

# 年 報

14  
号  
「平成  
23  
年度」

横浜市スポーツ医科学センター

# 横浜市スポーツ医科学センター年報(平成 23 年度)

## 目 次

1	施設概要	1
2	事業体系図	2
3	事業概要	3
4	市民の健康づくり推進事業	9
	(1) スポーツプログラムサービス(SPS)	9
	(2) スポーツ外来	17
	①内科	18
	(ア) 循環器内科・内科	18
	(イ) 検査	20
	(ウ) 栄養	21
	②整形外科	23
	(ア) スポーツ整形外科・整形外科	23
	(イ) 放射線	24
	③リハビリテーション科	27
	(3) メディカルエクササイズコース(MEC)	28
	(4) スポーツ教室・健康教室・目的別教室等	30
	(5) 健康に関する講演事業	39
	(6) 市からの委託事業	41
5	スポーツ振興事業	43
	(1) スポーツ指導者養成	43
	(2) スポーツ医科学に関する研究	44
	(3) 情報の収集及び提供	54
	(4) 施設の提供	55
	(5) スポーツ大会、イベントでのPR・連携事業	57
6	競技選手の競技力向上事業	58
	(1) 専門的体力測定・スキルチェック等	58
	(2) ジュニア医科学マルチサポート	61
	(3) エンデューロ向けベストフィッティング&フィジカルチェック	63
	(4) 「横浜ビー・コルセアーズ」サポート	64

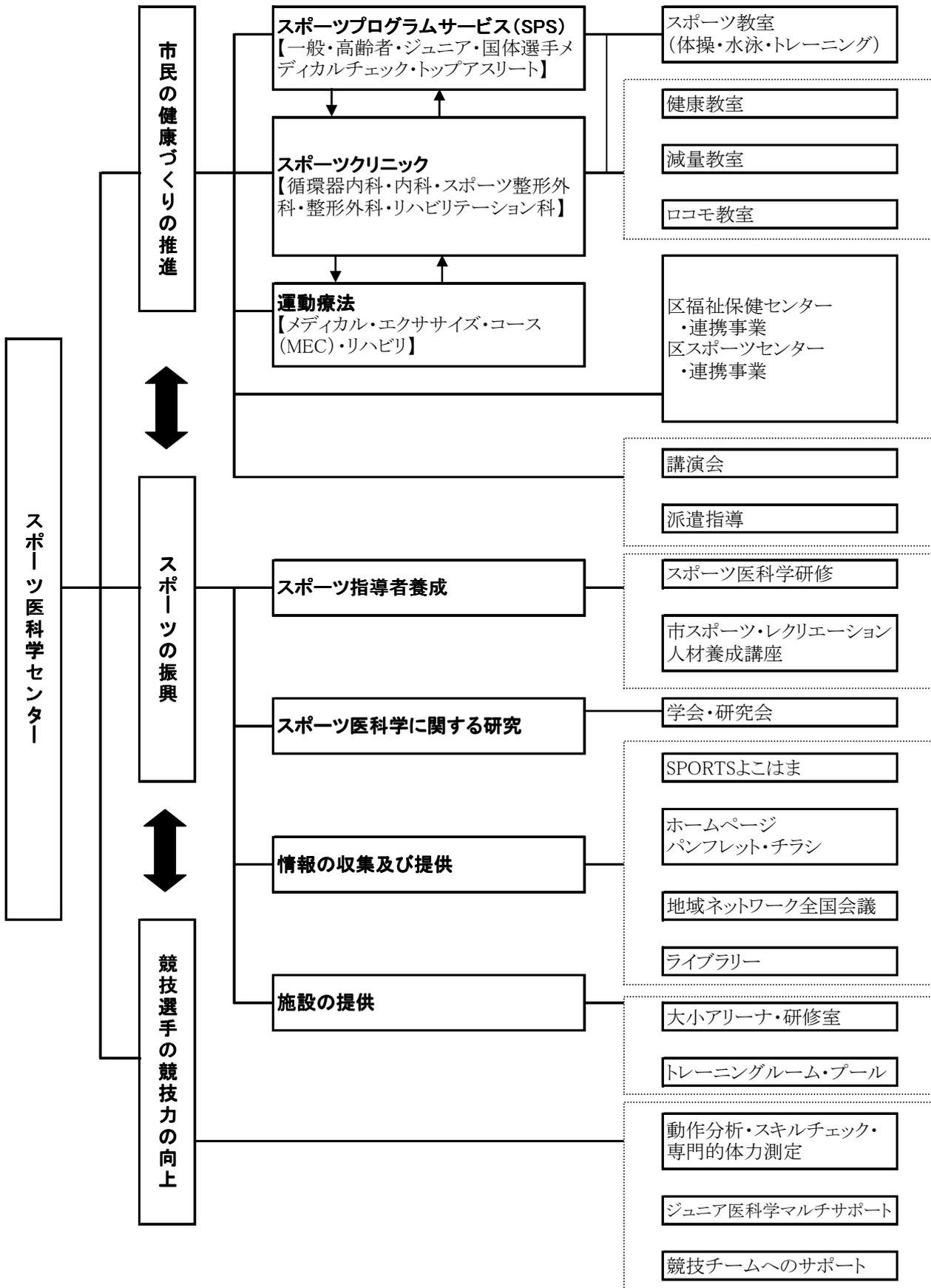
## 1

## 施設概要

## 横浜市スポーツ医科学センターの概要

施設名称	横浜市スポーツ医科学センター
設置目的	スポーツ医科学に基づく、市民の健康づくりの推進、スポーツの振興及び競技選手の競技力の向上
所在地	横浜市港北区小机町 3302-5（日産スタジアム内 2 階東ゲート側）
延床面積	約 12,300 m <sup>2</sup>
開設	平成 10 年 4 月 1 日
総工費	約 52 億円
運営費	約 6 億 8,130 万円（平成 23 年度実績）
利用者数	約 31.8 万人（平成 23 年度実績）
開館時間	平日（月曜日～土曜日） 午前 9 時～午後 9 時 日曜日、祝日 午前 9 時～午後 5 時
休館日	【休館日】年未年始（12 月 29 日～1 月 3 日）、【施設点検日】4 月～6 月及び 9 月～12 月は第 3 火曜日、1 月～3 月は第 3・第 4 火曜日（祝日の場合は営業日とする）
実施事業	①スポーツプログラムサービス（SPS） ②スポーツ外来・リハビリテーション ③スポーツ指導者の養成・研修 ④スポーツ医科学研究 ⑤スポーツ医科学情報サービス ⑥施設の提供
主な機器	等速性筋力測定装置、バイオフィードバックトレーニング装置、三次元動作解析装置、床反力計測定システム、ハイスピードビデオ、ポリグラフシステム、MRI、X 線骨密度測定装置、超音波診断装置、X 線画像診断装置（CR）
スタッフ	医師（内科・整形外科）、看護師、保健師、管理栄養士、臨床検査技師、診療放射線技師、理学療法士、スポーツ科学員、運動指導員 等
主な施設	大アリーナ（大体育館）、小アリーナ（小体育館）、プール、トレーニングルーム、研修室、会議室、ライブラリー（図書館）、相談室、診療所（診察室、理学療法室、体力測定室、運動負荷試験室）等
運営	公益財団法人横浜市体育協会（指定管理者）

横浜市スポーツ医科学センター事業の体系図



## 1 横浜市スポーツ医科学センターの役割

横浜市スポーツ医科学センターは、スポーツ医科学に基づいた市民の健康づくりの推進とスポーツの振興および競技選手の競技力の向上を目的とした施設として、平成10年4月に開設された。

当センターでは、多くの市民が安全で効果的にスポーツを行えるように、スポーツ医科学に関するさまざまなサービスを提供している。

健康な生活を送るため、スポーツを生涯にわたり楽しむため、競技者としてより強くなるため、などの目的に合わせて利用することができる。

### (1) 横浜市民の健康づくりの支援

横浜市民一人ひとりが適切なスポーツ習慣をつけるよう支援する。

### (2) スポーツの振興

健康づくりにつながるスポーツの振興に寄与する。

### (3) 競技選手の競技力向上

競技選手への測定・検査等を実施し、スポーツ医科学の知見に基づいたサポートを行う。

## 2 健康状態や体力に応じたスポーツプログラムの提供:スポーツプログラムサービス(SPS)

生活・栄養・運動習慣についての問診、運動・スポーツに先立つメディカルチェック（医学的検査）と、体力の現状を調べるフィットネステスト（体力測定）を行い、総合的に健康・体力に応じた運動（トレーニング）アドバイスやスポーツ医科学の最先端の知見に基づいた運動処方方をその日のうちに提供する。

このスポーツプログラムサービス（SPS）には、市民の健康・体力の向上をサポートする「一般・高齢者 SPS」、ジュニアスポーツ選手向けの「ジュニア SPS」、競技選手の競技力向上をサポートするより専門的な「トップ SPS」がある。

## 3 疾病予防及び治療へのスポーツの活用

### (1) スポーツ外来

#### ① 循環器内科・内科

循環器疾患（心筋梗塞・狭心症等）の諸症状改善や予防のために、内科のスポーツドクターが検査等を行い、運動プログラムを処方する。また、一般的な内科系疾患の診療のほか、年々増加している生活習慣病（高血圧・高脂血症・糖尿病等）やスポーツ中に出現した内科系疾患や症状についても対応する。

#### ② スポーツ整形外科・整形外科

小児から高齢者、一般市民からトップアスリートまで、スポーツによるケガや故障について、整形外科のスポーツドクターが診察・検査を行い、アスレティック・リハビリテーションを処方する。また、一般的な腰痛・肩こり・膝痛などのさまざまな整形外科的疾患に対して、運動プログラムを処方する。

#### ③ リハビリテーション科

スポーツ選手の外傷（急性・慢性）や成長期の障害、整形外科疾患に対する運動療法・物理療法のほか、トレーニングやフォーム・スキルチェックなども実施し、円滑なスポーツ復帰と再発予防を目的としたアスレティック・リハビリテーションを行う。

### (2) メディカルエクササイズコース（MEC：医学的運動療法）

内科的・整形外科的に何らかの疾患を抱え、積極的に運動することで改善が望める方々を対象として、医師（スポーツドクター）の運動処方に基づき運動指導員が指導する、メディカルエクササイズコースを実施している。このMECには、センター内のアリーナ（体育館）で実施するアリーナコースと25m室内温水プールで水中運動療法や水泳などを行うプールコースがある。

## 4 市民の健康づくり推進事業

### (1) 教室事業

市民の方々に日常的にスポーツを実践していただくため、通年事業として実施している「スポーツ教室」や、年間を数期に分けて定期的に実施する「健康教室」、個人の改善目的に合わせた「目的別教室」などの各種スポーツ実践事業を実施している。

### (2) 健康に関する講演会

横浜市内各区の福祉保健センターなどから依頼を受け、医師や管理栄養士などを派遣して講演会を実施し、市民の方々へ健康に関する各種の情報を提供している。

## 5 スポーツの振興及び競技選手の競技力の向上

### (1) 研修・講習会の実施

横浜市からの依頼を受けて、横浜市立中学校の運動部活動を担当する教諭や地域のスポーツ指導者に対して、安全にスポーツ活動を実践・指導していただくことを目的として「スポーツ医科学研修」や「スポーツ指導者の養成講座」などを実施し、スポーツ医科学に関する基礎知識を教授している。

### (2) ジュニア医科学マルチサポート

横浜市からの依頼を受けて、横浜市立中学校の運動部活動選手に対して各種の体力測定を実施し、その結果を分析して、トレーニング方法やケガの予防方法等を指導している。

### (3) 競技選手等のメディカルチェック

神奈川県内の国体選抜選手やプロスポーツ選手・アマチュアスポーツのトップ選手などに対して、スポーツメディカルに関する各種の検査を実施している。

### (4) 競技選手の専門的体力測定

プロスポーツやアマチュアトップスポーツのチーム・選手などからの要望に応じて、パフォーマンスを向上させるためのより専門的な体力測定を実施している。

### (5) 競技力向上教室

学校運動部等の選手に対して、パフォーマンス向上のために、競技に即した専門的なトレーニング教室を開催している。

### (6) 競技チームへのサポート

プロスポーツチーム（バスケットボール）に整形外科医師、メディカルトレーナー（理学療法士）が帯同し、練習から試合まで全般的なサポートを行っている。

## 6 その他事業

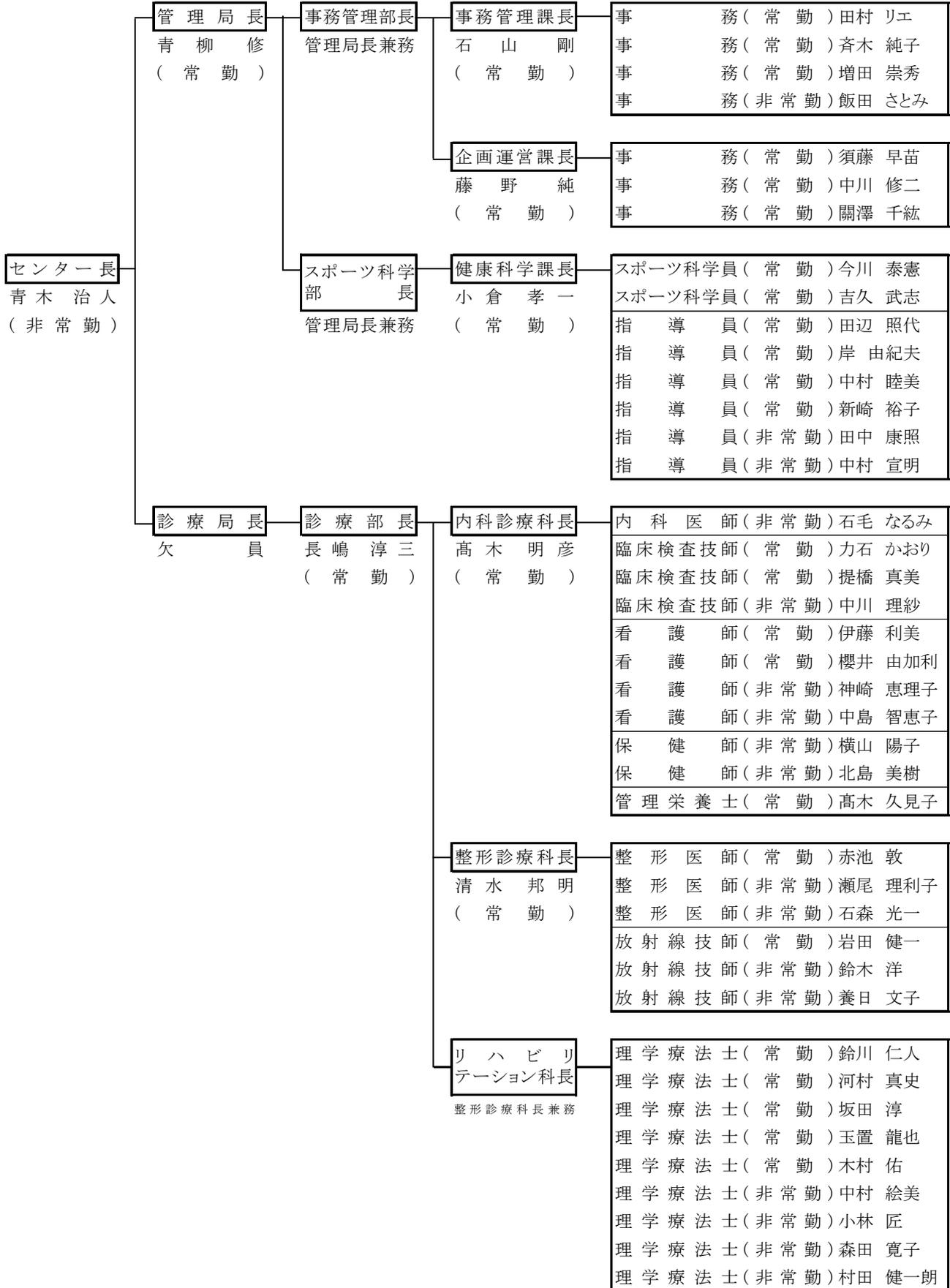
スポーツ医科学に関する各種の研究を行い、その結果を論文などにして発表している。

## 7 平成 23 年度の状況

- (1) 組織・職員構成図・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・別表 1
- (2) 年度別収支状況（平成 19 年度～23 年度）・・・・・・・・別表 2
- (3) 月別利用状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・別表 3
- (4) 年度別利用状況（平成 19 年度～23 年度）・・・・・・・・別表 4

