

年 報

15
号
「平成
24
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 24 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) スポーツクリニック	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) 運動療法【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	38
	(6) 市からの委託事業	40
5	スポーツ振興事業	42
	(1) スポーツ指導者養成	42
	(2) スポーツ医科学に関する研究	43
	(3) 情報の収集及び提供	51
	(4) 施設の提供	52
	(5) スポーツ大会、イベントでのPR・連携事業	54
6	競技選手の競技力向上事業	56
	(1) 専門的体力測定・スキルチェック等	56
	(2) ジュニア医科学マルチサポート	59
	(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	61
	(4) 「横浜ビー・コルセアーズ」サポート	62
	(5) ケガ予防のための「少年野球」クリニック	63
	(6) 少年野球メディカルチェック	63

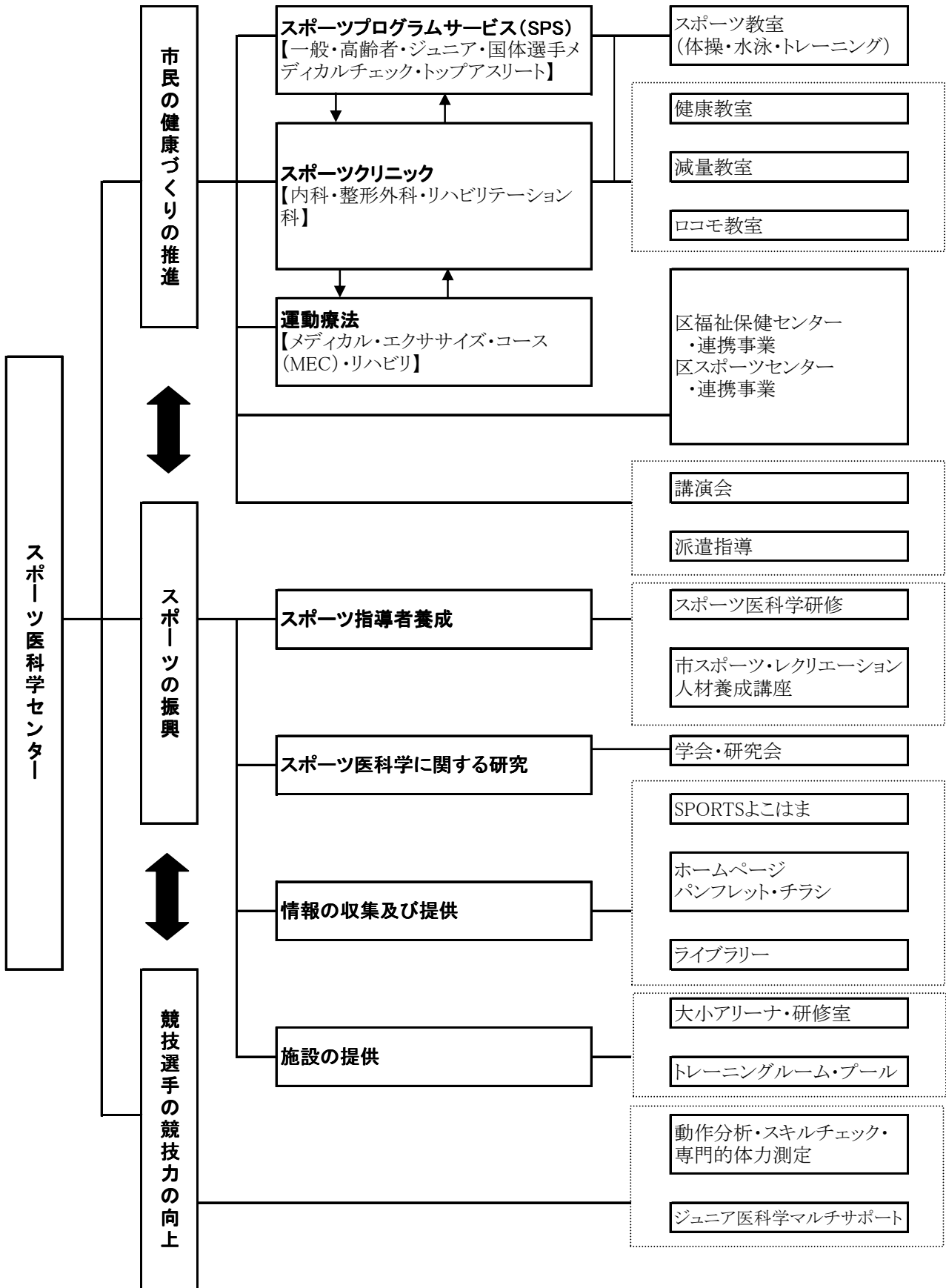
1

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 ²
開設	平成 10 年 4 月 1 日
総工費	約 52 億円
運営費	約 696,260,000 円（平成 24 年度実績）
利用者数	約 30.8 万人（平成 24 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】年末年始（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）
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（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） 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、磁気共鳴画像診断装置（MRI）、X 線画像診断装置（CR）、X 線骨密度測定装置、超音波診断装置、自動血球計数装置、生化学自動分析装置、多機能心電計
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、体力の現状を探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) スポーツクリニック

