禁に関する実態調査（大分県立看護科学大学,2022）

出産満足度 80.5%・呼吸法が「役立った」は 9割越え

8割が出産に満足、9割が呼吸練習の効果を実感

80.5%

出産の満足度

「満足のいく出産だった」
(66 / 82名)

91.2%

呼吸法が出産に役立った

「呼吸を練習していたことが
活きたと感じた」 (73 / 80名)

67.5%

意識的な脱力ができた

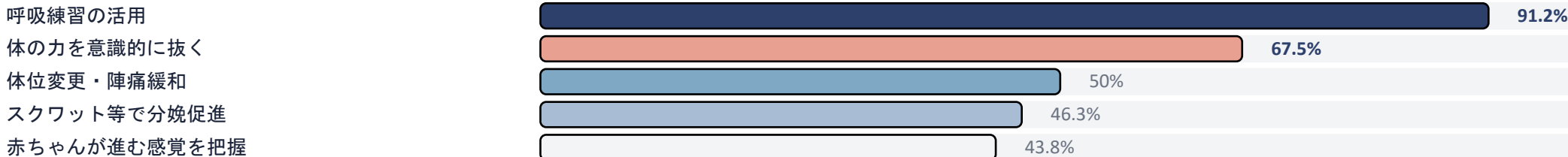
「体の力を意識的に抜く
ことができた」 (54 / 80名)

一般出産満足度

50～70%

妊娠中の満足度が高いほど出産の満足度も高い連続性も見られた。

出産時にレッスンが「活きた」と感じた場面（複数回答、n=80）

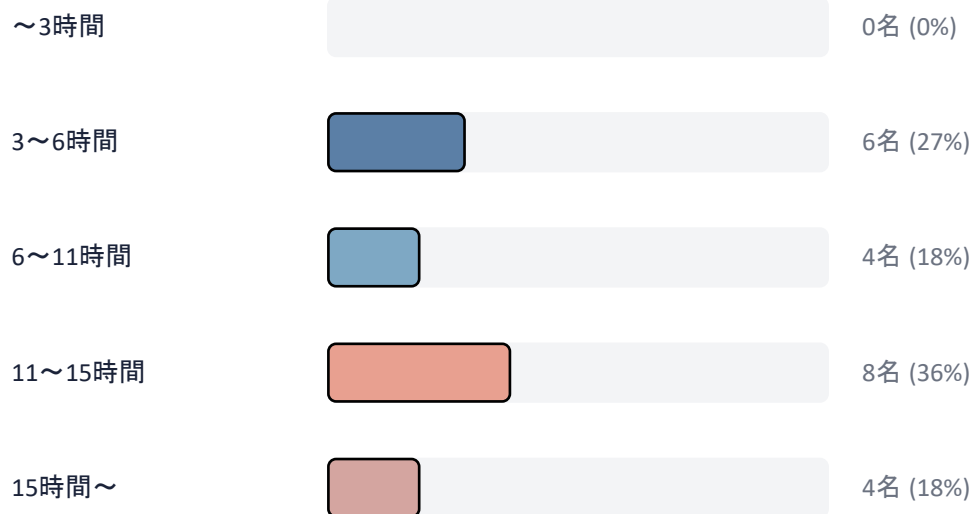


初産婦の過半数が11時間以内 経産婦の約75%が6時間以内に分娩

経膈分娩系 n=68（初産婦 22名、経産婦 46名）

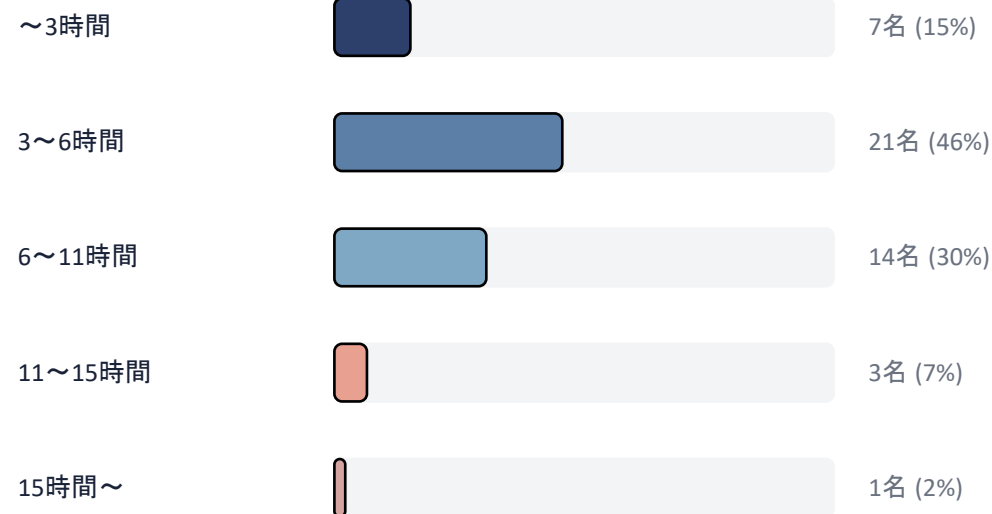
初産婦

n = 22名（経膈）



経産婦

n = 46名（経膈）



参考：厚生労働省「産科医療補償制度」初産婦の平均分娩時間は約12～15時間、経産婦は約5～7時間とされる。本調査では経産婦の分娩が全体的に短時間傾向にあり、産前のマタニティトレーニングの寄与が考えられる。