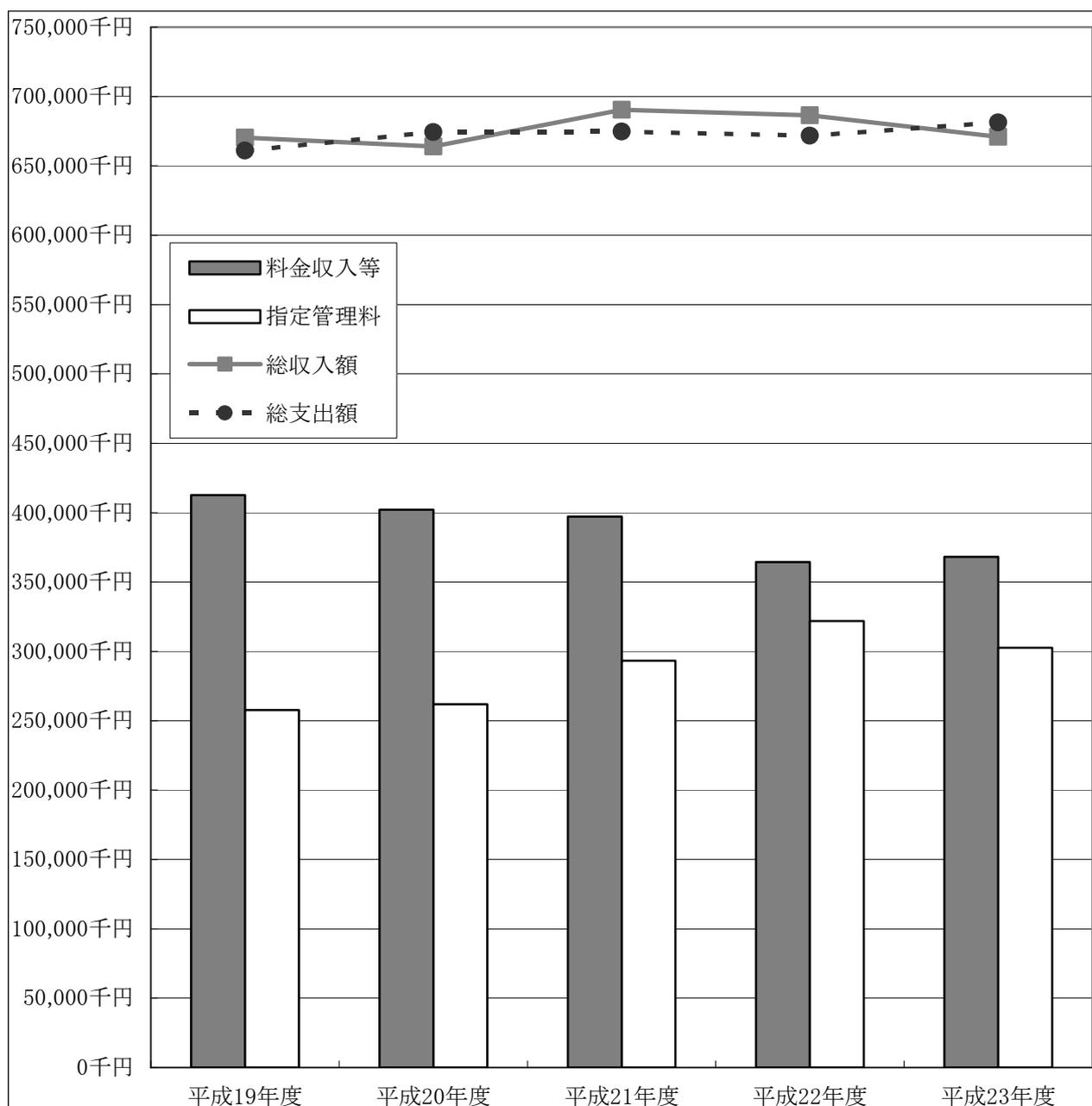
別表 1 組織・職員構成図

平成23年4月1日現在



別表 2 年度別収支状況(平成 19 年度～23 年度)

年 度	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度
料 金 収 入 等	412,607千円	402,129千円	397,131千円	364,467千円	368,240千円
指 定 管 理 料	257,720千円	261,891千円	293,298千円	321,912千円	302,590千円
総 収 入 額	670,327千円	664,020千円	690,429千円	686,379千円	670,830千円
総 支 出 額	661,047千円	674,326千円	674,759千円	671,811千円	681,264千円
収 支 差	9,280千円	△10,306千円	15,670千円	14,568千円	△10,434千円



### 別表3 月別利用状況

(単位:人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
SPS	170	160	325	529	219	124	179	217	89	227	174	318	2,731
一般	75	77	194	271	116	77	111	106	51	149	106	122	1,455
高齢者	42	34	39	21	13	36	49	31	27	25	32	18	367
ジュニア	50	49	10	38	53	5	19	54	9	37	36	178	538
国体 他	3	—	82	199	37	6	—	26	2	16	—	—	371
外来	5,228	5,240	6,301	6,217	6,262	5,756	6,450	5,698	5,300	5,258	5,560	6,223	69,493
内科	442	387	551	647	401	458	588	586	515	418	378	390	5,761
整形外科	1,298	1,299	1,475	1,457	1,548	1,415	1,624	1,432	1,399	1,430	1,516	1,658	17,551
内科系 運動療法	25	28	22	27	30	26	21	26	24	13	28	28	298
整形外科系 運動療法	2,564	2,681	3,258	3,173	3,380	2,996	3,323	2,904	2,670	2,671	2,865	3,296	35,781
MEC	899	845	995	913	903	861	894	750	692	726	773	851	10,102
施設利用	10,188	11,251	10,489	11,986	14,310	11,020	11,180	10,619	8,460	8,083	7,590	12,746	127,922
アリーナ	3,784	4,585	4,103	4,302	5,668	4,570	4,437	3,699	2,539	2,296	2,016	4,657	46,656
研修室 会議室	3,789	4,141	3,629	4,592	5,480	3,905	4,194	4,622	4,171	3,621	3,258	5,614	51,016
プール	1,593	1,454	1,582	1,992	2,067	1,663	1,503	1,357	943	1,279	1,396	1,409	18,238
トレ室	1,022	1,071	1,175	1,100	1,095	882	1,046	941	807	887	920	1,066	12,012
その他事業 (内覧・ライブラリー等)	4,392	2,462	4,991	6,563	6,623	4,476	4,881	5,367	4,645	3,717	4,011	5,371	57,499
自主事業	5,300	4,997	5,229	5,252	4,571	4,491	5,510	5,230	4,460	4,838	5,009	5,124	60,011
アスリート	49	76	79	83	22	14	150	80	54	189	87	210	1,093
スキルチェック	—	—	—	6	—	6	13	36	74	6	5	1	147
フォロー (教室等)	5,251	4,917	5,142	5,155	4,549	4,465	5,255	5,026	4,313	4,623	4,889	4,882	58,467
その他事業	—	4	8	8	—	6	92	88	19	20	28	31	304
合 計	25,278	24,110	27,335	30,547	31,985	25,867	28,200	27,131	22,954	22,123	22,344	29,782	317,656

別表 4 年度別利用状況(平成 19 年度～23 年度)

(単位:人)

	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度
SPS	3,066	3,055	2,713	2,390	2,731
一般	1,723	1,814	1,562	1,303	1,455
高齢者	414	338	289	347	367
ジュニア	422	505	455	370	538
国体 他	507	398	407	370	371
外来	68,562	66,583	67,868	64,003	69,493
内科	7,928	7,771	7,099	5,577	5,761
整形外科	17,131	17,310	17,079	16,523	17,551
内科系運動療法	329	343	307	305	298
整形外科系運動療法	28,388	26,945	29,712	29,980	35,781
MEC	14,786	14,214	13,671	11,618	10,102
施設利用	127,213	124,378	130,354	125,117	127,922
アリーナ	34,341	40,986	43,693	46,749	46,656
研修室・会議室	56,151	51,235	57,891	49,674	51,016
プール	18,416	16,952	15,564	15,781	18,238
トレ室	18,305	15,205	13,206	12,913	12,012
その他事業(内覧・ライブラリー等)	35,732	60,791	63,122	56,887	57,499
自主事業	65,795	66,175	63,069	61,614	60,011
アスリート	1,484	1,677	1,429	859	1,093
スキルチェック	44	31	59	18	147
フォロー(教室等)	62,712	63,006	61,053	60,080	58,467
その他事業	1,555	1,461	528	657	304
合 計	300,368	320,982	327,126	310,011	317,656

## (1) スポーツプログラムサービス(SPS)

スポーツプログラムサービス（以下 SPS）は、これから運動を行おうと考えている方や継続的に運動を行っている方を対象とし、問診・メディカルチェック・体力測定等により健康状態や体力などを総合的に把握した上で、各個人に運動実践のための具体的な資料やアドバイスを提供するものである。これは対象者により、次の3つに分類される。

- ①一般市民を対象としたもの（以下一般 SPS）
- ②ジュニアスポーツ選手（小学生～高校生）を対象としたもの（以下ジュニア SPS）
- ③競技選手の競技力向上を対象としたもの（以下トップ SPS）

一般およびジュニア SPS のメディカルチェック・体力測定項目は表 1 に示した。一般 SPS で実施している各項目の詳細については、参考として 13～16 ページに記載した。

一般 SPS はあらかじめ実施日を設定し、希望者からの予約を受付けている。また、団体利用については別途日程を調整している。ジュニア SPS は競技団体・学校・クラブチームなどの団体利用がほとんどであり、それぞれ日程を調整している。トップ SPS については、競技種目・競技レベル・目的などにより検査・測定項目が異なるため、依頼者と事前に内容や実施方法を協議した上で実施している。ジュニア・トップでも個人や少人数の場合には、効率化を図るため一般 SPS と一緒にして実施することもある。

表 1 SPS の検査・測定項目一覧

検査・測定項目		一般	ジュニア		
			高校生	中学生	小学生
メディカル チェック	尿検査	○	○	○	○
	血液検査	○	○	○	—
	X 線検査（胸部）	○	○※1	—	—
	呼吸機能検査	○	○	○	—
	安静時心電図検査	○	○	○	○
	内科診察	○	○	○	○
	運動負荷心電図検査	○	○	○	○
	骨量検査（踵骨）	○	○	○	○
	食事調査（問診表）	○	○	○	○
形態・ 体組成等	身長・体重・BMI	○	○	○	○
	体組成（体脂肪率）	○	○	○	○
	骨年齢（手部 X 線撮影）	—	—	○※1	○※1
	皮脂厚（上腕後・肩甲骨・腹部）	—	○	○	○
	肩峰幅・腸骨稜幅・転子点高	—	○	○	○
体力測定	大腿部筋力（膝伸展／屈曲）	○	○	○	○
	握力	○	○	○	○
	脚伸展パワー（両脚）	○	○	○	○
	ジャンプ力（垂直跳び）	—	○	○	○
	全身持久力（運動負荷心電図検査）	○	○	○	○
	全身反応時間	○	○	○	○
	片脚バランス	○	○	○	○
	体前屈	○	○	○	○
	その他（オプション項目）	—	○※2	○※2	○※2

凡例 ○：実施 —：実施しない

※1 年 1 回実施（同一年内に複数回利用の場合、2 回目以降は実施しない）

※2 必要に応じて実施（項目の詳細については割愛）

表2 月別利用者数

(単位:人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
一般	89	93	108	65	63	82	117	93	65	54	56	47	932
ジュニア	50	49	10	38	53	5	19	54	9	37	36	178	538
トップ	31	18	207	426	103	37	43	70	15	136	82	93	1,261
合計	170	160	325	529	219	124	179	217	89	227	174	318	2,731

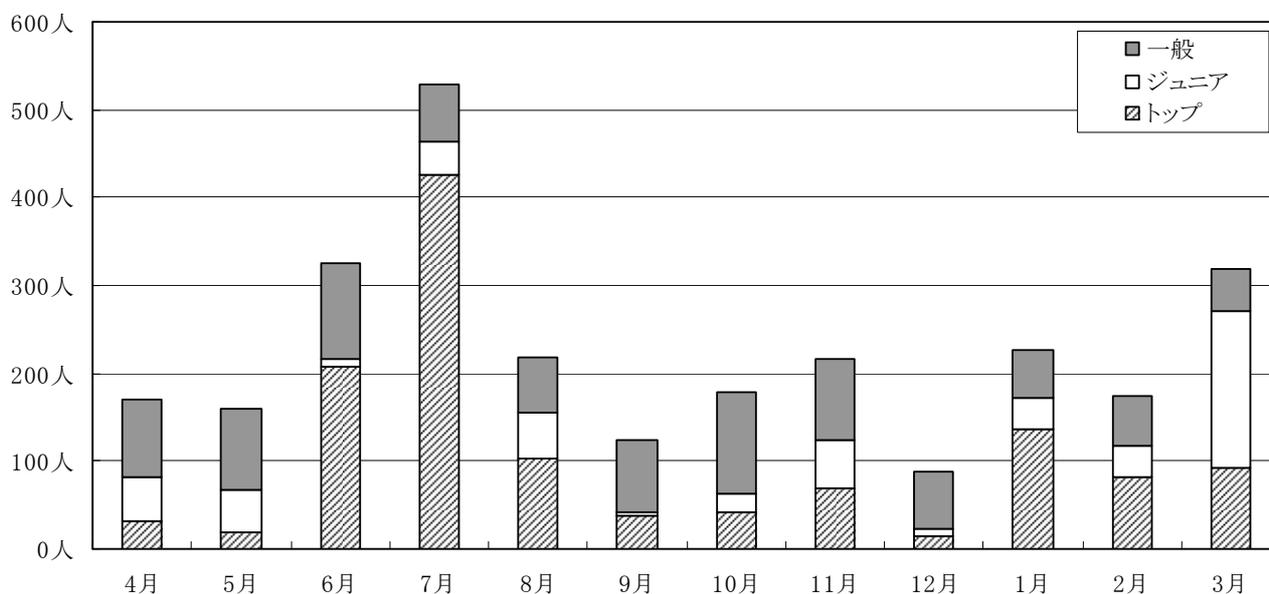


表3 一般 SPS 年齢別・男女別利用者数

(単位:人)

	~19歳	20~24歳	25~29歳	30~34歳	35~39歳	40~44歳	45~49歳	50~54歳	55~59歳	60~64歳	65~69歳	70~74歳	75~79歳	80歳~	計
男性	4	13	33	18	17	22	23	28	22	54	75	67	28	12	416
女性	2	30	23	15	25	27	31	46	51	74	91	65	30	6	516
合計	6	43	56	33	42	49	54	74	73	128	166	132	58	18	932

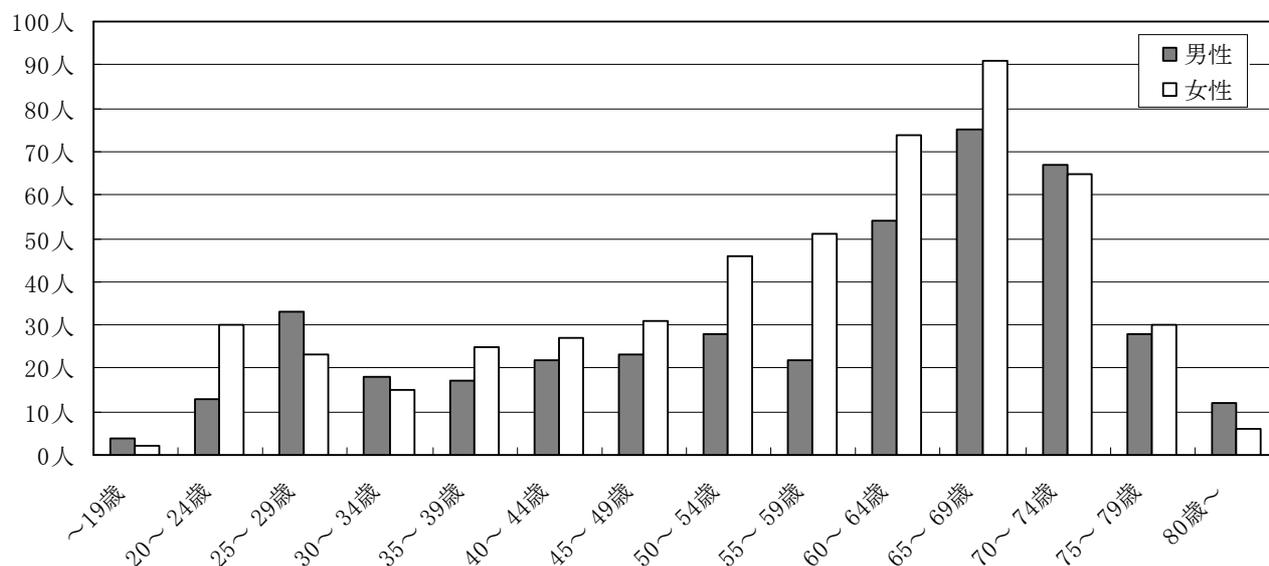


表4 一般SPS曜日別利用者状況

個人のみ(団体利用除く)

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
利用者数(人)	125	173	191	132	175
実施日数(日)	16	23	25	18	22
1日平均(人)	7.8	7.5	7.6	7.3	8.0
定員(人)	172	261	258	200	224
利用率(%)	72.7%	66.3%	74.0%	66.0%	78.1%

全利用者(団体利用を含む)

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
利用者数(人)	191	232	202	132	175
実施日数(日)	20	29	26	18	22
1日平均(人)	9.6	8.0	7.8	7.3	8.0
定員(人)	252	371	288	200	224
利用率(%)	75.8%	62.5%	70.1%	66.0%	78.1%

表5 国体選手メディカルチェック月別利用者数

(単位:人)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
3	—	82	199	37	6	—	26	2	16	—	—	371

表6 ジュニアSPS学年別・男女別利用者数

(単位:人)

	～小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	合計
男性	14	28	52	78	91	32	67	64	15	441
女性	1	4	11	20	26	1	19	13	2	97
合計	15	32	63	98	117	33	86	77	17	538

	小学生	中学生	高校生
男性	94	201	146
女性	16	47	34
合計	110	248	180

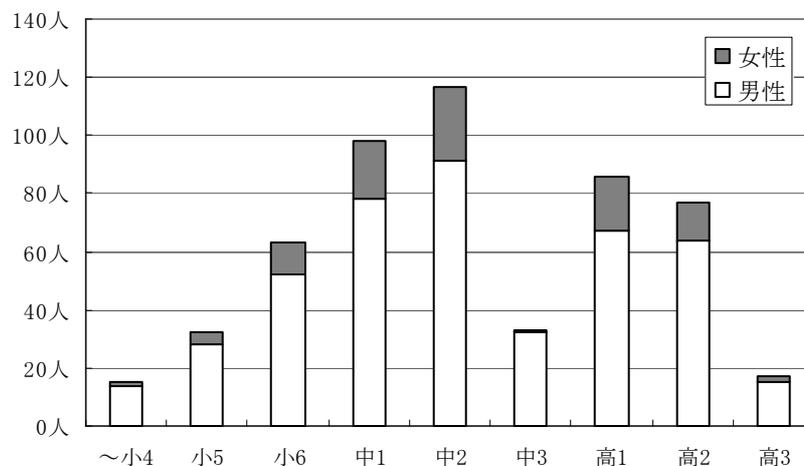


表7 ジュニア SPS 種目別利用者数

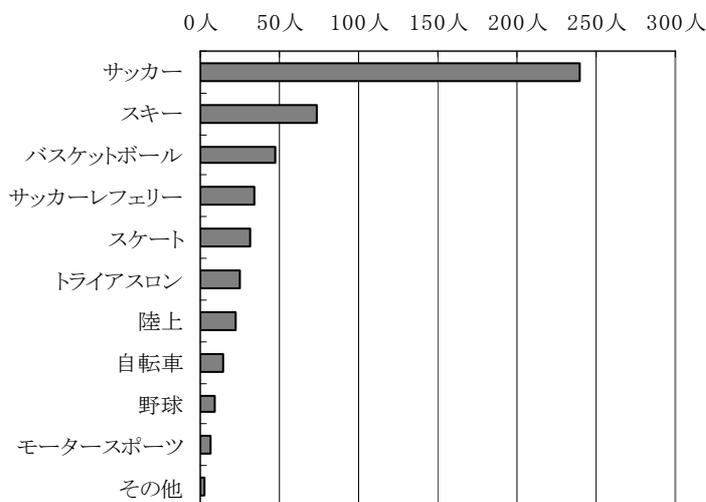
(単位:人)