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

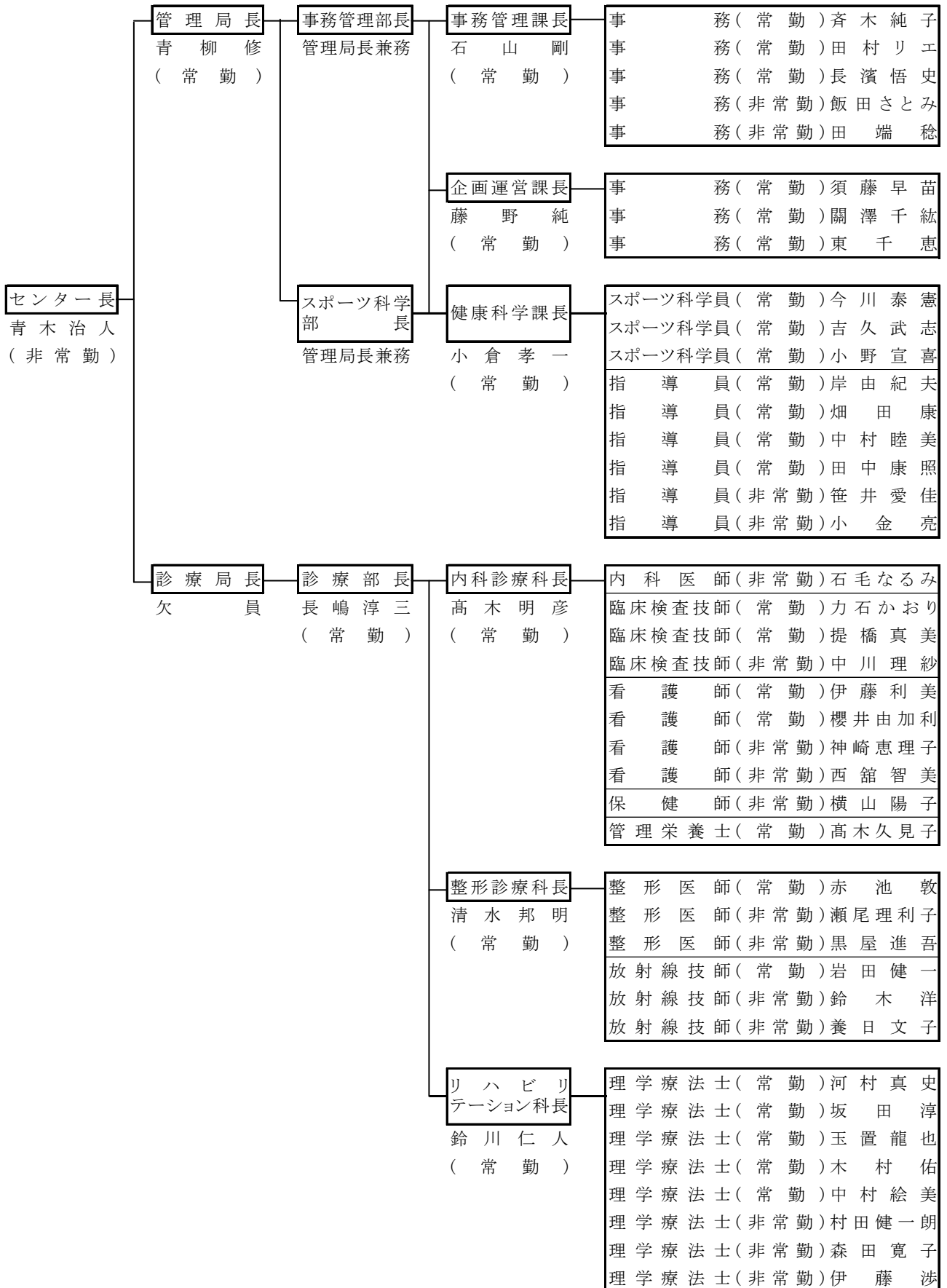
スポーツ医科学に関する各種の研究を行い、その結果を論文などにして発表している。

7 平成 24 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 20 年度～24 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 20 年度～24 年度）・・・・・・・・別表 4