産後うつ様症状の発生率が全国平均の約半分

メンタル不調なし：84.1%（69/82名） ／ 産後うつに近い症状：6.1%（5/82名）

6.1%

本調査での発生率

産後うつに近い症状あり
（5 / 82名）

VS

10～15%

全国推計（先行研究）

日本の産後うつ発症率
（産後1か月時点 14.3%）

伴走体制の価値

- 妊娠期の専門的な運動指導・コーチングが「安心感の向上」を通じてメンタルの安定に寄与している可能性
- 産後うつの予防介入として、産前からの継続的ケアプログラムの意義を示すデータ
- 身体的健康度がメンタルにも好影響を与えている可能性

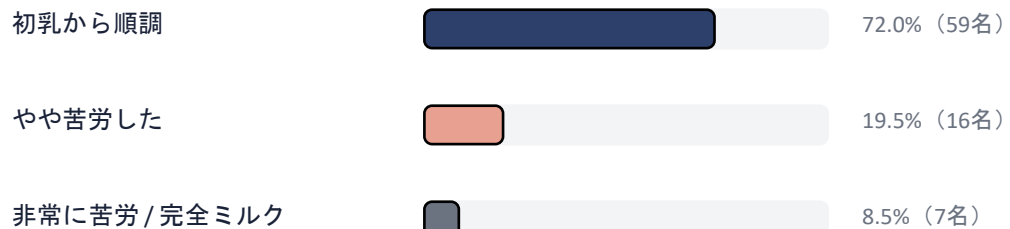
※ 本調査の結果は受講者の自己申告によるものであり、EPDS（エジンバラ産後うつ病質問票）等の臨床的評価ツールによる診断ではありません

参考文献：ケアネット「周産期うつ病の日本における有病率～メタ解析」産後1か月時点14.3%（日本人女性108,431例対象） / 日本財団ジャーナル「10人に1人が経験する産後うつ」（2025） / 京都大学「産後女性のうつ症状と腸内細菌叢」（2025）

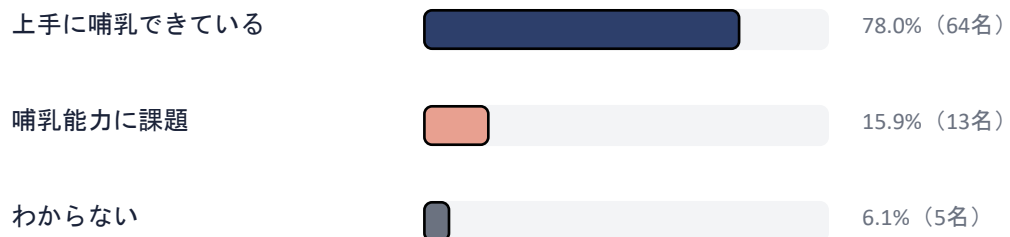
産後回復 と児への影響

母乳分泌・会陰部回復・児の哺乳・睡眠にも好影響が見られる

母乳分泌

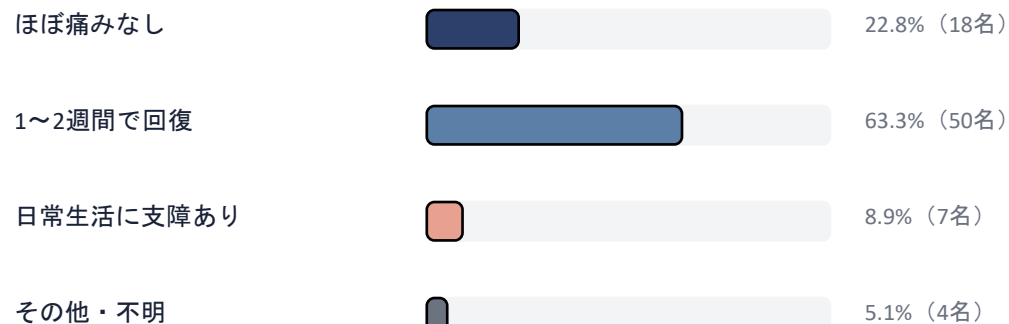


赤ちゃん哺乳

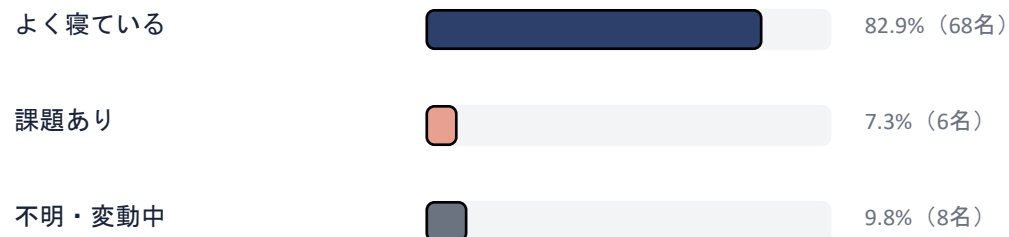


会陰部回復

会陰部回復のみ n=79 (3名は帝王切開)



赤ちゃん睡眠



支払い以上の価値を実感 75.0% “自己投資”に対して成功体験→継続的意欲の創出

(回答者 n=68名、途中からの追加質問のため14名を除く)

75.0%

支払い以上の価値があった

100% +

25.0%

支払い相当の価値があった

(3) 呼吸法が出産に役立った 91.2%

98.5%

今後も自己投資したい

「認知度が低くても価値を感じれば投資する」 (67/68名)

「質の高い顧客層」の創出に成功

(6) 受講価値「支払い以上」 75.0%・再投資意欲 98.5%