		～小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	合計
男性	サッカー	12	28	45	65	63	25	14	12	2	266
	陸上	—	—	7	7	18	—	26	21	3	82
	ホッケー	—	—	—	—	—	—	12	12	—	24
	スケート	—	—	—	1	2	2	5	8	2	20
	野球	—	—	—	—	1	2	—	—	8	11
	スキー	1	—	—	1	2	—	1	4	—	9
	バレーボール	—	—	—	—	—	—	4	4	—	8
	空手	—	—	—	2	1	1	—	—	—	4
	ゴルフ	—	—	—	—	—	—	4	—	—	4
	その他	1	—	—	2	4	2	1	3	—	13
女性	陸上	—	—	7	14	15	—	6	4	—	46
	スケート	—	—	3	5	4	—	6	2	—	20
	スキー	1	1	1	1	2	—	3	4	—	13
	バドミントン	—	—	—	—	1	—	4	—	—	5
	空手	—	2	—	—	1	1	—	—	—	4
	器械体操	—	—	—	—	—	—	—	2	—	2
	その他	—	1	—	—	3	—	—	1	2	7

表8 トップ SPS 種目別利用者数

(単位:人)

	男性	女性	合計
サッカー	215	25	240
スキー	32	42	74
バスケットボール	13	34	47
サッカーレフェリー	32	2	34
スケート	18	13	31
トライアスロン	17	8	25
陸上	15	8	23
自転車	12	2	14
野球	9	—	9
モータースポーツ	6	—	6
その他	2	—	2
合計	371	134	505



※メディカルチェックのみの利用者は含まない

## 【参考】SPS 受診者用配布物①

### スポーツプログラムサービス(SPS)で実施される医学的検査項目の内容と説明

#### 1. 尿・血液検査《小学生の血液検査はありません》

##### ◇尿検査について

来院後に採尿しますので、当日朝からがまんすることはありません。約 50cc 程必要です。

##### ◇血液検査について

血液検査では、主に貧血の有無、肝障害、血清脂質、血糖、尿酸値を評価します。採血後はもまずに 5 分程しっかり抑えて下さい。腫れがみられるようであればおっしゃって下さい。また採血後皮下出血がみられることがあります。各採血項目の詳細は別項（右ページ：採血項目の詳細）をご覧ください。結果に記載されている基準値は成人のものです。判定欄の「L」は基準値未満を、「H」は基準値を超えることを意味します。

#### 2. X 線検査《高校生以上は胸部レントゲン撮影、中学生以下は骨年齢》

##### ◇胸部レントゲン撮影

胸部の正面の X 線撮影です。肺、心陰影を検査します。検査にご質問がある方は当日スタッフにお伝え下さい。

##### ◇骨年齢

左手を撮影し、骨の成熟度を評価します。成長期では同じ暦年齢でも発育の度合いが異なります。骨から現在の発育状況の評価し、適切なトレーニング指導を行うために実施します。

※いずれの検査も放射線検査ですので被曝します。人間の太陽光を含めた自然環境による被曝量は年間 2,400 マイクロシーベルト ( $\mu\text{Sv}$ ) で、これ以外に許容されている年間被曝量は、一般の人で 1,000  $\mu\text{Sv}$  とされています（例外もあります）。検査における被曝は撮影部位と散乱線による撮影部位以外の被曝がありますが、撮影部位の被曝量は、胸部撮影の胸壁で約 100  $\mu\text{Sv}$ 、骨年齢の左手で 10  $\mu\text{Sv}$  です。撮影部位以外の被曝は、胸部レントゲン撮影で、胸と同じ高さの平面で胸壁からななめ前方 50cm の場所で 1  $\mu\text{Sv}$  以下です。骨年齢では、0.1  $\mu\text{Sv}$  以下です。生殖器や目など、撮影部位から上下に離れば更に少なくなります。健康に障害を生じる量は 1 回で全身に 250,000  $\mu\text{Sv}$  (250mSv) 被曝した場合といわれており、今回の検査における被曝量は健康に支障のない程度と考えています。

#### 3. 呼吸機能検査

肺活量と 1 秒量を測定し、%肺活量と 1 秒率を求めます。肺活量は、精一杯息を吸った後最大限にはいた息の量を、1 秒量は精一杯息を吸った後できるだけ速く息をはき、最初の 1 秒間に排出された量から求めます。

%肺活量は肺活量を予測値（性別・年齢・身長より算出される値）で除し、100 をかけることで求めます。1 秒率は 1 秒量を肺活量で除し、100 をかけた値で求めます。これにより肺の機能を評価します。

#### 4. 安静時心電図, 運動負荷試験

心電図は、心臓の電気現象を体表から記録する検査です。これらの検査は、運動するにあたって心臓病がないか、またどの程度の運動能力があるかを調べるために行います。運動負荷試験は、安静時の心電図ではわからない心臓病を見つけるため、心電図、血圧を測定しながら運動（自転車エルゴメータ）を行います。運動中、気分が悪くなったり、もうできなくなったり、心電図や血圧に異常がみられましたら終了となります。専門医とスタッフが監視しながら安全に行いますが、検査中に不整脈や心筋梗塞が誘発されることがあります。これらは 1 万件に数件の割合と報告されています。

## 5. 食事調査

当日に提出していただく栄養問診から、1日の食事摂取量を概算します。また食品群別の摂取バランスや3大栄養素のバランスを算出します。

## 6. 骨量検査(音響的骨評価テスト)

踵の骨に超音波をあて、①超音波の伝わる速さと、②超音波の減衰度合いから骨の状態(丈夫さ、もろさ)を評価します。

### 採血項目の詳細

<b>■尿検査</b>		
蛋白		主に腎臓病をしらべます。
糖		糖尿病をしらべます。
潜血		泌尿器系の出血をしらべます。
ウロビリノーゲン		肝障害、胆道系の異常をしらべます。
<b>■血液一般検査</b>		
白血球数		細菌感染で増加します。異常低値、高値は血液疾患を疑わせます。
赤血球数		主に貧血の有無をみます。
ヘモグロビン		主に貧血の有無をみます。血色素とも呼ばれます。
ヘマトクリット		主に貧血の有無をみます。
血小板		止血作用があります。異常低値、高値は血液疾患を疑わせます。
<b>■血液生化学検査</b>		
栄養状態	総蛋白	栄養状態、肝臓の働きを意味します。
肝機能	総ビリルビン	胆道系の異常、肝障害を意味します。
	GOT	主に肝細胞の障害を意味します。また運動後では高値になることがあります。
	GPT	主に肝細胞の障害を意味します。
	LDH	ほぼ全身の細胞に含まれる酵素ですが、主に肝臓、肺、心臓などの障害をしらべます。運動後では高値になることがあります。
	ALP	主に胆道系の異常、肝障害を意味します。骨にも含まれるため成長期では高値になります。
	γ-GTP	胆道系の異常、肝障害を意味します。また、過栄養性脂肪肝、アルコール性肝障害をよく反映します。
筋肉の障害	CPK	主に筋肉に含まれる酵素です。異常高値は筋肉の障害を意味します。
高脂血症	中性脂肪	アルコール、カロリー過多で増加します。コレステロールとともに動脈硬化を進めます。
	総コレステロール	コレステロールの総和です。動脈硬化を進めます。
	HDL コレステロール	善玉コレステロールで動脈硬化を抑制します。
	LDL コレステロール	悪玉コレステロールで動脈硬化を進めます。
糖尿病	血糖	糖尿病をしらべます。
	ヘモグロビン A1c	1ヵ月の血糖の変動を表します。糖尿病の発見と経過をみるための検査です。
鉄	血清鉄	低値は鉄欠乏状態を表します。
腎機能	尿素窒素	腎臓の濾過機能をみます。
	クレアチニン	腎臓の濾過機能をみます。
高尿酸血症	尿酸	蛋白過多、アルコール過多で増加します。高値、変動が大きいと通風を発症することがあります。
炎症反応	CRP	感染や炎症の存在を表します。

## 【参考】SPS 受診者用配布物②

### スポーツプログラムサービス(一般 SPS)で実施される体力測定項目の内容と説明

#### 〈形態・体組成測定〉

身長、体重、体脂肪率、推定筋肉量を測定します。体脂肪率と推定筋肉量はマルチ周波数によるインピーダンス方式で測定します。そして、体脂肪率と推定筋肉量のバランスから体型判定を行います。尚、測定に使用している電流は、非常に微弱で刺激を受けることも、影響を与えることもありません。ただし、「心臓ペースメーカー」など体内に機器を装着されている方のご使用はできませんので、対象の方は事前に必ずその旨をお伝えください。



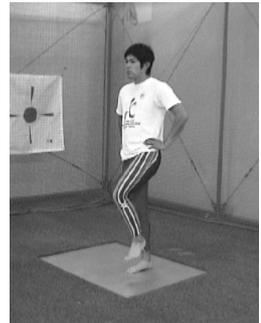
#### 〈柔軟性〉

長座位から膝を伸ばした状態で前屈を行い、両手の指先の到達点を測定します。足底面を基準としています。尚、無理して行くと、腹筋がつったり、腰部を痛めたりすることがまれに有りますのでご注意ください。



#### 〈バランス(片脚立ち)〉

片脚開眼で 10 秒間立った時に、身体がどれだけ揺れるかを測定します。側方、前後方向の動揺を片脚ずつそれぞれ算出します。それらの値は小さいほど安定していることを示し、片脚立ちのバランスが良いことを意味します。



#### 〈全身反応時間〉

光刺激に対してどれくらい早く反応できるかを測定します。ランプが光ってから足が地面から離れるまでの時間を測定します。光の刺激が目から脳へと伝わり、脳からの命令が筋肉に伝わる神経系の能力と動作自体が素早くできているかの両方が反映します。



### <握力>

握力計を用いて、物をつかむ・握る力の最大値を測定します。上半身の筋力評価として実施します。



### <両脚伸展パワー>

体重分の負荷がかかったフットプレートを両脚でできる限り速く・強く蹴り出し、そのときに発揮されたパワーを測定します。パワーは力とスピードの積で求めます。そのため蹴り出すスピードが大きいほどパワーも大きくなります。評価値を体重で除し、下半身のパワーが体重あたりどのくらいあるか評価し健脚度をチェックします。ただし、膝を痛めているなど測定に支障がある方は当日ご相談ください。



### <動的筋力(右膝伸展・屈曲トルク)>

CYBEX というマシンを使って膝関節周りにどれくらいトルクを発揮できるのかを測定します。トルクというのはあるものを軸周りに回す能力です。伸展トルクは大腿の表側の筋肉が発揮した力を、屈曲トルクは大腿の裏側の筋肉が発揮した力を表します。トルクを体重で規準化した値でそれぞれの筋力を評価します。大腿の表側、裏側の筋力は多くの運動において必要な要素です。しっかり体重を支えられる筋力がバランスよく備わっているかチェックします。この測定機器はリハビリテーション用として使用されているものなので危険性は少ないと思われませんが、測定は全力で行うため、不安な方はご相談ください。



### <運動負荷テスト PWC75%HRmax>

運動負荷テストは運動時の心電図や血圧のチェックが第一の目的ですが、その際のペダル負荷と心拍数のデータから持久力の評価もあわせて行います。テストが始まるとペダル負荷が徐々に増え、それとともに心拍数も増加します。全身持久力に優れている人ほど負荷の増加に対する心拍数の増加は小さくて済みます。「PWC75%HRmax」とは心拍数が推定最高心拍数の75%（20歳の人で150拍/分、60歳の人で120拍/分）になるように自転車の負荷を調節した時の負荷の大きさです。評価は体重あたりの値で行い、数値が大きいほど持久力があるということになります。



ただし、不整脈や一部の降下剤や緑内障の点眼薬など、心拍数の増加に影響がある場合には、持久力が正しく評価されないことがあります。しかし、治療を継続していることの方が優先されますから、それらのお薬を使用している方は、当日も服薬して来所してください。

## (2) スポーツ外来

スポーツ医科学センターのスポーツ外来は、循環器内科・内科・スポーツ整形外科・整形外科・リハビリテーション科があり、診療等の内容は次のとおりである。

### ①循環器内科・内科

スポーツに関連した症状について専門的診療を実施する。また、心臓病や生活習慣病（高血圧・高脂血症・糖尿病等）の診断と治療を行う。治療には、運動療法を積極的に取り入れ、疾病の予防にも取り組む。

### ②スポーツ整形外科・整形外科

スポーツによるケガや故障について診察・検査を行い、アスレティック・リハビリテーションを処方する。また、肩こり・腰痛・膝痛など一般の整形外科的疾患にも運動療法を積極的に取り入れ、症状の緩和・消失を目指す。

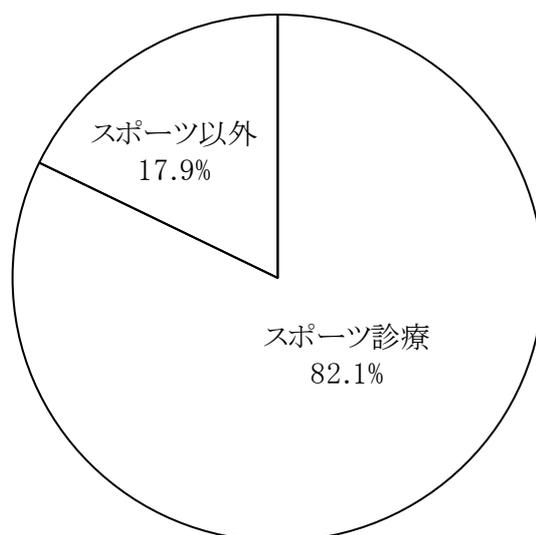
### ③リハビリテーション科

スポーツ選手の外傷（急性・慢性）や成長期の障害、整形外科疾患に対する運動療法・物理療法のほか、トレーニングやフォーム・スキルチェックなども実施し、円滑なスポーツ復帰と再発予防を目的としたアスレティック・リハビリテーションを行う。

表1 スポーツ診療の割合（循環器内科・内科・スポーツ整形外科・整形外科）

（単位：人）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
スポーツ診療	1,447	1,441	1,676	1,696	1,627	1,528	1,795	1,560	1,514	1,500	1,593	1,760	19,137
スポーツ以外	293	245	350	408	322	345	417	458	400	348	301	288	4,175
合計	1,740	1,686	2,026	2,104	1,949	1,873	2,212	2,018	1,914	1,848	1,894	2,048	23,312



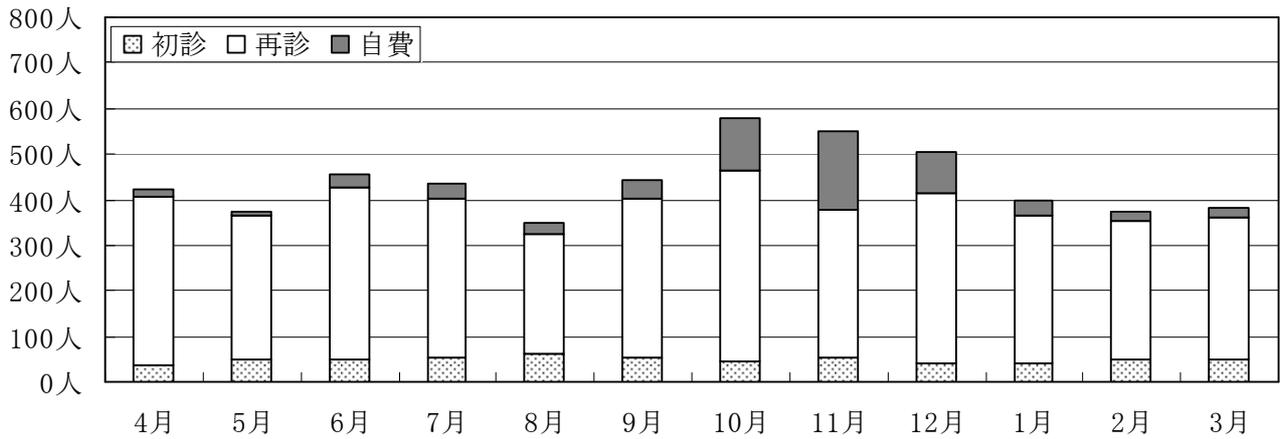
# ①内科

## (ア)循環器内科・内科

表1 内科月別受診者数

(単位:人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
初診	36	48	51	52	60	52	46	52	40	43	50	51	581
再診	371	317	376	351	266	351	416	324	374	322	302	308	4,078
自費	14	10	28	33	21	41	117	175	91	31	22	22	605
合計	421	375	455	436	347	444	579	551	505	396	374	381	5,264



※初診は前回の受診から3か月以上経過した受診者を含む。ただし、特定疾患患者は除く。

※国体選手メディカルチェック、特定保健指導は含まない。

表2 特定健康診査月別・男女別受診者数

(単位:人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
男性	—	1	2	4	5	6	5	4	2	7	2	4	42
女性	1	1	2	11	5	11	6	9	7	4	1	5	63
合計	1	2	4	15	10	17	11	13	9	11	3	9	105