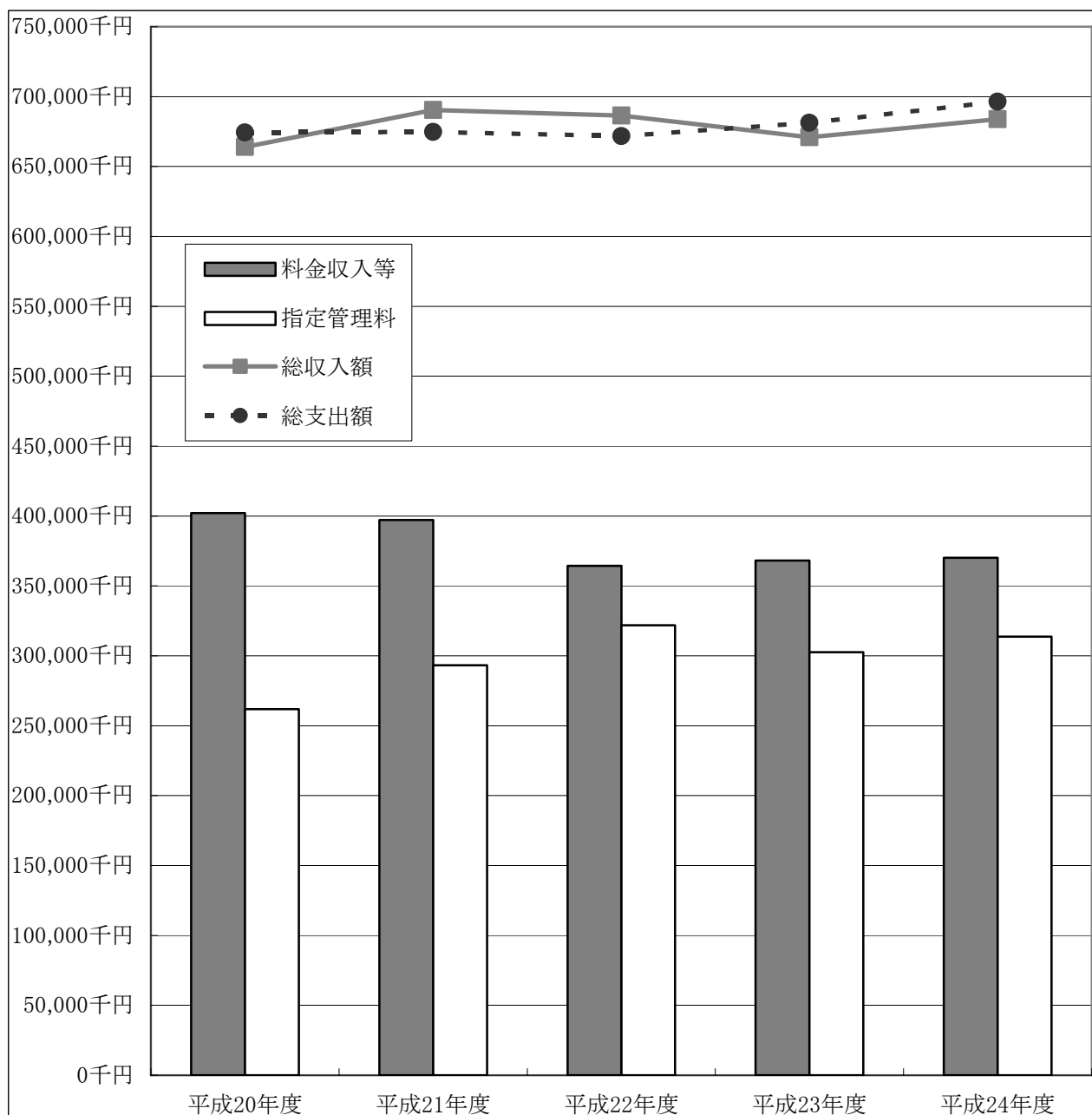
別表 1 組織・職員構成図

平成24年6月1日現在



別表 2 年度別収支状況(平成 20 年度～24 年度)

年 度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
料 金 収 入 等	402,129千円	397,131千円	364,467千円	368,240千円	370,225千円
指 定 管 理 料	261,891千円	293,298千円	321,912千円	302,590千円	313,673千円
総 収 入 額	664,020千円	690,429千円	686,379千円	670,830千円	683,898千円
総 支 出 額	674,326千円	674,759千円	671,811千円	681,264千円	696,260千円
収 支 差	△10,306千円	15,670千円	14,568千円	△10,434千円	△12,362千円