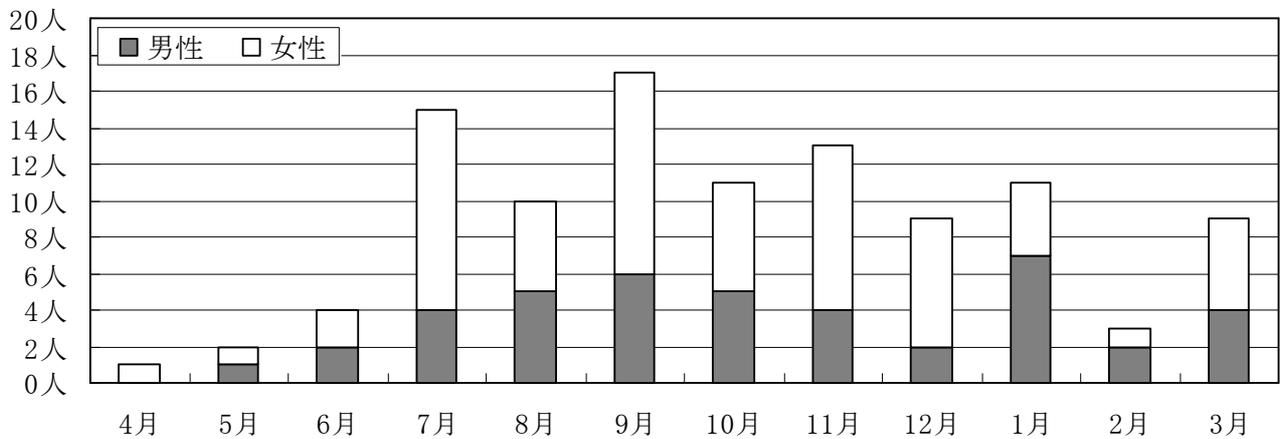


表3 特定保健指導月別受診者数

(単位:人)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
積極的 支援	男性	1	—	—	1	—	—	—	—	2	—	1	—	5
	女性	5	3	2	2	—	2	1	2	1	—	1	5	24
動機付け 支援	男性	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	1
	女性	5	2	4	2	3	—	1	1	1	4	2	3	28
合計		11	5	6	6	3	2	2	3	4	4	4	8	58

(イ) 検査

表 1 月別検査総数

(単位:件)

			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	
一般検査	尿検査	尿一般	件数	132	127	223	297	171	131	147	147	85	201	133	187	1,981
			項目数	618	598	1,000	1,350	792	680	762	720	484	936	664	928	9,532
		尿沈渣	件数	14	11	15	10	13	10	12	5	8	9	11	9	127
	便中ヘモグロビン	件数	3	2	1	2	1	4	—	—	—	—	2	1	2	18
		項目数	5	4	2	4	2	8	—	—	—	—	4	2	4	35
件数小計			149	140	239	309	185	145	159	152	93	212	145	198	2,126	
末梢血	末梢血液検査	件数	287	245	358	450	269	278	299	240	224	305	253	308	3,516	
		項目数	1,939	1,627	2,276	2,790	1,717	1,909	2,038	1,575	1,591	1,906	1,676	1,972	23,016	
件数小計			287	245	358	450	269	278	299	240	224	305	253	308	3,516	
生化学	院内測定	件数	291	251	375	470	285	298	315	255	236	327	269	322	3,694	
		項目数	3,877	3,407	4,194	4,058	3,500	3,602	4,118	3,129	2,766	4,729	3,755	4,879	46,014	
	外部委託	件数	46	35	23	22	36	38	25	16	53	90	23	106	513	
		項目数	99	94	125	54	102	128	62	30	252	497	129	531	2,103	
件数小計			337	286	398	492	321	336	340	271	289	417	292	428	4,207	
生 理 機 能 検 査	安静時心電図検査		175	157	246	303	182	151	176	171	96	214	159	203	2,233	
	トレッドミル負荷試験(心肺負荷試験舎)		—	1	1	—	1	—	—	—	—	—	—	—	8	11
	エルゴメータ負荷試験		113	125	183	223	141	124	145	141	92	130	93	106	1,616	
	ホルター心電図検査		—	4	4	2	2	3	6	5	6	4	4	2	42	
	心臓超音波検査		23	36	31	24	29	28	19	12	17	41	41	35	336	
	頸動脈超音波検査		20	20	22	12	12	15	19	5	13	9	3	10	160	
	腹部・その他超音波検査		11	8	7	8	4	6	6	6	10	5	4	5	80	
	呼吸機能検査		—	1	1	—	1	1	4	—	3	1	2	3	17	
	イベントレコーダー		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	マスターダブル		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
小計			342	352	495	572	372	328	375	340	237	404	306	372	4,495	
合計			1,115	1,023	1,490	1,823	1,147	1,087	1,173	1,003	843	1,338	996	1,306	14,344	

表 2 国体健診月別人数

(単位:人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
運動負荷試験あり	—	—	43	133	23	5	—	16	2	8	—	—	230
運動負荷試験あり(35歳以上)	—	—	3	2	—	1	—	—	—	3	—	—	9
運動負荷試験なし	3	—	36	64	14	—	—	10	—	5	—	—	132
合計	3	—	82	199	37	6	—	26	2	16	—	—	371

※運動負荷試験:自転車エルゴメータにて実施

(ウ) 栄養

■SPS における栄養相談数

事前に郵送した食生活問診票を SPS 当日に回収し分析。その結果を印刷して当日に配布し、参加者全員へ 30 分程度の栄養講話で情報提供を行う。その後、希望者及び数名に対して個別栄養相談を 15 分程度行う。

表 1 食生活問診票ありの SPS 人数

(単位:人)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
一般	男性	17	18	35	23	18	25	31	30	14	17	16	18	262
	女性	30	45	40	21	28	28	37	40	24	12	9	19	333
高齢	男性	15	13	12	13	9	18	28	15	16	15	18	9	181
	女性	27	21	27	8	4	18	21	16	11	10	14	9	186
ジュニア	男性	2	2	—	5	21	1	—	1	8	10	8	30	88
	女性	2	3	—	1	26	2	—	1	—	9	8	10	62
合計	男性	34	33	47	41	48	44	59	46	38	42	42	57	531
	女性	59	69	67	30	58	48	58	57	35	31	31	38	581

表 2 SPS 個別栄養相談数及び SPS 実施数に対する割合 (%)

(単位:人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
男性	16	13	19	15	23	14	16	14	15	21	19	38	223
女性	24	24	15	11	20	16	15	19	7	16	18	20	205
合計	40	37	34	26	43	30	31	33	22	37	37	58	428
割合(%)	43.0%	36.3%	29.8%	36.6%	40.6%	32.6%	26.5%	32.0%	30.1%	50.7%	50.7%	61.1%	38.5%

■内科外来依頼の栄養相談数

1 日分の食事記録をもとに相談を行う。期間は 3 か月で月 1 回 30 分行った。

表 3 月別受診者数及び初診・再診者数

(単位:人)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	月平均
男性	初診	1	—	1	—	—	—	—	2	1	—	—	—	5	0.4
	再診	2	2	5	2	2	3	2	2	2	5	3	—	30	2.5
女性	初診	2	1	—	2	1	1	—	1	3	—	—	—	11	0.9
	再診	15	12	11	10	6	7	10	5	8	6	5	10	105	8.8
合計		20	15	17	14	9	11	12	10	14	11	8	10	151	12.6

表 4 年齢別受診者数

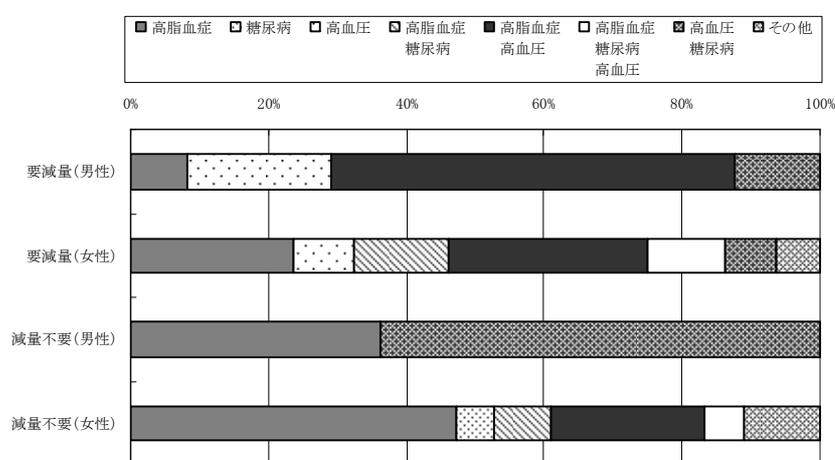
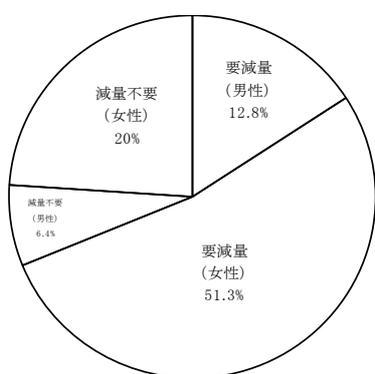
(単位:人)

	～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～	合計
男性	—	—	—	—	15	7	9	4	35
女性	—	—	—	8	23	52	33	—	116
合計	—	—	—	8	38	59	42	4	151

表 5 疾患別食事療法集計

(単位:人)

	高脂血症	糖尿病	高血圧	高脂血症 糖尿病	高脂血症 高血圧	高脂血症 糖尿病 高血圧	高血圧 糖尿病	その他	合計	男女比
要減量(男性)	2	—	5	—	14	—	3	—	24	15.9%
要減量(女性)	19	—	7	11	23	9	6	5	80	53.0%
比率	20.2%	0.0%	11.5%	10.6%	35.6%	8.7%	8.7%	4.8%	100.0%	68.9%
減量不要(男性)	4	—	—	—	—	—	7	—	11	7.3%
減量不要(女性)	17	2	—	3	8	2	—	4	36	23.8%
比率	44.7%	4.3%	0.0%	6.4%	17.0%	4.3%	14.9%	8.5%	100%	31.1%
合計	42	2	12	14	45	11	16	9	151	100%



■その他

表 6 スポーツ選手個別栄養相談数

(単位:人)

	男性	女性	合計
神奈川県スケート連盟(フィギュアスケート)	13	20	33
日立ソリューションズスキー部	4	4	8

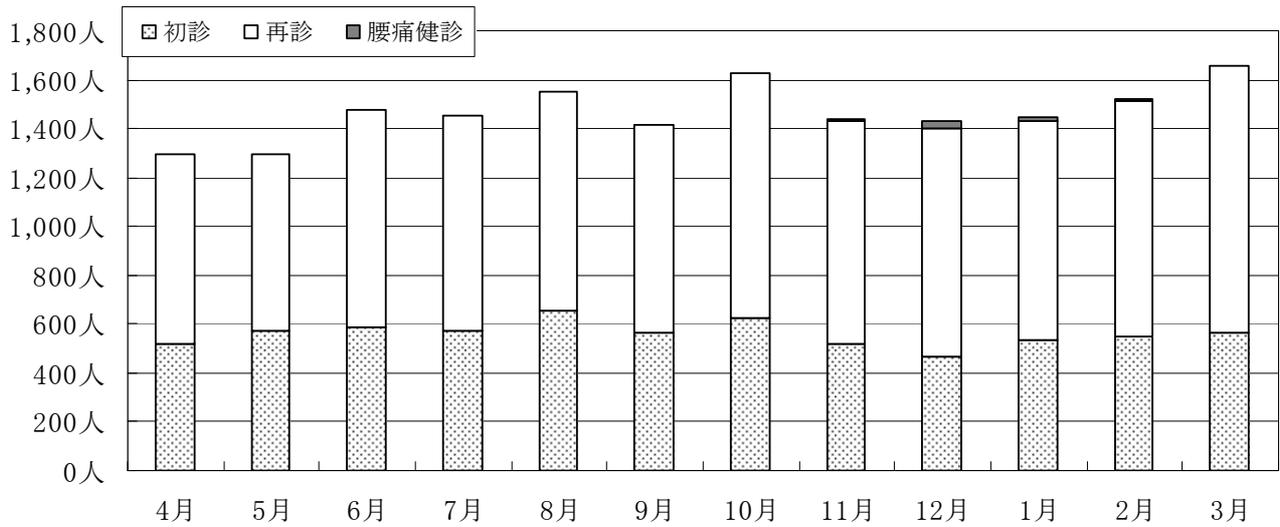
## ②整形外科

### (ア) スポーツ整形外科・整形外科

表1 整形外科月別受診者数

(単位:人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
初診	517	571	587	573	656	567	627	516	466	533	547	568	6,728
再診	781	728	888	884	892	848	997	916	933	897	969	1,090	10,823
腰痛健診	—	—	—	—	—	—	—	8	34	19	6	—	67
合計	1,298	1,299	1,475	1,457	1,548	1,415	1,624	1,440	1,433	1,449	1,522	1,658	17,618



※初診は前回の受診からおおよそ3か月以上経過した受診者を含む。

(イ) 放射線

表 1 磁気共鳴画像装置 (MRI) 月別・部位別件数

(単位:件)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
頭・頸部	15	16	17	11	17	20	20	19	12	14	10	9	180
MRA	8	9	4	6	4	9	12	11	11	7	11	6	98
頸椎	9	4	10	8	5	5	4	5	2	6	8	6	72
胸椎	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	1
腰椎	19	25	26	35	24	19	26	36	50	31	36	32	359
脊椎合計	28	29	36	43	29	25	30	41	52	37	44	38	432
胸部	3	1	2	—	1	—	—	1	—	—	—	1	9
腹部	—	1	2	2	1	2	1	—	2	—	1	—	12
骨盤	1	2	2	3	1	1	1	2	2	2	1	—	18
股関節	5	10	8	3	6	3	3	4	3	7	3	2	57
肩関節	9	12	10	11	15	9	10	10	8	8	9	15	126
躯幹合計	18	26	24	19	24	15	15	17	15	17	14	18	222
肘関節	3	3	2	3	3	1	2	1	2	1	5	4	30
手関節	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	—	1
膝関節	36	50	41	48	34	50	27	38	34	49	46	56	509
足関節	5	4	7	3	6	2	7	4	4	—	5	3	50
上、下肢	24	26	25	21	21	14	16	12	13	4	18	16	210
四肢合計	68	83	75	75	64	67	52	55	53	54	75	79	800
総件数	137	163	156	154	138	136	129	143	143	129	154	150	1,732
撮影件数	637	767	750	726	669	645	596	629	559	613	700	716	8,007
総人数	137	163	156	154	137	136	128	141	141	129	152	149	1,723
フィルム数	652	785	758	738	677	662	618	642	555	623	722	726	8,158
コピー数	43	60	44	33	34	42	36	61	19	28	45	63	508

※総件数は同日2部位検査によるため延べ数である。

※MRAは主に頭部(脳)である。頸部、全下肢含む。

※脊椎(頸椎・胸椎・腰仙椎) 躯幹(胸部・腹部・骨盤・股関節・肩関節含む) 四肢(四肢関節及び上・下肢)

図 1 磁気共鳴画像装置 (MRI) 部位別件数・割合

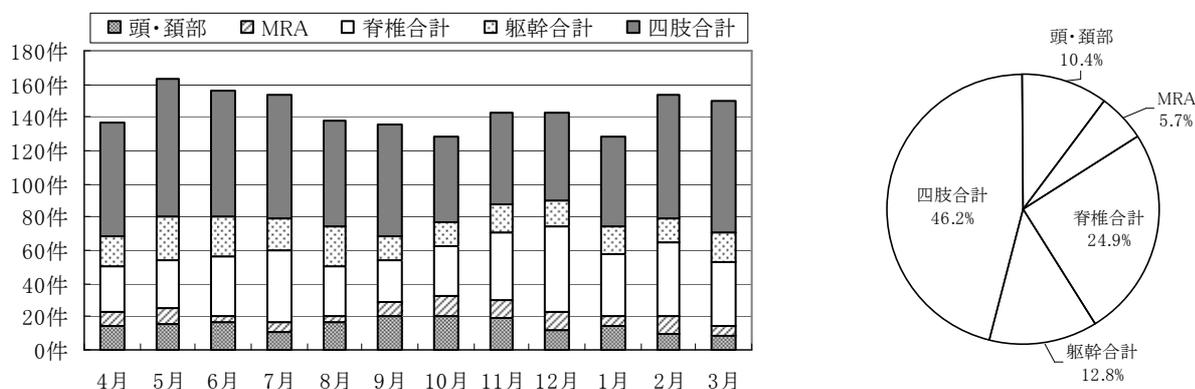


表 2 X線画像診断装置（CR）月別・部位別件数

（単位：件）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
SPS胸部・手部	137	151	113	88	104	98	129	88	48	160	120	269	1,505
頸椎	27	26	31	31	25	35	35	27	24	66	30	49	406
胸・腰仙椎	87	98	110	117	118	103	160	140	146	174	128	153	1,534
脊椎合計	114	124	141	148	143	138	195	167	170	240	158	202	1,940
頭部	1	—	—	1	—	—	—	—	—	1	—	—	3
胸部	33	13	27	12	9	18	19	14	12	21	17	21	216
腹部	—	2	—	1	—	1	—	—	—	—	1	—	5
骨盤・股関節	94	88	83	75	98	80	111	74	71	172	152	118	1,216
躯幹合計	128	103	110	89	107	99	130	88	83	194	170	139	1,440
肩関節	52	58	64	75	79	55	88	57	83	64	65	46	786
肘関節	47	58	57	59	75	57	72	59	46	50	56	61	697
手関節	11	9	15	16	12	9	16	12	9	12	18	15	154
膝関節	185	239	227	223	283	199	237	214	162	287	200	267	2,723
足関節	63	58	70	54	91	91	85	72	48	137	84	97	950
上、下肢	150	123	134	161	184	170	124	107	100	302	146	191	1,892
四肢合計	508	545	567	588	724	581	622	521	448	852	569	677	7,202
部位件数	887	923	931	913	1,078	916	1,076	864	749	1,446	1,017	1,287	12,087
フィルム数	1,460	1,569	1,662	1,733	1,996	1,707	2,010	1,705	1,513	2,069	1,878	1,984	21,286
総人数	681	664	708	654	754	669	762	625	549	712	681	852	8,311

図 2 X線画像診断装置（CR）部位別件数・割合

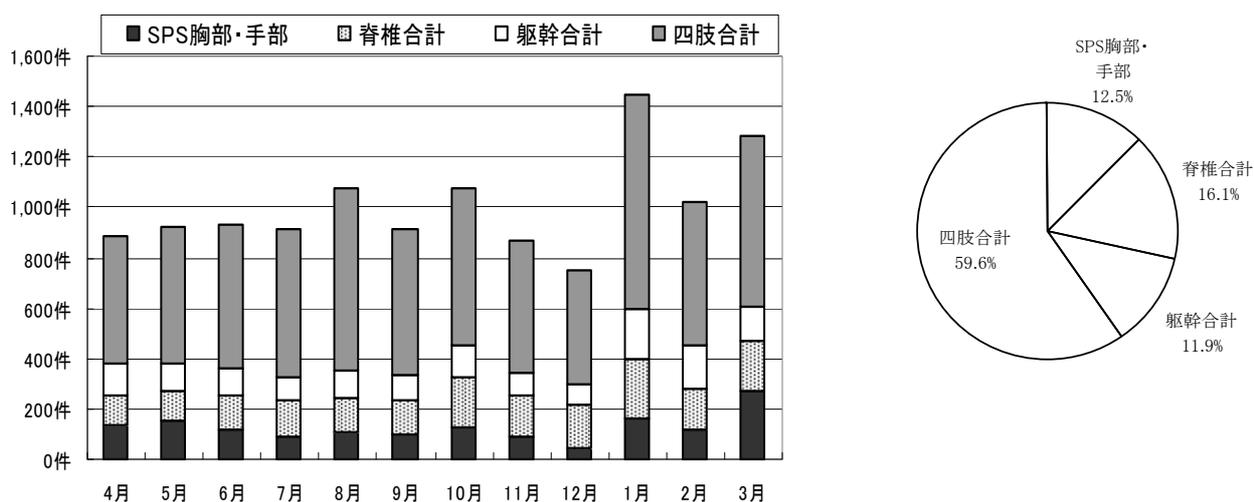


表3 パワーアップMRI・減量教室部位別件数

(単位:件)

腹部	大腿	上腕	合計
59	—	—	59

表4 骨密度(骨量測定)月別件数

(単位:件)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
腰椎	13	6	8	4	11	8	15	8	12	7	16	7	115
大腿骨	6	4	4	4	1	2	10	7	7	5	19	4	73
合計	19	10	12	8	12	10	25	15	19	12	35	11	188

### ③リハビリテーション科

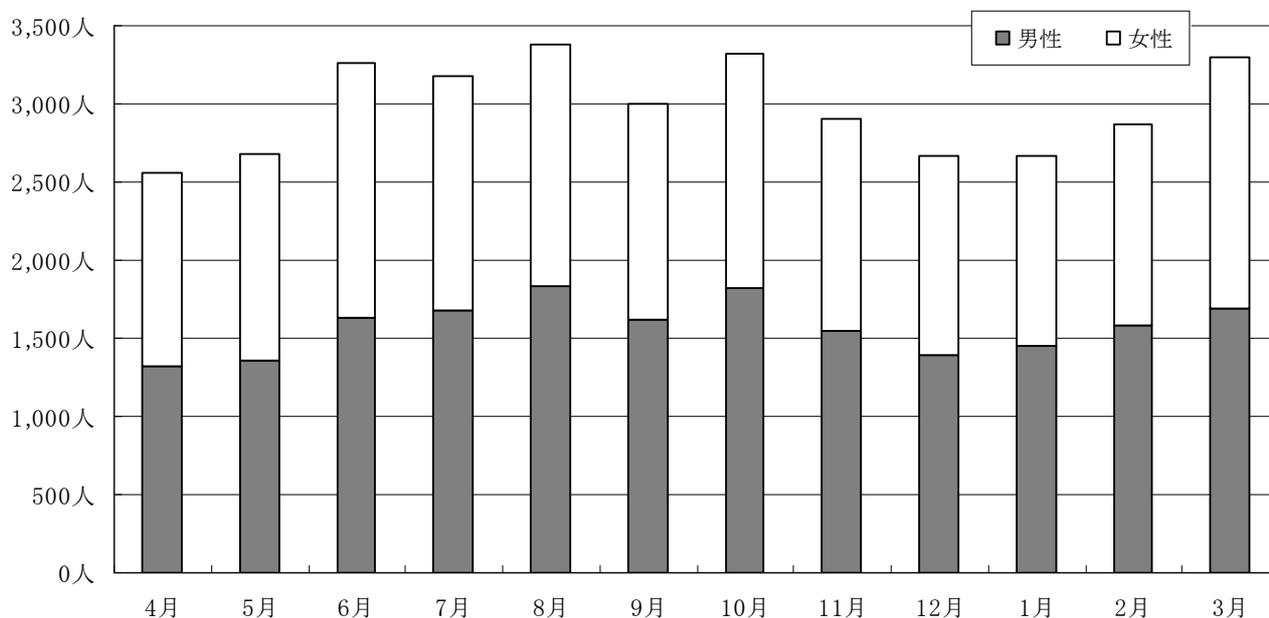
表1 月別利用状況

(単位:人)

(単位:点)

	診療 日数	男性	女性	合計	対 応 疾患数	新患者	保険点数(点)		
							運動器リハ I	消炎鎮痛処置	固定
4月	20	1,324	1,240	2,564	3,763	434	1,522	941	—
5月	19	1,362	1,319	2,681	3,927	446	1,682	998	—
6月	22	1,629	1,629	3,258	4,699	499	2,103	1,152	—
7月	21	1,680	1,493	3,173	4,609	472	2,017	1,151	—
8月	22	1,832	1,548	3,380	4,887	552	2,009	1,368	—
9月	19	1,623	1,373	2,996	4,329	474	1,762	1,227	—
10月	21	1,823	1,500	3,323	4,773	530	2,040	1,278	—
11月	19	1,544	1,360	2,904	4,389	447	1,839	1,023	—
12月	19	1,391	1,279	2,670	3,995	390	1,659	1,005	—
1月	19	1,448	1,223	2,671	3,986	464	1,602	1,056	—
2月	20	1,580	1,285	2,865	4,397	452	1,787	1,074	—
3月	23	1,691	1,605	3,296	5,010	513	2,002	1,288	—
合計	244	18,927	16,854	35,781	52,764	5,673	22,024	13,561	—
月平均		1,577	1,405	2,982	4,397	473	1,835	1,130	—
日平均		78	69	147	216	23	90	56	—

図1 性別構成



### (3) メディカルエクササイズコース(MEC)

MEC は、SPS や内科・整形外科外来で発見される軽度の疾患患者で、理学療法治療（特に物理療法等）を必要とせず、個人の能力で運動を積極的に行うことができる方を対象とした運動療法教室で、運動機能の向上を図るとともに、個人でも運動が継続実践できることを目的に実施している。

#### ■対象者

SPS 参加者や外来受診者で、軽度の内科的疾患または予備軍であり、医師が運動の実践で改善が見込まれると判断した方。もしくは主に頸部・腰背部・膝関節周囲部に疾患があり、医師が軽度な運動で改善が見込まれると判断した方。

#### ■実施内容

- ・アリーナコース（大アリーナ及びトレーニングルーム）  
医師の指示に基づき、主に有酸素運動や筋力トレーニングを行う。
- ・プールコース（25mプール）  
医師の指示に基づき、水中で運動を行う。

#### ■実施時間

1回 90分

#### ■実施日（○印：実施日）

コース	時間	月	火	水	木	金	土	日
アリーナコース	10：15～11：45	○	—	—	○	—	○	—
	13：00～14：30	○	—	○	○	○	—	—
プールコース	11：00～12：30	○	—	○	○	○	○	—
	13：30～15：00	○	—	○	○	○	—	—

#### ■定員

アリーナコース・プールコースともに1回30名

#### ■参加方法

参加基準並びに参加種類（アリーナコース・プールコース）は医師が決定し、参加者は定期的な外来診察を受ける。

#### ■参加料金

1回1,500円（医療費控除対象）

表1 MECアリーナコース月別・男女別参加者数

(単位:人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
男性	118	102	123	104	100	98	96	76	87	76	82	95	1,157
女性	256	227	273	229	227	237	255	203	193	190	202	225	2,717
合計	374	329	396	333	327	335	351	279	280	266	284	320	3,874

図1 MECアリーナコース性別構成

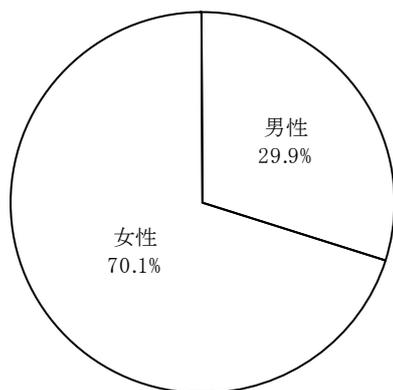


図2 MECアリーナコース年代構成

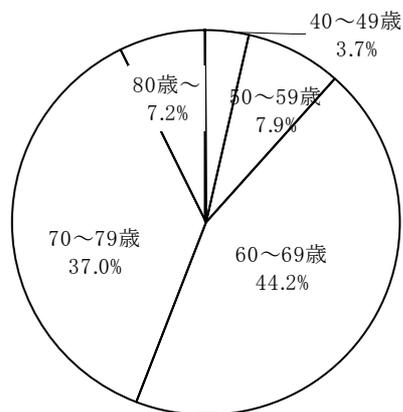


表2 MECプールコース月別・男女別参加者数

(単位:人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
男性	84	86	98	91	91	65	73	70	57	83	74	86	958
女性	441	430	501	489	485	461	470	401	355	377	415	445	5,270
合計	525	516	599	580	576	526	543	471	412	460	489	531	6,228

図3 MECプールコース性別構成

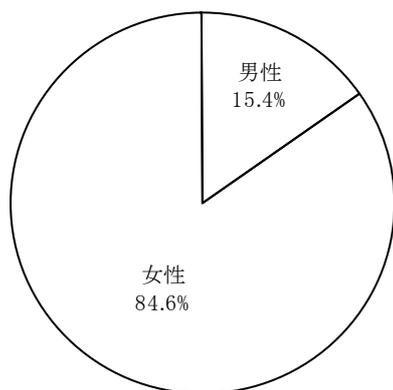
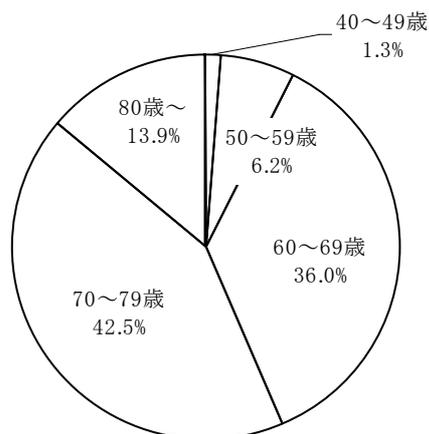


図4 MECプールコース年代構成



#### (4) スポーツ教室・健康教室・目的別教室等

##### ①スポーツ教室

スポーツ医科学センターでは、幼児・児童は運動能力の発達と競技力の向上を、成人は健康・体力の維持増進を目的として体操・水泳・トレーニングのスポーツ教室を開催している。

##### (ア) 体操教室

コース	実施曜日	内容
リトミック (0～3歳児と保護者)	水・金	子ども達の健全な発育・発達を目的として、親子で音楽やリズムに合わせて、跳んだり、走ったり、歩いたりと楽しく身体を動かすコース。
3歳～6歳 (幼児・園児)	月・木・土・日	リズム運動・マット運動・跳び箱・鉄棒などで、敏捷性、平衡感覚、柔軟性を身につけるコース。
6歳～12歳 (小学生)	月・水・木・金・土・日	個人の基礎体力に合わせて、無理なく運動能力を向上させるとともに、体操の基礎からバク転や宙返りなどの高度な技も練習するコース。
選手 (小学生以上)	月・水・木・金・土・日	体操選手として必要な体力、技術、精神面などを基本から学び、選手として活躍できるよう育成するコース。
一般 (16歳以上)	水・金	自宅でもできるストレッチや筋力トレーニング、各種器具を使ったバランス運動などを中心に、日常的な健康づくりを目的としたコース。

表1 体操教室月別・男女別参加者数

(単位:人)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
リトミック	男性	7	—	—	2	11	1	1	3	2	4	1	7	39
	女性	13	—	8	6	22	15	31	43	33	24	35	44	274
	小計	20	—	8	8	33	16	32	46	35	28	36	51	313
3～6歳	男性	119	97	92	112	86	113	141	134	133	130	146	146	1,449
	女性	117	115	112	131	121	112	138	129	117	145	127	148	1,512
	小計	236	212	204	243	207	225	279	263	250	275	273	294	2,961
6～12歳	男性	187	191	187	212	179	200	237	190	177	180	176	199	2,315
	女性	300	307	321	335	230	239	248	250	252	237	222	255	3,196
	小計	487	498	508	547	409	439	485	440	429	417	398	454	5,511
一般	男性	27	—	5	2	3	3	4	5	3	4	4	4	64
	女性	68	28	30	29	25	30	26	25	22	23	27	29	362
	小計	95	28	35	31	28	33	30	30	25	27	31	33	426
選手	男性	471	450	485	510	431	398	453	364	389	403	367	426	5,147
	女性	837	854	902	980	747	742	875	849	852	808	840	976	10,262
	小計	1,308	1,304	1,387	1,490	1,178	1,140	1,328	1,213	1,241	1,211	1,207	1,402	15,409
合計	2,146	2,042	2,142	2,319	1,855	1,853	2,154	1,992	1,980	1,958	1,945	2,234	24,620	

(イ) 水泳教室

コース・事業	実施曜日	内容
3歳～6歳 A	月・木・土・日	水への恐怖心をなくし、水慣れ（潜る・浮く）からバタ足など水泳の基礎を練習し、楽しく基本練習を行うコース。
3歳～6歳 B	水・金・土・日	基本動作（伏し浮き・バタ足）を反復練習し、クロールと背泳ぎの2泳法を無理なくマスターするコース。
6歳～12歳 A	月・木・土・日	水泳の基本となる水慣れ（潜る・浮く）からバタ足を練習し、クロールと背泳ぎの2泳法を無理なくマスターするコース。
6歳～12歳 B	水・金・土・日	クロール・背泳ぎを反復練習して泳力と泳法を向上するとともに平泳ぎとバタフライの4泳法をマスターするコース。
6歳～12歳 C	水・土	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法を練習しながら、さらなる水泳技術と泳力の向上を目指すコース。
一般 A	月・木・土	水泳をはじめて練習される方からクロール・背泳ぎをマスターしたい方、泳力を向上させたい方のコース。
一般 B	月・水・木・金・土	クロール・背泳ぎができる方を対象とし、4泳法をマスターして、さらに泳法・泳力の向上を目指すコース。
マスターズ	木・日	自由形で50m以上の泳力がある方を対象とし、泳法・泳力の向上と距離やタイムにもチャレンジするコース。
選手	月・水・木・金・土	水泳選手として必要な体力・技術・精神面などを基本から学び、選手として活躍できるよう育成するコース。
アクアビクス	水・金	水中で音楽に合わせて有酸素運動を行うコース。
ワンポイントアドバイス	予約制	スイムミルを利用して、スイミングフォームを撮影し、水泳指導員がアドバイスをを行う。
短期教室 (冬季ジュニア短期教室)	12月～2月(月・火・水・木)	日産ウォーターパークと医科学プールを使って実施。初心者コースと4泳法コース
短期教室 (やさしくつたえる クロール教室)	12月～2月(月・水)	日産ウォーターパークと医科学プールを使って実施。大人を対象とした初心者コース

表2 水泳教室月別・男女別参加者数

(単位:人)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
3～6歳	男性	96	97	75	95	76	98	142	124	97	121	101	127	1,249
	女性	69	83	69	81	71	73	89	94	79	86	102	103	999
	小計	165	180	144	176	147	171	231	218	176	207	203	230	2,248
6～12歳	男性	478	450	424	408	338	393	395	336	272	342	309	335	4,480
	女性	436	414	382	404	347	361	376	347	271	316	306	340	4,300
	小計	914	864	806	812	685	754	771	683	543	658	615	675	8,780
一般 マスターズ	男性	195	138	146	134	129	122	127	116	81	117	118	120	1,543
	女性	491	454	416	418	376	400	403	384	296	342	358	370	4,708
	小計	686	592	562	552	505	522	530	500	377	459	476	490	6,251
選手	男性	70	59	54	55	56	54	54	48	36	53	53	50	642
	女性	171	142	152	158	148	136	137	123	89	125	112	109	1,602
	小計	241	201	206	213	204	190	191	171	125	178	165	159	2,244
アクアビクス	男性	4	4	5	4	5	3	4	5	3	3	4	4	48
	女性	49	41	48	46	45	47	43	49	30	33	42	36	509
	小計	53	45	53	50	50	50	47	54	33	36	46	40	557
ワンポイント アドバイス	男性	4	4	2	3	7	7	1	3	1	1	1	—	34
	女性	—	—	—	2	5	1	—	1	1	—	—	—	10
	小計	4	4	2	5	12	8	1	4	2	1	1	—	44
短期教室	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2	6	—	8
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	4	8	29	—	41
	小計	—	—	—	—	—	—	—	—	4	10	35	—	49
合計		2,063	1,886	1,773	1,808	1,603	1,695	1,771	1,630	1,260	1,549	1,541	1,594	20,173