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	169	150	322	537	228	166	133	164	128	215	158	274	2,644
一般	55	106	181	274	114	107	82	86	68	139	48	96	1,356
高齢者	42	31	44	22	29	32	31	40	38	14	23	12	358
ジュニア	72	7	3	22	57	4	20	12	21	53	87	166	524
国体 他	—	6	94	219	28	23	—	26	1	9	—	—	406
外来	5,856	5,761	6,852	5,964	6,329	5,524	5,686	5,490	5,036	5,041	5,307	6,471	69,317
内科	450	382	577	680	422	438	467	549	457	395	401	477	5,695
整形外科	1,530	1,606	1,863	1,477	1,775	1,479	1,471	1,366	1,348	1,295	1,318	1,628	18,156
内科系 運動療法	26	20	28	23	38	23	24	17	23	30	26	27	305
整形外科系 運動療法	3,034	2,981	3,525	2,948	3,186	2,823	2,889	2,738	2,547	2,569	2,813	3,516	35,569
特定保健指導	7	11	12	9	13	12	11	14	10	5	8	6	118
MEC	809	761	847	827	895	749	824	806	651	747	741	817	9,474
施設利用	9,406	8,432	9,581	9,155	10,648	13,105	12,091	8,830	6,553	6,903	9,650	11,693	116,047
アリーナ	2,545	2,015	1,884	3,074	4,743	5,238	5,265	2,241	1,994	2,028	3,436	5,146	39,609
研修室 会議室	4,474	3,935	5,060	3,176	2,835	5,109	4,305	4,372	2,852	2,721	3,990	4,160	46,989
プール	1,393	1,427	1,571	1,842	2,085	1,790	1,479	1,233	890	1,285	1,305	1,420	17,720
トレ室	994	1,055	1,066	1,063	985	968	1,042	984	817	869	919	967	11,729
その他事業 (内覧・ライブラリー等)	3,273	4,053	4,554	5,239	4,678	8,096	4,496	4,659	4,325	3,400	3,251	4,702	54,726
自主事業	5,001	5,854	5,401	5,373	5,531	5,343	5,877	5,690	4,584	5,298	5,211	6,207	65,370
アスリート	66	113	55	53	19	18	111	39	73	203	83	186	1,019
スキルチェック	—	—	7	—	—	—	16	5	37	—	16	12	93
フォロー (教室等)	4,890	5,121	5,050	5,097	5,287	5,318	5,359	5,428	4,413	5,019	5,108	5,993	62,083
その他事業	45	620	289	223	225	7	391	218	61	76	4	16	2,175
合 計	23,705	24,250	26,710	26,268	27,414	32,234	28,283	24,833	20,626	20,857	23,577	29,347	308,104

別表 4 年度別利用状況(平成 20 年度～24 年度)

(単位:人)

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
SPS	3,055	2,713	2,390	2,731	2,664
一般	1,814	1,562	1,303	1,455	1,356
高齢者	338	289	347	367	378
ジュニア	505	455	370	538	524
国体 他	398	407	370	371	406
外来	66,583	67,868	64,003	69,493	69,317
内科	7,588	6,955	5,462	5,635	5,695
整形外科	17,310	17,079	16,523	17,551	18,156
内科系運動療法	343	307	305	298	305
整形外科系運動療法	26,945	29,712	29,980	35,781	35,569
特定保健指導	183	144	115	126	118
MEC	14,214	13,671	11,618	10,102	9,474
施設利用	124,378	130,354	125,117	127,922	116,047
アリーナ	40,986	43,693	46,749	46,656	39,609
研修室・会議室	51,235	57,891	49,674	51,016	46,989
プール	16,952	15,564	15,781	18,238	17,720
トレ室	15,205	13,206	12,913	12,012	11,729
その他事業(内覧・ライブラリー等)	60,791	63,122	56,887	57,499	54,726
自主事業	66,175	63,069	61,614	60,011	65,370
アスリート	1,677	1,429	859	1,093	1,019
スキルチェック	31	59	18	147	93
フォロー(教室等)	63,006	61,053	60,080	58,467	62,083
講座・講演	—	—	—	—	1,931
その他事業	1,461	528	657	304	244
合 計	320,982	327,126	310,011	317,656	308,124

4 市民の健康づくり推進事業

(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・骨盤幅・下肢長	—	○	○	○
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	79	88	100	73	94	104	74	91	79	36	49	41	908
ジュニア	72	7	3	22	57	4	20	12	21	53	87	166	524
トップ	18	55	219	442	77	58	39	61	28	126	22	67	1,212
合計	169	150	322	537	228	166	133	164	128	215	158	274	2,644

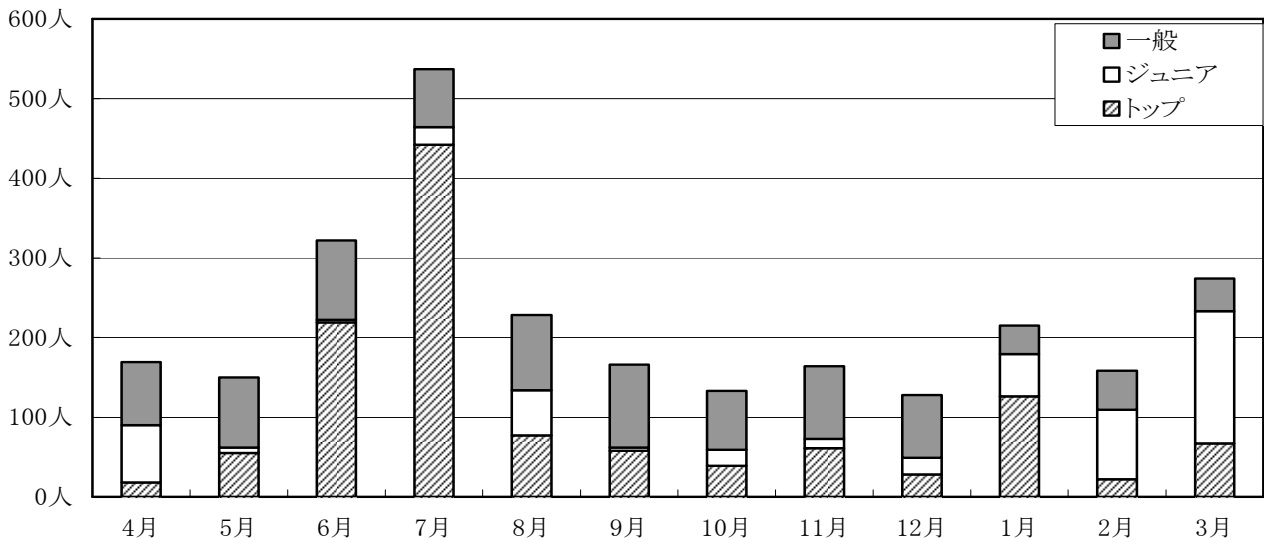


表 3 一般 SPS 年齢別・男女別利用者数

(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	2	10	17	18	18	27	24	25	21	48	52	50	34	15	361
女性	—	37	12	10	22	25	39	54	63	78	94	65	36	12	547
合計	2	47	29	28	40	52	63	79	84	126	146	115	70	27	908

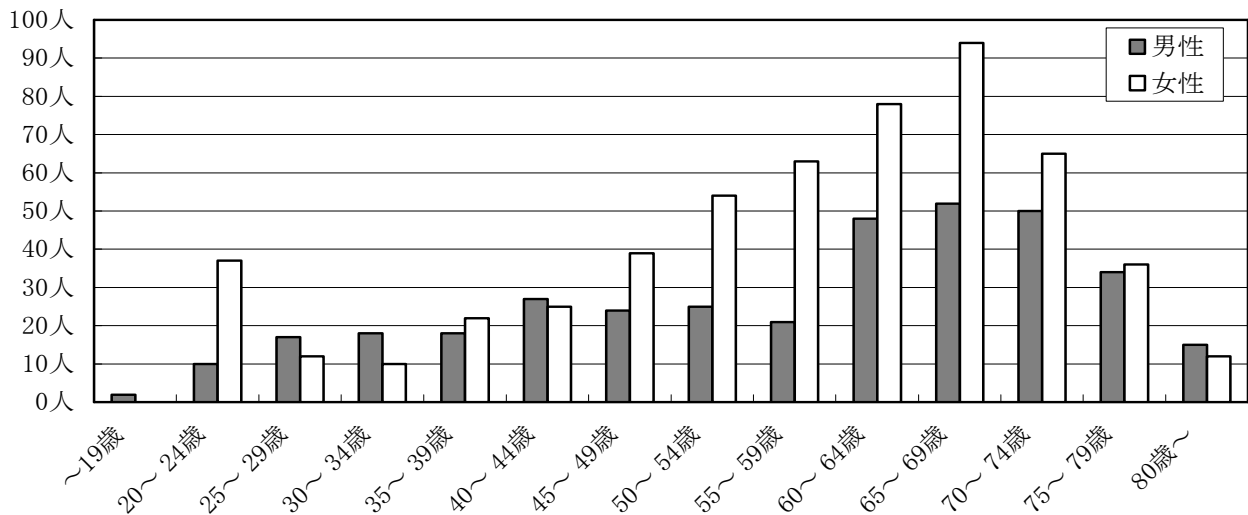


表4 一般SPS曜日別利用者状況

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)	65	125	224	175	147
実施日数(日)	8	16	30	22	20
1日平均(人)	8.1	7.8	7.5	8.0	7.4
定員(人)	85	179	317	268	185
利用率(%)	76.5%	69.8%	70.7%	65.3%	79.5%

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)	137	221	225	175	150
実施日数(日)	13	22	30	22	20
1日平均(人)	10.5	10.0	7.5	8.0	7.5
定員(人)	185	299	318	268	188
利用率(%)	74.1%	73.9%	70.8%	65.3%	79.8%

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
—	5	94	209	29	23	—	26	1	9	—	—	396

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	12	26	39	84	129	31	47	48	14	430
女性	—	2	15	13	22	13	15	12	2	94
合計	12	28	54	97	151	44	62	60	16	524