### (ウ)トレーニング教室

コース	実施曜日	内容
ウェルラウンド (16歳以上)	月・水・木・金・土	SPSの結果に基づいて、個々人に合わせた運動メニュー(有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチング等)を行い、健康・体力の維持・向上を図るコース。

表1 トレーニング教室月別・男女別参加者数

(単位:人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
男性	155	138	139	140	123	135	134	129	132	115	134	150	1,624
女性	190	172	178	164	151	183	182	166	182	171	185	210	2,134
小計	345	310	317	304	274	318	316	295	314	286	319	360	3,758

## ②健康教室

健康教室は、スポーツ（運動）実施のきっかけづくりとスポーツの振興を目的として、年間を4期に分けて1期あたり10回を1コースとして開催している。

コース	定員	内容
健康ヨーガ(水)	80名	呼吸に合わせてヨーガのポーズをとり、心身のバランスを整える。(初級・中級者向け)
太極拳(水)	80名	練功十八法を準備運動に取り入れ、太極拳の基礎を行う。
コアシェイプ(水) ※第1期のみ、第2期からピラティス(水)に変更	30名	ピラティス・ヨーガ・ラテン・骨盤調整などさまざまジャンルを組み合わせたエクササイズを行う。
ピラティス(水) ※コアシェイプから変更、第2期から開催	50名	ゆっくりとした正しい動きで、体幹を意識しながらエクササイズを行う。
社交ダンス(木)	男女 各40名	ワルツ・タンゴ・ブルース・チャチャチャなど、社交ダンスの基礎を行う。
フラダンス(木)	50名	歌詞の意味を手足や表情で表し、フラダンスの基礎から一曲ずつマスターする。
ピラティス(木) ※第4期から開催	50名	ゆっくりとした正しい動きで、体幹を意識しながらエクササイズを行う。
健康ヨーガ(A・B)(金)	各80名	姿勢・動作・呼吸法など、ヨーガの基礎を行う。 (初心者・初級者向け、A B同内容)
シェイプアップボクシング(金) ※第3期から開催	60名	ボクシングの動きを取り入れたエクササイズを行う。

※ 全て対象は18歳以上

表1 健康教室月別・男女別参加者数

(単位:人)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
健康ヨーガ (水)	男性	3	2	3	2	3	2	—	—	—	—	—	—	15
	女性	40	36	47	44	66	31	85	94	62	70	93	46	714
	小計	43	38	50	46	69	33	85	94	62	70	93	46	729
太極拳 (水)	男性	42	41	56	50	50	22	59	59	28	43	59	27	536
	女性	48	48	61	60	57	29	74	70	32	43	54	26	602
	小計	90	89	117	110	107	51	133	129	60	86	113	53	1,138
コアシェイプ (水)	男性	3	3	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10
	女性	65	68	73	—	—	—	—	—	—	—	—	—	206
	小計	68	71	77	—	—	—	—	—	—	—	—	—	216
ピラティス (水)	男性	—	—	—	—	—	—	1	5	3	—	—	—	9
	女性	—	—	—	85	123	53	124	122	74	70	118	47	816
	小計	—	—	—	85	123	53	125	127	77	70	118	47	825
社交ダンス (木)	男性	42	38	41	30	45	29	41	41	46	38	46	34	471
	女性	60	53	77	46	61	44	54	55	58	50	59	43	660
	小計	102	91	118	76	106	73	95	96	104	88	105	77	1,131
フラダンス (木)	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	106	98	132	99	112	100	110	92	111	108	129	88	1,285
	小計	106	98	132	99	112	100	110	92	111	108	129	88	1,285
ピラティス (木)	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	7	9	6	22
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	104	105	66	275
	小計	—	—	—	—	—	—	—	—	—	111	114	72	297
健康ヨーガA (金)	男性	2	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	37
	女性	173	162	204	153	163	153	140	202	141	142	197	146	1,976
	小計	175	165	208	156	167	156	143	206	144	144	200	149	2,013
健康ヨーガB (金)	男性	16	15	19	12	18	15	16	19	13	17	23	16	199
	女性	97	99	125	96	105	84	99	118	89	83	122	72	1,189
	小計	113	114	144	108	123	99	115	137	102	100	145	88	1,388
シェイプアップ ボクシング (金)	男性	—	—	—	—	—	—	20	22	16	11	14	8	91
	女性	—	—	—	—	—	—	52	64	36	42	53	36	283
	小計	—	—	—	—	—	—	72	86	52	53	67	44	374
合計		697	666	846	595	684	512	753	840	635	760	966	617	9,396

### ③目的別教室

目的別教室は、日常的な運動の必要性和食事の改善等を指導しながら安全に減量を行う「減量教室」と、ロコモティブシンドローム防止を目的とした「ロコモ教室」を開催している。

#### (ア) 減量教室

概要	全13回（SPS2回・運動指導11回）の教室で、年間2期実施。 体脂肪や内臓脂肪を安全な方法で減らすことを目的とし、SPS（メディカルチェックとフィットネスチェック）の検査（事前と回に実施）や測定結果に応じた運動や栄養の指導を行う。教室参加前と終了時にはMRIで内臓脂肪量を測定して効果を検証する。 また、3月には減量教室参加者のためのフォローアップ教室を開催した。
対象	18歳以上
定員	各30名
運動指導の内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全11回 90分/回</li> <li>・ウォーミングアップ、エアロビクス・エクササイズを中心とした有酸素運動（30～40分程度）、筋力系エクササイズ</li> <li>・ストレッチングを中心としたクーリングダウン</li> <li>・自宅メニューの作成（1週間単位）</li> <li>・自宅での運動の有無や内容・歩数などについては、個々人の記録を提出していただいた後、添削して指導</li> </ul>
栄養指導の内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集団講義は全5回 30～45分/回</li> <li>・個別相談は予約制で1回1人30分として参加者全員1回以上実施</li> <li>・教室期間中の自宅メニュー（食事・間食等の記録）とSPSの結果をもとに個々人の食生活を見直して目標を決める</li> </ul>

表1 減量教室月別・男女別参加者数

(単位:人)

	第1期						第2期					フォローアップ	合計
	4月	5月	6月	7月	8月	小計	9月	10月	11月	12月	小計		
男性	—	5	23	17	3	48	6	12	23	6	47	7	102
女性	—	8	41	27	7	83	28	51	51	25	155	23	261
合計	—	13	64	44	10	131	34	63	74	31	202	30	363

(イ) ロコモ教室

概要	<p>全 10 回（測定 2 回・運動実技 8 回）の教室で、年間 3 期実施。                  ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防を目的に、科学的な測定から導き出した有効な運動プログラムを実践する。</p> <p>※ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害による要介護の状態及び、要介護リスクの高い状態を示す。                  ※運動器とは身体活動を担う筋・骨格・神経系の総称であり、筋肉、腱、靭帯、骨、関節、神経、脈管系などの身体運動に関する様々な組織・器官の機能的連合のことを示す。</p>
対象	18 歳以上
定員	各 10 名
測定内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・形態測定（身長・体重）</li> <li>・歩行解析</li> <li>・片足立ちテスト</li> <li>・脚伸展パワー</li> <li>・股関節外転筋力</li> <li>・足圧</li> </ul>
指導内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・機能的動作の習得</li> <li>・姿勢制御機能の訓練</li> <li>・個別機能の改善</li> <li>・認知機能の理解</li> </ul>

表 1 ロコモ教室月別・男女別参加者数

(単位:人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
男性	—	—	—	—	—	—	3	3	1	4	7	6	24
女性	—	2	8	6	—	—	16	12	2	9	21	17	93
合計	—	2	8	6	—	—	19	15	3	13	28	23	117

#### ④その他教室・イベント

市民が気軽に参加できる、横浜元気!!スポーツレクリエーションフェスティバル 2011 を開催した。(横浜市体育協会管理施設の各所で開催)

表1 実施内容

(単位：人)

	実施内容	参加対象者	日時	会場	参加者数
スポ医科 健康チェック	受付→ストレッチ体操→ 血圧測定→身長・体重・ 体組成測定→骨量測定→ 長座体前屈測定→足圧測 定→運動アドバイス(希 望者)	一般市民	10月10日(月) 10:00~15:30	スポーツ医科 学センター 体力測定室他	125
体験教室	①シェイプアップボクシ ング ②パワーヨーガ	一般市民	10月10日(月) ①10:30~12:00 ②13:00~14:30	スポーツ医科 学センター 小アリーナ	①18 ②21
オリンピック 金メダリスト 「米田功」さん の体操教室	①一般編：米田功さん によるデモンストレーシ ョンと跳び箱・マット・鉄棒 等の指導 ②選手コース編： 米田功さんによるデモン ストレーションと体操指 導及び質疑応答	①小学1～3年生 ②スポーツ医科学 センター体操教室 選手コース所属	10月23日(日) ①14:30~15:45 ②16:00~17:30	スポーツ医科 学センター 大アリーナ	①46 ②60

## (5) 健康に関する講演事業

青木 治人（スポーツ医科学センター長：整形外科医）、村山 正博（スポーツ医科学センター顧問：内科医）、中嶋 寛之（スポーツ医科学センター顧問：整形外科医）高木 久見子（管理栄養士）、今川 泰憲（スポーツ科学員）、小倉 孝一（運動指導員）、岸 由紀夫（運動指導員）が講師となり、それぞれの専門的な観点から健康やスポーツなどに関する講演会を行った。

表 1 講演実績

(単位:人)

講演日	講師	内容	依頼先	講演場所	参加者数
4月7日	村山 正博	生涯にわたる健康づくり ～運動から生活習慣予防	神奈川県区役所	神奈川公会堂	250
5月10日	今川 泰憲	はつらつシニアプログラム 従事者研修	横浜市 健康福祉局	スポーツ医科学 センター研修室	60
5月10日	青木 治人	はつらつシニアプログラム 従事者研修	横浜市 健康福祉局	スポーツ医科学 センター研修室	60
5月31日	小倉 孝一	はつらつシニアプログラム 従事者研修	横浜市 健康福祉局	スポーツ医科学 センター研修室	60
5月31日	岸 由紀夫	はつらつシニアプログラム 従事者研修	横浜市 健康福祉局	スポーツ医科学 センター小アリー ナ	30
6月17日	高木 久見子	ヘルシー&ビューティープログラム ～身近な食品のカロリーを知ろう	スペース杉田	スペース杉田	10
6月29日	村山 正博	いきいき老後の秘訣	港北図書館	港北図書館	40
7月1日	村山 正博	高齢者体操指導者養成講座 「高齢者体操の意義と実施のための 基礎医学」	横浜市体操協会	健康福祉センター	40
7月6日	岸 由紀夫	高齢者体操指導者養成講座 「高齢者体操の実際」	横浜市体操協会	健康福祉センター	40
7月8日	高木 久見子	高齢者体操指導者養成講座 「高齢者に必要な栄養」	横浜市体操協会	健康福祉センター	40
7月20日	村山 正博	高齢者のスポーツ時の留意点につ いて	横浜市ゲート ボール連合	スポーツ医科学 センター研修室	70
7月20日	高木 久見子	スポーツと栄養について	横浜市ゲート ボール連合	スポーツ医科学 センター研修室	70
9月9日	青木 治人	旭区保健活動推進員研修会	横浜市旭区福祉 保健センター	スポーツ医科学 センター研修室	15

講演日	講師	内容	依頼先	講演場所	参加者数
10月21日	青木 治人	栄区保健活動推進員研修会	横浜市栄区福祉保健センター	スポーツ医科学センター研修室	70
11月2日	高木 久見子	中区体力向上プログラム(介護予防講座)	中区	横浜朝日会館	20
11月15日	高木 久見子	子どもの発育と発達	もえぎの小学校	もえぎの小学校	50
11月25日	中嶋 寛之	今から始める 健康体力づくり	(社)訪問の家	横浜市桂台地域ケアプラザ	60
12月3日	小倉 孝一	中高年のスポーツ医学	横浜市緑区市民活動支援センター	スポーツ医科学センター研修室	40
12月19日	高木 久見子	ヘルシー&ビューティープログラム ～食べて痩せる！	スペース杉田	スペース杉田	10
3月16日	高木 久見子	スポーツキッズのための食事学	港北図書館	港北図書館	20

## (6) 市からの委託事業

### ①腰痛健康診断事業(委託者:横浜市資源循環局)

ごみ収集作業等の従事職員を対象に、腰痛症等の早期発見、早期治療や腰痛予防を目的として、腰痛に関するスクリーニング検診(1次検診)、精密検診(2次検診)、運動指導等の総合的な検診事業を受託した。

#### ■開催日・会場

平成23年11月から1月 スポーツ医科学センター及び栄・金沢スポーツセンター

#### ■実施内容

スクリーニング検診(1次検診) 500人  
精密検診(2次検診) 100人  
運動指導

表1 運動指導実績

(単位:人)

内 容	日 時	会 場	参加者数
腰痛予防講義 運動指導①	平成24年1月19日(木) 15:00~17:00	栄スポーツセンター 第2体育室	18
腰痛予防講義 運動指導②	平成24年1月26日(木) 15:00~17:00	金沢スポーツセンター 第3体育室	16
腰痛予防講義 運動指導③	平成24年1月31日(木) 15:00~17:00	スポーツ医科学センター 25mプール	19

### ②「ハートフルスペース」合同スポーツ体験事業(委託者:横浜市教育委員会)

ハートフルスペース(鶴見・上大岡・都筑)に通所している児童(80人)を対象に、スポーツ活動を通して社会への興味関心を広げ、自己を見つめ自身の回復を図ることを目的として、合同スポーツ体験事業を受託した。

#### ■開催日・会場

平成23年7月5日(火) 11:00~16:00 スポーツ医科学センター(大・小アリーナ)

#### ■実施内容

大アリーナ: 器械体操の実技及び模範演技  
小アリーナ: 体力測定、バドミントン、ドッジボール等の体験

### ③ぜん息児水泳教室(委託者:横浜市健康福祉局)

ぜん息児の運動療法として有効とされている、水泳訓練を医師の管理の下に行うことにより、ぜん息児童の健康の回復・保持増進を図ることを目的として、水泳教室を受託した。

#### ■開催日・会場

平成23年10月7日から平成23年12月2日までの毎週金曜日 17:30~19:30  
スポーツ医科学センター25mプール

#### ■実施内容

小学1年生~6年生までのぜん息児24人を対象とし、全9回実施

表1

項目		人数	内 訳 等
教室参加内定者数		24	
主治医意見書等提出数		21	
教室参加決定者数		21	
教室参加者(延べ)		157	1回平均17.4人(参加率83.1%)
1回目 (開講式)	10月7日	19	医師1名、看護師1名、事務3名、水泳指導員1名
2回目	10月14日	19	医師1名、看護師2名、事務3名、水泳指導員6名
3回目	10月21日	19	
4回目	10月28日	16	
5回目	11月4日	17	
6回目	11月11日	17	
7回目	11月18日	15	
8回目	11月25日	19	
9回目	12月2日	16	

## (1) スポーツ指導者養成

## ① スポーツ医科学研修

ジュニア医科学マルチサポート事業の一環として、医師やスポーツ科学員などの専門職員が講師となり、スポーツ医科学に関する知識を持つ指導者を養成するとともに、指導者養成の基本的なカリキュラムやテキスト、指導プログラムの作成などを行った。

尚、研修についての詳細はジュニア医科学マルチサポートのページに記載した。

## ② 横浜市スポーツ・レクリエーション人材養成講座

横浜市体育協会が実施する指導者養成講座で専門職員による講座を行った。

表 1 講座実績

(単位:人)

日程	講師	内容	職種	参加者数
6月4日	吉久 武志	スポーツリーダー養成講座 「トレーニング論」	スポーツ科学員	75
6月5日	村山 正博	スポーツリーダー養成講座 「スポーツ指導者に必要な医科学的知識」	内科医(顧問)	75
6月25日	河村 真史	健康体力づくりインストラクター養成講座 「機能的ストレッチング実習」	理学療法士	38

## ③ 横浜市高齢者体操・レクリエーション指導者養成講座

横浜市体育協会が実施する指導者養成講座で、介護予防事業や高齢者の健康づくり事業など、高齢者向け事業の拡充が図られている中、介護予防の要素や、高齢者の特性を捉えた指導ができる、高齢者向け指導者の育成を図った。

表 1 講座実績

(単位:人)

日程	講師	内容	職種	参加者数
9月8日	小倉 孝一	介護予防部門 (痛みの予防・ストレッチ体操・ 筋力トレーニング)	運動指導員	40
9月30日				40
10月5日				40
10月7日				40

## (2) スポーツ医科学に関する研究

### ① 著書等

種別	著書名	出版社等	出版年月	論文名等	執筆者	職種
原著論文	日本臨床生理学学会 雑誌 第41巻 第3号	日本臨床生理学学会	2011	携帯型心電計記録の安定性と正確性についての検討	藤田 禎規 明石 嘉浩 高木 明彦 中沢 潔 三宅 良彦	内科医
原著論文	整形・災害外科	金原出版社	2011	骨付き膝蓋腱を用いた前十字靭帯再建術における移植腱採取の影響 -自己評価と二つの筋力評価	清水 邦明 鈴川 仁人 赤池 敦 中嶋 寛之 別府 諸兄 杉原 俊弘	整形外科医 理学療法士
原著論文	日本整形外科スポーツ医学会雑誌	日本整形外科スポーツ医学会	2011	骨付き膝蓋腱を用いた前十字靭帯再建術後の筋力回復 -性別・スポーツレベルを加味した検討-	清水 邦明 高橋 佐江子 鈴川 仁人 赤池 敦 別府 諸兄 青木 治人	整形外科医 理学療法士
原著論文	日本整形外科スポーツ医学会雑誌	日本整形外科スポーツ医学会	2011	スポーツ選手におけるACL再建術後6ヶ月でのスポーツ復帰の現状	清水 邦明 高橋 佐江子 赤池 敦 鈴川 仁人 別府 諸兄 中嶋 寛之	整形外科医 理学療法士
原著論文	J Cardiol.	ELSEVIER	2011 Sep;58 (2): 191-6. Epub 2011 Jun 21.	Dynamic component of sports is an important determinant factor of heart rate recovery.	Nagashima J, Matsumoto N, Takagi A, Musha H, Chikaraishi K, Sagehashi M, Nakagawa R, Ishige N, Fujimaki R, Akaike A, Seo R, Aoki H, Murayama M.	内科医
原著論文	日本肘関節学会雑誌	日本肘関節学会	2011.11	内側型野球肘患者における超音波検査を用いた肘外反不安定性の経時的変化とx線所見との関連	坂田 淳 鈴川 仁人 赤池 敦 清水 邦明	理学療法士 整形外科医