	小学生	中学生	高校生
男性	77	244	109
女性	17	48	29
合計	94	292	138

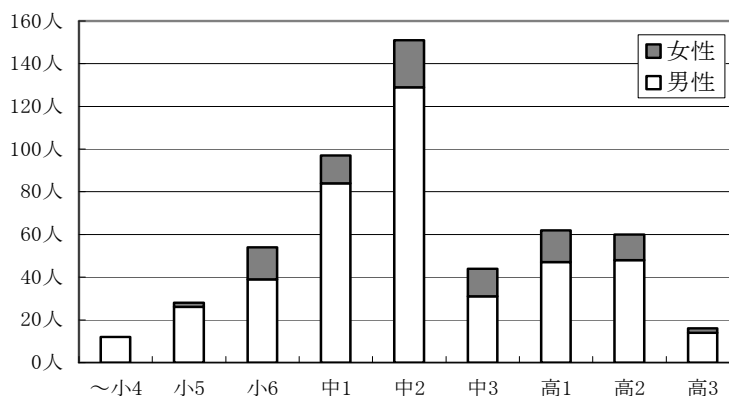


表7 ジュニア SPS 種目別利用者数

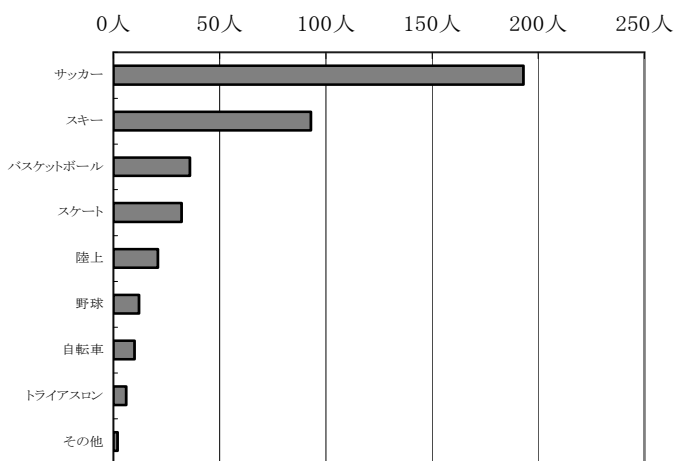
(単位:人)

		～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	10	26	32	65	84	21	23	20	2	283
	陸上	—	—	7	11	31	—	—	—	—	49
	スケート	—	—	—	1	2	4	1	4	6	18
	空手	—	—	—	2	6	2	—	—	—	10
	スキー	2	—	—	2	—	—	—	1	2	7
	バドミントン	—	—	—	—	1	—	11	8	—	20
	ホッケー	—	—	—	—	—	—	10	10	—	20
	バレーボール	—	—	—	—	—	—	2	4	—	6
	野球	—	—	—	—	1	2	—	—	2	5
	その他	—	—	—	3	4	2	—	1	2	12
女性	陸上	—	—	9	9	17	—	1	—	—	36
	スケート	—	1	1	2	4	8	—	4	—	20
	空手	—	—	5	—	—	3	2	—	—	10
	スキー	—	—	—	1	—	2	1	2	2	8
	バドミントン	—	—	—	1	—	—	4	6	—	11
	ホッケー	—	—	—	—	—	—	6	—	—	6
	その他	—	1	—	—	1	—	1	—	—	3

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	165	28	193
スキー	47	46	93
バスケットボール	13	23	36
スケート	18	14	32
陸上	12	9	21
野球	12	—	12
自転車	8	2	10
トライアスロン	4	2	6
その他	2	—	2
合計	281	124	405



※メディカルチェックのみを除く

【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 (μSv) 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 μSv 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 μSv 、骨年齢の左手で 10 μSv 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 μSv 以下です。骨年齢では、0.1 μSv 以下です。生殖器や目など、撮影部位から上下に離れ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 μSv (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

■尿検査		
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。
■血液一般検査		
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。
■血液生化学検査		
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

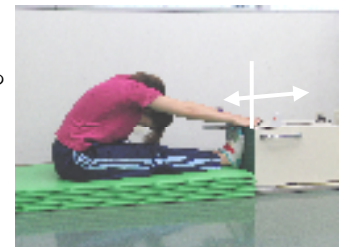
〈形態・体組成測定〉

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發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發揮した力を、屈曲トルクは大腿の裏側の筋肉が發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) スポーツクリニック

スポーツ医科学センターのスポーツクリニックは、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。

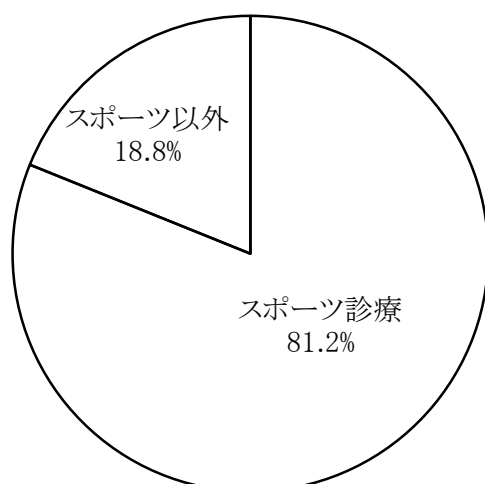
③リハビリテーション科

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	1,689	1,720	2,022	1,620	1,853	1,569	1,558	1,436	1,431	1,368	1,420	1,683	19,369
スポーツ以外	291	268	418	537	344	348	380	479	374	322	299	422	4,482
合計	1,980	1,988	2,440	2,157	2,197	1,917	1,938	1,915	1,805	1,690	1,719	2,105	23,851



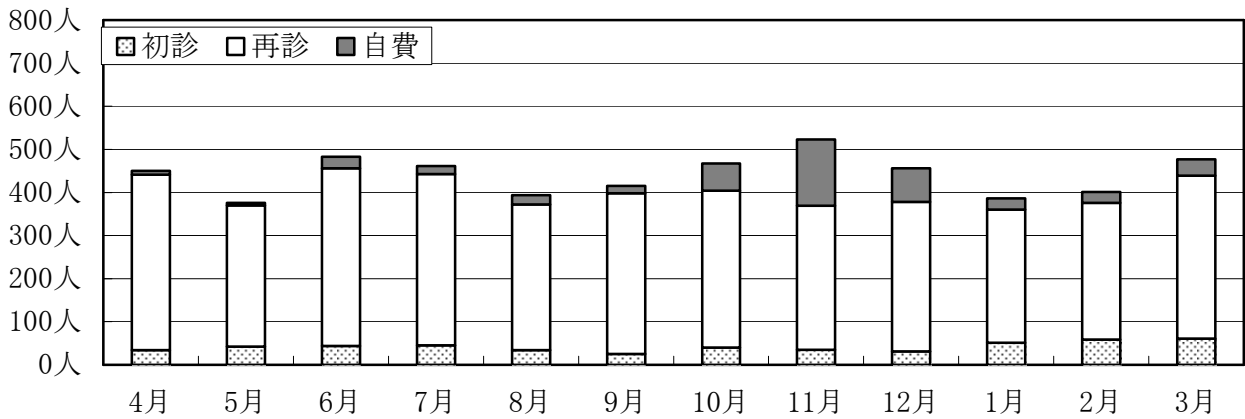
①内科

(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	34	42	44	45	34	25	40	35	31	51	59	61	501
再診	407	328	412	398	338	373	364	334	347	309	317	378	4,305
自費	9	6	27	18	22	17	63	154	78	26	25	38	483
合計	450	376	483	461	394	415	467	523	456	386	401	477	5,289



※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	—	—	4	2	4	4	3	5	6	3	5	5	41
女性	1	1	1	4	3	7	4	10	4	4	5	7	51
合計	1	1	5	6	7	11	7	15	10	7	10	12	92

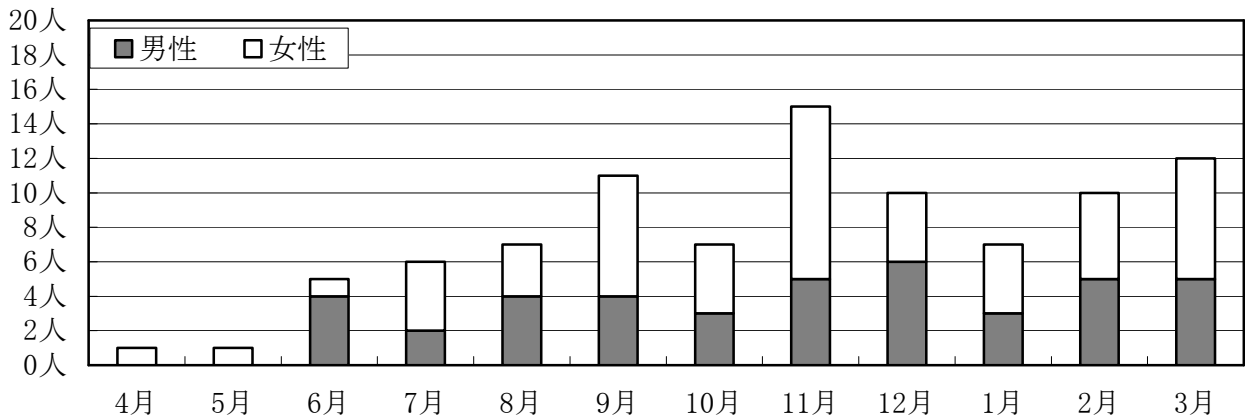


表 3 特定保健指導月別受診者数

(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	2	1	—	1	—	—	—	1	—	—	—	—	5
	女性	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
動機付け 支 援	男性	2	3	4	3	3	—	2	2	1	1	—	2	23
	女性	3	2	3	2	1	1	1	—	2	1	3	3	22
合計		7	6	8	6	4	1	3	3	3	2	3	5	51