種別	著書名	出版社等	出版年月	論文名等	執筆者	職種
原著論文	体力科学	日本体力医学会	2012.3	中学生バスケットボール選手の着地動作における性差と下肢外傷予防プログラムの効果	鈴木 仁人 永野 康治 玉置 龍也 中村 絵美 清水 結 赤池 敦 清水 邦明 三木 英之 入江 一憲 青木 治人	理学療法士 整形外科医
書籍	復帰をめざすスポーツ整形外科	メジカルビュー社	2011.4	スポーツ整形外科の診断・治療 テニス テニスの外傷・障害(疫学)	赤池 敦 別府 諸兄	整形外科医
書籍	ACL 再建術前後のリハビリテーションの科学的基礎	NAP	2011.12	ACL 再建術における現在の私の考え方	清水 邦明	整形外科医
書籍	復帰をめざすスポーツ整形外科	メジカルビュー社	2011.4	スポーツ整形外科の診断・治療 テニス テニス肘のリハビリテーション	坂田 淳 赤池 敦	理学療法士 整形外科医
書籍	復帰をめざすスポーツ整形外科	メジカルビュー社	2011.4	スポーツ整形外科の診断・治療 バスケットボールにおける足関節外側靭帯損傷のリハビリテーション	小林 匠 鈴木 仁人	理学療法士
書籍	復帰をめざすスポーツ整形外科	メジカルビュー社	2011.4	スポーツ整形外科の診断・治療 バスケットボールにおける膝前十字靭帯再建術後のアスレティックリハビリテーション(復帰期)	清水 結 鈴木 仁人	理学療法士
書籍	Skill-UP リハビリテーション&リコンディショニング 下肢スポーツ外傷のリハビリテーションとリコンディショニング	文光堂	2011.9	V.スポーツ外傷の予防・再発予防 予防・再発予防の介入効果	鈴木 仁人 玉置 龍也	理学療法士
書籍	Skill-UP リハビリテーション&リコンディショニング 腰痛のリハビリテーションとリコンディショニング	文光堂	2011.9	IV.体幹への各種アプローチの実際 体幹のリハビリテーションとリコンディショニングに必要な機能評価	鈴木 仁人 安井 淳一郎	理学療法士 理学療法助手

種別	著書名	出版社等	出版年月	論文名等	執筆者	職種
書籍	ACL 再建術前後のリハビリテーションの科学的基礎	NAP	2011.12	第2章 ACL 再建術の基礎 4)~6)	鈴木 仁人 (編集)	理学療法士
書籍	ACL 再建術前後のリハビリテーションの科学的基礎	NAP	2011.12	第2章 ACL 再建術の基礎 4)固定法のバイオメカニクス	小笠原 雅子	理学療法士
書籍	ACL 再建術前後のリハビリテーションの科学的基礎	NAP	2011.12	第2章 ACL 再建術の基礎 5)固定法のバイオロジー	小林 匠	理学療法士
書籍	ACL 再建術前後のリハビリテーションの科学的基礎	NAP	2011.12	第2章 ACL 再建術の基礎 6)術式選択	和田 桃子 坂田 淳 木村 佑	理学療法士
書籍	ACL 再建術前後のリハビリテーションの科学的基礎	NAP	2012.12	第6章術後後期(12週~ 16)OKCトレーニングの安全性と実施時期	川崎 渉	理学療法士
書籍	ACL 再建術前後のリハビリテーションの科学的基礎	NAP	2011.12	第7章競技復帰 19)復帰基準	坂田 淳	理学療法士
書籍	野球 肩・ひじ・腰の鍛え方・治し方	日本文芸社	2012.3	肩・ひじの障害	鈴木 仁人 坂田 淳	理学療法士
雑誌	ランニングマガジン 「クリール」	ベースボールマガジン社	2011	ランナーのための夏の食事学	高木 久見子	管理栄養士
雑誌	サンデー毎日	毎日新聞社	2011.7	「節電の夏」を乗り切る 汗腺トレーニング	長嶋 淳三	内科医
雑誌	BUIL CARE	日立ビルシステム	2011.10	暮らしを支える可視化の技術 モーションキャプチャシステム	吉久 武志	スポーツ科学員
雑誌	女性セブン	小学館	2011.11	R40からの老後に差がつく女の体力づくり 「R40からの運動は下半身を中心に」	長嶋 淳三 小倉 孝一	内科医 運動指導員
雑誌	宝島 No. 713	宝島社	2011.12	生活の質を高める医療V スポーツをするならメディカルチェックを!	長嶋 淳三	内科医
雑誌	日経ヘルス forMEN 春号	日本経済新聞社	2012.3	危ない男の体 再生術!	減量教室 資料提供のみ	

種別	著書名	出版社等	出版年月	論文名等	執筆者	職種
新聞	高校保健 ニュース 第403号付録	少年写真 新聞社	2011.6	熱中症の予防ポイントと暑 熱順化	長嶋 淳三	内科医
新聞	朝日新聞 生活面「55 プ ラス」 波に乗りたい3 (2011.9.4 朝 刊)	朝日新聞 社	2011.9	中高年の健康管理につい て 「心臓チェックで突然死を 防ぐ」	長嶋 淳三	内科医
新聞	日本経済新聞 Sunday Nikkei (2011.9.18 朝 刊)	日本経済 新聞社	2011.9	スポーツのケガ注意 「自分の体力知り入念に 準備」	長嶋 淳三 清水 邦明	内科医 整形外科医
総説・解 説	臨床スポーツ 医学	文光堂	2011.11	競技特性に応じたコン ディショニング バスケット ボール スポーツ損傷予 防と競技復帰のためのコ ンディショニング技術ガイ ド	河村 真史 清水 結	理学療法士
総説・解 説	CLINICAL REHABILITA TION	医歯薬出 版株式会 社	2012	スポーツ障害・外傷とリハ ビリテーション サッカー	清水 邦明 鈴川 仁人 木村 佑	整形外科医 理学療法士
総説・解 説	Sportsmedicine	ブックハウ スエイチ ディ	2012.2	当センターにおけるス ポーツ支援活動報告と今 後の展望	玉置 龍也	理学療法士
総説・解 説	理学療法	メディカル プレス	2012.2	膝前十字靭帯損傷の機 能解剖学的病態把握と理 学療法	鈴川 仁人 玉置 龍也 木村 佑	理学療法士
テレビ	ザ！鉄腕！ DASH！	日本テレ ビ	2011.7	感覚実験、それが衰えの サインだ！	吉久 武志	科学員
テレビ	情報プレゼン ター と くダネ！	フジテレビ	2011.8	スポーツ中の心筋梗塞に ついて	長嶋 淳三	内科医
テレビ	サンデー！ス クランブル	テレビ 朝日	2011.8	急性心筋梗塞について	長嶋 淳三	内科医
テレビ	情報プレゼン ター と くダネ！	フジテレビ	2011.10	高齢者とスポーツ(電話取 材)	長嶋 淳三	内科医
ホーム ページ	スポ医科コラム (内科的観点 から)		2011.4	運動習慣は喫煙による血 栓形成傾向を相殺する	長嶋 淳三 高木 明彦	内科医
ホーム ページ	スポ医科コラム (健康科学、指 導的観点か ら)		2011.11	今日から始めよう Let's ウォーキング	田辺 照代	運動指導員

種別	著書名	出版社等	出版年月	論文名等	執筆者	職種
ホームページ	スポ医科コラム (健康科学、指導員の観点から)		2012.3	歩くことに不安を感じる人…原因はなに??	小野 祐希 諏訪部 和也 棗 寿喜 溝渕 絵里	スポーツ科学員
ホームページ	ヘルシーレシピ		2011.4 ～ 2012.3	災害対策メニュー他、 月1回更新	高木 久見子	管理栄養士

## ②講演等

主催団体・研修等	開催日	タイトル	講師	職種
神奈川県高等学校体育連盟安全対策講習会	2011.7	ACL 損傷予防講習	河村 真史	理学療法士
横浜市部活動サポート事業 スポーツ医科学研修	2011.8	スポーツ外傷の発生と予防方法	鈴木 仁人	理学療法士
西区ウォーキングサポーター養成講座	2011.8	平成 22 年度養成講座受講者 フォローアップ研修(体力測定・ウォーキング指導)	今川 泰憲 吉久 武志 小野 祐希 諏訪部 和也 棗 寿喜 溝渕 絵里 小野 宣喜	スポーツ科学員
横浜市体操協会 横浜文化体育館	2011.10	教室参加者の体力測定	吉久 武志 諏訪部 和也 棗 寿喜 小野 宣喜	スポーツ科学員
横浜市体育協会ジュニア選手のコンディショニング講座	2011.12	ジュニアバスケットボール選手の 外傷・傷害予防	河村 真史	理学療法士
横浜市栄福祉保健センター	2012.1	保健活動推進員研修会 ～ロコモティブシンドロームについて	青木 治人 小倉 孝一	整形外科医 運動指導員
横浜市体操協会 横浜文化体育館	2012.2	教室指導者向け 体力測定結果分析報告	吉久 武志	スポーツ科学員
横浜市栄福祉保健センター	2012.2	保健活動推進員研修会 ～体力測定、痛みの予防運動	小倉 孝一 今川 泰憲 吉久 武志 小野 祐希 諏訪部 和也 棗 寿喜 溝渕 絵里 小野 宣喜	運動指導員 スポーツ科学員
日本バスケットボール協会 バスケットボールトレーナー勉強会	2012.3	インソールの見方	河村 真史	理学療法士
横浜国際トライアスロンの道	2012.3	トライアスロンの食事	高木 久見子	管理栄養士
横浜市ジュニア競技力向上事業	2012.3	食事の基本 空手ジュニア編	高木 久見子	管理栄養士

### ③学会

学会名	開催日	タイトル	発表者	職種
第1回テニススポーツ医学会	2011.5.29	テニスプレーヤーにおける疾患の性差および年代差について	赤池 敦	整形外科医
第34回Rad-US学術講演会	2011.6.4	南アフリカワールドカップとスポーツ外傷	清水 邦明	整形外科医
第34回Rad-US学術講演会	2011.6.4	肘のスポーツ傷害と超音波診断	赤池 敦	整形外科医
第3回日本関節鏡・膝・スポーツ整形学会(JOSKAS)	2011.6.16-18	スポーツ選手に対する ACL 再建術後6ヵ月でのスポーツ復帰の現状	清水 邦明 赤池 敦 鈴木 仁人 河村 真史 玉置 龍也 坂田 淳 宮本 謙司 別府 諸兄	整形外科医 理学療法士
第66回日本体力医学会大会	2011.9.16-18	小学生サッカー選手のキック動作分析 -経験年数による比較-	河村 真史 加賀谷 善教 持田 尚 高橋 佐江子 鈴木 仁人 小林 匠 玉置 龍也 赤池 敦 清水 邦明 中嶋 寛之	理学療法士 整形外科医
第37回日本整形外科スポーツ医学会学術集会	2011.9.23-24	内側型野球肘患者の疼痛出現相による投球フォームの違いと理学所見について	坂田 淳 鈴木 仁人 赤池 敦 清水 邦明 青木 治人	理学療法士 整形外科医
第37回日本整形外科スポーツ医学会学術集会	2011.9.23-24	シンスプリント症例の荷重位X線足部内側アーチ高からみる発症メカニズムの推測	小林 匠 鈴木 仁人 持田 尚 赤池 敦 清水 邦明 青木 治人	理学療法士 整形外科医
第22回日本臨床スポーツ医学会学術集会	2011.11.5-6	テニスプレーヤーにおける疾患の性差および年代差について	赤池 敦 鈴木 仁人 高橋 佐江子 坂田 淳 清水 邦明 青木 治人 別府 諸兄	整形外科医 理学療法士

学会名	開催日	タイトル	発表者	職種
第 22 回日本臨床スポーツ医学会学術集会	2011.11.5-6	内側型野球肘患者における“肘下がり”の投球フォームの運動連鎖と理学所見の関連	坂田 淳 鈴川 仁人 赤池 敦 清水 邦明 青木 治人	理学療法士 整形外科医
第 22 回日本臨床スポーツ医学会学術集会	2011.11.5-6	小学生サッカー選手における Osgood-Schlatter 病の発症要因に関する前向き研究	河村 真史 加賀谷 善教 持田 尚 玉置 龍也 鈴川 仁人 関屋 昇 赤池 敦 清水 邦明 青木 治人	理学療法士 整形外科医
第 24 回日本肘関節学会学術集会	2012.2.18	超音波所見を用いた肘内側上顆下端障害のタイプ分類と肘外反不安定性との関連	坂田 淳 鈴川 仁人 赤池 敦 清水 邦明 青木 治人	理学療法士 整形外科医
日本発育発達学会第 9 回大会	2012.3.12-13	成長期シンスプリント既往者のランニング中における足関節運動の特徴	持田 尚 吉久 武志 小林 匠 鈴川 仁人 中嶋 寛之	スポーツ 科学員

#### ④社会的活動

主催団体	受任期間	内容	受任者	職種
聖マリアンナ医科大学	2002～	内科(循環器)非常勤講師	長嶋 淳三	内科医
日本体力医学会	2001～	評議員	長嶋 淳三	内科医
(公財)日本体育協会	2008～	東京五輪アーカイブス実行委員	長嶋 淳三	内科医
日本心血管インターベンション治療学会	2001～	評議員	長嶋 淳三	内科医
(公財)神奈川県体育協会	2010～	スポーツ医科学委員	長嶋 淳三	内科医
world journal of exercise & sports sciences	2011～	a member of editorial board	Junzo Nagashima	内科医
(公財)神奈川県体育協会	2004～	スポーツ医科学委員会トレーナー部会 委員	鈴木 仁人	理学療法士
(社)神奈川県理学療法士会	2005～	スポーツ支援・健康増進部 委員	鈴木 仁人	理学療法士
バスケットボール女子日本リーグ機構(WJBL)	2005～	トレーナー部会 委員	鈴木 仁人 河村 真史 清水 結	理学療法士
日本整形外科スポーツ医学会	2007～	評議員	清水 邦明	整形外科医
日本関節鏡・膝・スポーツ整形外科学会	2007～	評議員	清水 邦明	整形外科医
(公財)日本オリンピック委員会	2008～	強化スタッフ(医・科学スタッフ)	赤池 敦	整形外科医
(公財)日本バスケットボール協会	2008～	医科学研究部 委員	清水 結	理学療法士
(公財)日本バスケットボール協会	2009～	ナショナルサポートトレーナー	河村 真史	理学療法士
(公財)日本テニス協会	2010～	強化本部テクニカルサイエンスサポート(TSS)委員	赤池 敦	整形外科医
新潟リハビリテーション大学	2010～	非常勤講師	鈴木 仁人	理学療法士
(医)スポーツメディカル八王子スポーツ整形外科	2010～	リハビリテーションアドバイザー	鈴木 仁人	理学療法士

主催団体	受任期間	内容	受任者	職種
(公財)日本バスケットボール協会	2011.7.18 ～8.3	FIBA U19 女子バスケットボール 世界選手権(チリ)【トレーナー帯 同】	河村 真史	理学療法士
(公財)日本オリンピック委員会	2011～	強化スタッフ(医・科学スタッフ)	河村 真史	理学療法士
横浜市教育委員会	2011～	武道安全対策委員会 委員	青木 治人	整形外科医

### (3) 情報の収集及び提供

#### ①SPORTS よこはま

横浜市・横浜市体育協会が発行している機関紙「SPORTS よこはま」において、健康に関する情報提供やスポーツに関するコラムを掲載した。

表 1 掲載実績

発行月	執筆者	内容	職種
4月号	中嶋 寛之	今から始める健康体力づくり（総論）	整形外科医
6月号	村山 正博	高齢になるとかかりやすい疾患（内科的観点から）	内科医
6月号	長嶋 淳三 高木 久見子	今からはじめる夏バテ対策	内科医 管理栄養士
8月号	清水 邦明	高齢になるとかかりやすい疾患(中高年に起こりやすい骨・関節の不具合)	整形外科医
10月号	木村 佑	高齢になるとかかりやすい疾患の予防と対処法(姿勢が原因となる肩こりや腰痛に対する予防と対処法)	理学療法士
12月号	高木 久見子	骨粗しょう症を予防するためには？	管理栄養士
2月号	岸 由紀夫	将来の疾患を防ぐ体力づくり(ストレッチからはじめましょう)	運動指導員

#### ②ハマふれんど NEWS(横浜市勤労者福祉共済)

横浜市勤労者福祉共済が発行している、ハマふれんど NEWS において、「スポ医科コラム」として、健康に関する情報提供やスポーツに関するコラムを掲載した。

表 1 掲載実績

発行月	執筆者	内容	職種
9月号	青木 治人	安全なスポーツ活動のための心がけ	整形外科医
10月号	小倉 孝一	カラダのやる気を満タンに！	運動指導員
11月号	高木 久見子	働きざかりの方の食事	管理栄養士
12月号	中村 絵美	正しい姿勢で歩く	理学療法士
1月号	長嶋 淳三	1年間を元気過ごすため、身近でできる健康づくりのためのアドバイス	内科医
2月号	須藤 早苗	足は第二の心臓	運動指導員
3月号	木村 佑	子供の痛みをわかってあげる	理学療法士

#### ③ライブラリー

スポーツ医科学専門ライブラリーにはスポーツ医科学に関する多くの書籍を置き、市民に開放している。

表 1 主な蔵書

和書	最新心電学・医学大辞典・看護学大辞典・解剖生理学・ナース内科学 ほか
洋書	Sports-Medicine・ORTHOPA-EDIC-AND-SPORTS・PHYSICAL-THERAPY:ets ほか
雑誌	AMERICAN-JOURNAL-OP-MEDI-CINE・臨床栄養・心臓・ナース専科 ほか

#### (4) 施設の提供

##### ①施設貸出

大アリーナ・小アリーナ・研修室を目的に合わせて貸出を行っている。

##### (ア) アリーナ

施設名	面積	利用用途
大アリーナ	930 m <sup>2</sup>	器械体操（体操設備常設）
小アリーナ	460 m <sup>2</sup>	エアロビクス・ダンス・軽運動 など

表 1 大アリーナ・小アリーナ月別利用者数

(単位:人)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
3,784	4,585	4,103	4,302	5,668	4,570	4,437	3,699	2,539	2,296	2,016	4,657	46,656

##### (イ) 研修室

施設名	面積	収容人数	利用用途
大研修室	250 m <sup>2</sup>	135 人	研修室・発表会・会議 など
中研修室	140 m <sup>2</sup>	81 人	
会議室	60 m <sup>2</sup>	16 人	会議・打ち合わせ など

表 2 大研修室・中研修室・会議室月別利用者数

(単位:人)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
3,789	4,141	3,629	4,592	5,480	3,905	4,194	4,622	4,171	3,621	3,258	5,614	51,016

## ②個人利用

SPS 受診者や一般利用者を対象に、トレーニングルームと 25m 室内温水プールを健康の維持・増進を目的として個人利用に提供している。

### (ア)トレーニングルーム

利用対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・原則として 15 歳以上の方（中学生は利用不可）</li> <li>・トレーニングルーム利用者講習会を受けた方</li> <li>・リハビリテーションや MEC を利用している人または利用していた方で、医師がトレーニングの実施を許可した方</li> </ul>
利用料金	1 回 1,000 円
利用者講習会	初めてトレーニングルームを利用する方を対象に、トレーニングルームの利用方法や各種のトレーニング方法・マシンの取り扱い方法を講習会形式で実施している。

表 1 トレーニングルーム月別利用者数

(単位:人)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
822	873	898	854	829	723	859	785	637	708	730	842	9,560

※個人利用のみで教室等での利用人数は含まない

表 2 トレーニングルーム利用講習会月別参加者

(単位:人)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
30	38	31	20	32	34	31	16	18	20	18	30	318

### (イ)25m室内温水プール

利用対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・原則として 13 歳以上の方</li> <li>※13 歳未満の方は、1 人につき成人 1 人の同伴が必要。ただし、オムツの取れていない方は利用不可</li> <li>・25mを泳げる方</li> <li>・体調に不安の無い方</li> </ul>
利用料金	1 回 600 円

表 3 25m プール月別利用者数

(単位:人)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
1,593	1,454	1,582	1,992	2,067	1,663	1,503	1,357	943	1,279	1,396	1,409	18,238

※個人利用のみで教室等の利用人数は含まない

## (5) スポーツ大会、イベントでの PR・連携事業

### ①「学んで実践！得々ウォーク」日産スタジアム事業連携

■開催日・会場

平成 23 年 9 月 17 日(土) 8:30~9:30 スポーツ医科学センター体力測定室

■実施内容

港北区内をウォーキングする前に、参加者の希望に合わせて、スポーツ科学員が「からだ測定」(体組成測定、骨密度測定、足圧測定)を実施し、個人個人に測定結果表を渡しながらか説明を行った。その後、参加者全員にウォーキングの注意点等の話を行った。

### ②2011 ふるさと港北「ふれあいまつり」での PR

■開催日・会場

平成 23 年 10 月 15 日(土) 9:30~15:00 新横浜駅前公園

■実施内容

パネル展示：SPS・クリニック・25m室内温水プール  
「クイズ&アンケート」実施(参加賞をくじ引きで配布)

### ③第 31 回横浜マラソン大会での PR

■開催日・会場

平成 23 年 12 月 4 日(日) 8:30~14:00 山下公園内

■実施内容

パネル展示：施設・事業紹介(SPS・クリニック)  
知見紹介：リハビリ・ランニング関連  
出張クリニック：リハビリテーション科理学療法士(玉置 龍也)による個別相談(10人)

### ④第 27 回港北駅伝大会での PR

■開催日・会場

平成 24 年 1 月 8 日(日)8:00~15:00 日産フィールド小机周辺

■実施内容

パネル展示：事業紹介  
出張クリニック：リハビリテーション科理学療法士(玉置 龍也、藤田 真希子)によるランニング相談(13人)

### ⑤スポ医科市

■開催日・会場

平成 23 年 8 月 20 日(土)8:00~12:00 スポーツ医科学センター入りロスペース

■実施内容

J A 横浜小机支店小机農産物直売所の農産物販売と、センター管理栄養士による食育・健康提案

- ・近隣で取れた農産物直売所の出店
- ・管理栄養士考案の野菜を使ったレシピ(12種類)の配布

### ⑥第 5 回日産スタジアム駅伝大会事業連携

■開催日・会場

平成 24 年 2 月 18 日 ①8:45~ ②12:20~

■実施内容

ケガ予防のため、運動指導員(岸 由紀夫)が駅伝参加者全員を前にして準備体操指導を行った。

## (1) 専門的体力測定・スキルチェック等

競技選手（競技力の向上を目指している方：一般スポーツ愛好家からトップレベルの選手までを含む）に対するサービスとして、より専門的な体力測定やスキルチェック（フォームの撮影・分析等）を実施している。トレーニング内容の検討やその効果の検証、競技特有の動作の分析など、要望に応じて実施内容・方法を検討している。

## ■主な測定内容

形態・体組成	肢長・周径囲、皮脂厚、体脂肪率（水中体重） など
全身持久力	最大酸素摂取量、乳酸閾値（LT） など
筋力・瞬発力	等速性筋力、最大無酸素パワー、跳躍力 など
スキルチェック	アライメントチェック・フォーム撮影・動作分析 など

表1 体力測定月別利用人数

(単位:人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
形態・体組成	28	55	8	38	1	—	45	9	23	46	8	116	377
全身持久力	18	13	50	34	16	14	61	40	11	57	76	74	464
筋力・瞬発力	3	8	21	11	5	—	44	31	20	86	3	20	252
スキルチェック	—	—	—	6	—	6	13	36	74	6	5	1	147
合計	49	76	79	89	22	20	163	116	128	195	92	211	1,240

※形態・体組成にはパワーアップMRIを含む

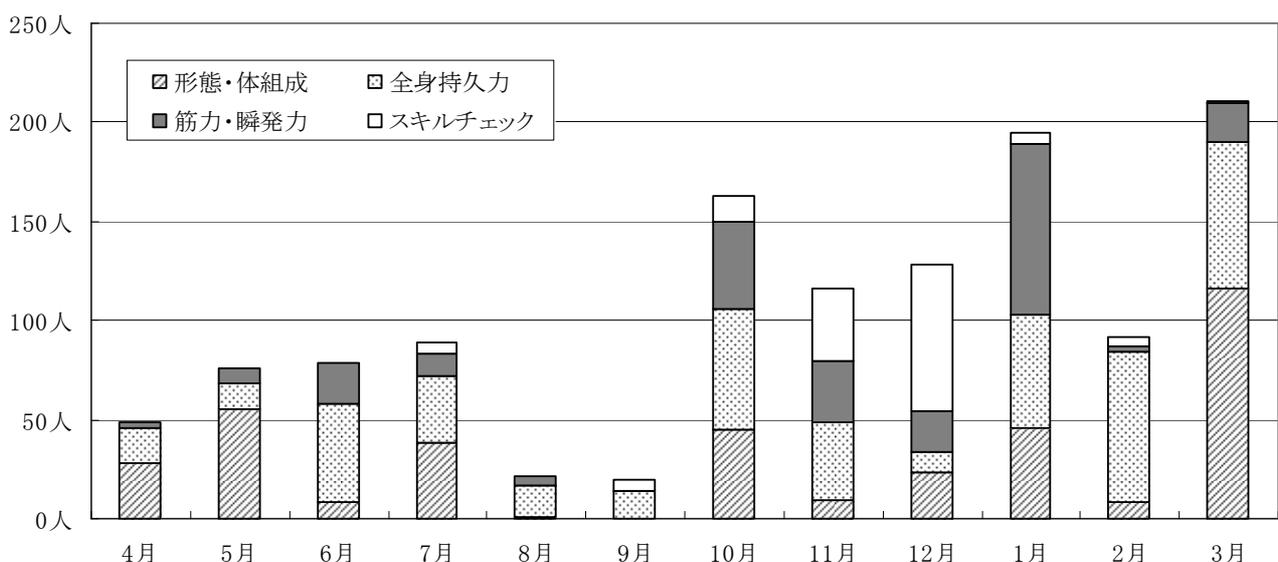


表2 競技種目別・測定内容別人数

(単位:人)

種目	性別	測定内容				計
		形態・体組成	全身持久力	筋力・瞬発力	スキルチェック	
サッカー	男性	254	176	54	—	484
	女性	—	—	—	—	—
スキー	男性	17	51	20	15	103
	女性	18	68	37	9	132
陸上	男性	14	44	26	34	118
	女性	14	7	16	9	46
野球	男性	22	10	30	—	62
	女性	—	—	—	—	—
空手	男性	—	8	4	13	25
	女性	—	8	4	13	25
トライアスロン	男性	—	14	—	12	26
	女性	—	6	—	6	12
バスケットボール	男性	—	—	—	—	—
	女性	11	15	8	—	34
バレーボール	男性	—	—	24	6	30
	女性	—	—	—	—	—
その他	男性	12	46	11	13	82
	女性	15	11	18	17	61
合計	男性	319	349	169	93	930
	女性	58	115	83	54	310
	計	377	464	252	147	1,240

表3 競技種目別・年齢別人数

(単位:人)

種目	性別	年齢区分													計
		～19	～24	～29	～34	～39	～44	～49	～54	～59	～64	～69	～74	75～	
サッカー	男性	368	44	54	18	—	—	—	—	—	—	—	—	—	484
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
スキー	男性	46	36	7	14	—	—	—	—	—	—	—	—	103	
	女性	55	77	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	132	
陸上	男性	102	4	6	2	—	—	2	—	—	—	1	1	118	
	女性	45	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	46	
野球	男性	42	18	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	62	
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
空手	男性	25	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	25	
	女性	25	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	25	
トライアスロン	男性	—	—	6	—	6	—	6	8	—	—	—	—	26	
	女性	—	—	—	—	—	6	6	—	—	—	—	—	12	
バスケットボール	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	女性	5	11	14	3	1	—	—	—	—	—	—	—	34	
バレーボール	男性	30	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	30	
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
その他	男性	5	6	20	6	6	5	9	—	1	6	6	3	9	82
	女性	7	2	2	—	—	1	3	—	6	30	—	9	1	61
合計	男性	618	108	95	40	12	5	17	8	1	6	7	4	9	930
	女性	137	90	16	3	1	7	10	—	6	30	—	9	1	310
	計	755	198	111	43	13	12	27	8	7	36	7	13	10	1,240

## (2) ジュニア医科学マルチサポート

### ①概要

横浜市ジュニア競技力向上事業の一環である本事業は、横浜市体育協会加盟競技団体、横浜市小学校体育研究会、横浜市中学校体育連盟、横浜地区高等学校体育連盟に所属するジュニアスポーツ選手育成・強化の観点から、健全で効果的な指導内容の開発と普及を図ることを目的に実施した。なお、本事業は以下の内容で構成した。

### ②事業構成

#### (ア) メディカル・フィットネスチェック/スポーツ科学サポート/調査・研究活動

医学検査と体力測定からなるジュニア SPS、高度な測定・分析機器（3D モーションキャプチャシステム・呼気ガス分析装置等）を使用した体力や動作の分析、競技会や練習・合宿会場におけるフォーム撮影などを実施する体制を準備した。各競技団体からのサポート申請をもとに実施内容等を協議・調整し、実施した。

#### (イ) 医科学研修

ジュニア指導者を対象者に、成長期にある子どもたちへ健全で効果的な指導を行うために必要な医科学的知識・情報の研修を実施した。

### ③実施期間

平成 23 年 4 月～平成 24 年 3 月

### ④実施内容

#### (ア) メディカル・フィットネスチェック/スポーツ科学サポート/調査・研究活動

(単位:人)

競技団体	内 容	参加者数
横浜スキー協会	シーズンオフ・シーズン中を通しての競技力向上サポート	29
	・メディカル・フィットネスチェック、食事指導 (8～9月)	
	・雪上合宿サポート (映像による技術指導サポート/ストレッチ・トレーニング講習会 (12月))	
横浜市空手道連盟	競技力向上のためのさまざまな側面からのサポート	98
	・全身持久力を中心とした体力測定/模擬試合中の運動強度モニタリング (11～12月)	
	・形の技術指導における映像の活用 (12～1月)	
	・成長期の栄養補給についての講習会 (3月)	
横浜市陸上競技協会	基礎的能力 (体力・走フォーム) 向上のためのサポート	15
	・基礎的体力向上及びランニング動作の測定 (11月)	
横浜市バレーボール協会	ジャンプ力向上への取組み	8
	・身体特性の把握 (体格・体組成・筋力・瞬発力・敏捷性など) (1月)	
	・ジャンプ動作の測定・分析 (垂直跳び・スパイクジャンプ) (1月)	
横浜ソフトテニス協会	競技会における映像データの収集・蓄積	21
	・中学生・高校生の試合中における各種動作の映像データ整理・編集 (4～5月)	
	・大学生(全国トップレベル)選手の試技映像データ整理・編集 (4～5月)	

**(イ) 医科学研修(ジュニア選手指導のためのスポーツ医科学講座等)**

(単位:人)

日 程	内 容	講 師	参加者 数
7月23日	(内科)熱中症予防とスポーツ中の心事故	村山 正博 (顧問・内科医)	26
11月25日	(整形外科)発育期の運動器におけるスポーツ損傷と予防方法	清水 邦明 (整形外科医)	31
	(整形外科)スポーツ外傷の特徴と予防方法	鈴川 仁人 (理学療法士)	
12月4日	ジュニア選手のためのコンディショニング講座① (ストレッチ、スポーツマッサージ、リコンディショニング等)	坂田 淳 (理学療法士)	69
12月17日	ジュニア選手のためのコンディショニング講座② (テーピングの実際：足関節、膝関節)	河村 真史 (理学療法士)	14
2月26日	栄養セミナー(講義・実技) ～お弁当作りで学ぶスポーツと栄養～	高木 久見子 (管理栄養士)	19
3月31日	成長期における持久力トレーニング理論と実際	吉久 武志 (スポーツ科学員)	13

### (3) エンデューロ向けベストフィッティング&フィジカルチェック

#### ①概要

日産スタジアムの「アンカー日産スタジアムサイクルパークフェスティバル」と連携し、サイクルパーク出場者に対して、自転車のフィッティングやフィジカルチェック（体力測定）、栄養アドバイスを実施した。

#### ②実施日・会場、内容

##### (ア) 実施日・会場

平成 23 年 9 月 10 日(土) 8:30~17:00 スポーツ医科学センター体力測定室

##### (イ) 内容

- ・フィッティング講座（講師：ブリヂストンサイクル株式会社）
- ・フィジカルチェック（測定員：スポーツ医科学センタースポーツ科学員）  
測定内容：身長・体重・体組成・骨量・乳酸作業閾値・膝伸展・屈曲トルク・最大無酸素パワー・アライメントチェック
- ・栄養アドバイス（講師：スポーツ医科学センター管理栄養士）

##### (ウ) 参加者数

6 人

## (4)「横浜ビー・コルセアーズ」サポート

### ①概要

横浜市を拠点として活動するプロスポーツ選手の競技力向上支援の一環として、平成23年10月から立ち上がったプロバスケットボールチーム「横浜ビー・コルセアーズ」のメディカルサポートを実施した。

### ②事業目的

- ・専門的な医療機関・スタッフによる全面的メディカルサポート
- ・理学療法士の帯同による外傷・障害への迅速かつ適切な対応
- ・ネットワーク作成や外傷管理ファイルの提供による情報共有システムの構築
- ・サポート活動を通じた、メディア等の露出によるセンターPR

### ③従事者

チームドクター：スポーツ医科学センター整形外科医（清水 邦明、赤池 敦）ほか  
メディカルトレーナー：スポーツ医科学センター理学療法士（玉置 龍也）

### ④実施内容

#### (ア) 実施期間

平成23年10月1日から平成24年5月20日（シーズン終了時）までの期間

#### (イ) チーム成績

レギュラーシーズン 31勝21敗（東カンファレンス・リーグ2位／10チーム）

ポストシーズン 3勝2敗（ファイナルズ進出 3位／19チーム）

#### (ウ) 医科学サポート実績

- ・メディカルチェック（選手13名実施）
- ・予防接種（選手・スタッフ18名実施）
- ・薬物検査（選手・スタッフ16名実施）
- ・診療・リハビリ（来院数41件：診療27件、リハビリ28件、インソール作成6件）

#### (エ) メディカルスタッフ帯同実績

- ・チームドクター：ホームゲーム27試合→レギュラーシーズン25試合  
ポストシーズン2試合
- ・メディカルトレーナー：練習31回、ホームゲーム28試合→レギュラーシーズン練習28回  
試合26回  
ポストシーズン練習3回  
試合2回

#### (オ) 情報共有システムサポート

- ・外傷管理システム：ソフト開発、試用
- ・情報共有システム：組織間連絡、施設利用等の報告、チーム日報などについて、メールリグリストを活用（合計310件）

---

---

## 横浜市スポーツ医科学センター年報 第14号

発行者 公益財団法人横浜市体育協会  
横浜市スポーツ医科学センター  
〒222-0036 横浜市港北区小机町 3302-5  
Tel:045-477-5050 (代表)

ホームページ <http://www.yspc.or.jp/ysmc/>

発行年月 平成24年6月

---

---