(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	96	119	226	303	202	164	107	153	136	193	138	172	2,009
		項目数	468	560	1,012	1,290	928	818	584	792	676	904	666	784	9,482	
	便中ヘモグロビン	尿沈渣	件数	12	13	12	8	8	9	11	6	5	7	11	10	112
		件数	—	1	2	—	—	—	—	1	—	1	1	1	1	7
		項目数	—	2	4	—	—	—	—	2	—	2	2	2	2	14
件数小計			108	133	240	311	210	173	118	160	141	201	150	183	2,128	
末梢血	末梢血液検査	件数	249	240	358	461	330	292	261	269	260	304	249	309	3,582	
		項目数	1,746	1,605	2,276	2,818	2,106	1,925	1,845	1,783	1,768	1,946	1,668	2,046	23,532	
件数小計			249	240	358	461	330	292	261	269	260	304	249	309	3,582	
生化学	院内測定	件数	263	253	373	473	338	306	261	286	271	311	261	325	3,721	
		項目数	3,258	3,294	4,036	4,185	4,481	3,874	3,291	3,566	3,557	4,692	3,654	4,767	46,655	
	外部委託	件数	43	42	24	18	54	45	18	22	56	114	39	81	556	
		項目数	187	151	85	52	255	171	48	54	308	1,078	316	323	3,028	
件数小計			306	295	397	491	392	351	279	308	327	425	300	406	4,277	
生理機能検査	安静時心電図検査		123	143	273	332	187	164	120	166	100	192	133	195	2,128	
	トレッドミル負荷試験(心肺負荷試験含)		—	—	—	—	—	1	—	1	1	4	—	—	7	
	エルゴメータ負荷試験		103	117	176	228	175	145	95	125	102	79	102	99	1,546	
	ホルター心電図検査		2	3	7	4	3	2	—	2	2	1	2	5	33	
	心臓超音波検査		24	36	51	40	36	26	14	21	15	34	25	32	354	
	頸動脈超音波検査		19	28	38	29	25	29	20	17	15	11	13	16	260	
	腹部・その他超音波検査		12	6	9	3	6	3	3	2	5	5	10	14	78	
	呼吸機能検査		3	—	—	—	—	—	5	—	2	—	2	—	12	
	イベントレコーダー		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	マスターダブル		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
小計			286	333	554	636	432	370	257	334	242	326	287	361	4,418	
合計			949	1,001	1,549	1,899	1,364	1,186	915	1,071	970	1,256	986	1,259	14,405	

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	0	2	49	128	20	22	0	15	0	4	0	0	240
運動負荷試験あり(35歳以上)	0	1	3	2	1	1	0	0	0	1	0	0	9
運動負荷試験なし	0	2	42	79	8	0	0	11	1	4	0	0	147
合計	0	5	94	209	29	23	0	26	1	9	0	0	396

*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	13	21	26	17	21	24	25	26	18	21	14	5	231
	女性	24	48	30	35	52	50	24	28	31	10	12	5	349
高齢	男性	13	16	14	9	11	14	17	16	16	7	13	2	148
	女性	29	15	30	13	18	18	14	24	22	7	10	1	201
ジュニア	男性	2	—	1	—	21	2	1	2	3	16	7	15	70
	女性	—	—	—	—	24	2	—	1	—	5	13	10	55
合計	男性	28	37	41	26	53	40	43	44	37	44	34	22	449
	女性	53	63	60	48	94	70	38	53	53	22	35	16	605

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	12	6	15	6	22	11	14	19	11	23	24	20	183
女性	20	11	19	14	24	16	8	20	11	13	26	14	196
合計	32	17	34	20	46	27	22	39	22	36	50	34	379
割合(%)	39.5%	17.0%	33.7%	27.0%	31.3%	24.5%	27.2%	40.2%	24.4%	54.5%	72.5%	89.5%	36.0%

■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	3	—	—	—	2	2	—	—	1	—	—	—	8	0.7
	再診	5	—	2	2	3	1	5	—	3	3	2	2	28	2.3
女性	初診	1	3	2	1	—	4	—	2	6	2	5	2	28	2.3
	再診	3	7	5	4	4	6	3	9	6	9	11	8	75	6.3
合計		12	10	9	7	9	13	8	11	16	14	18	12	139	11.6

表 4 年齢別受診者数

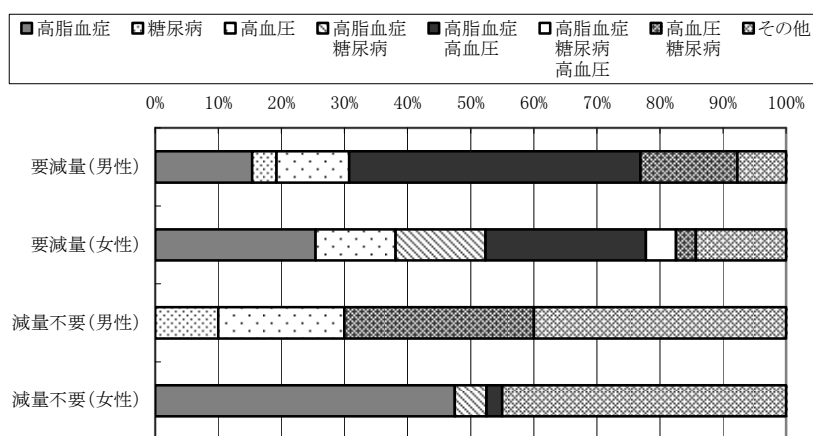
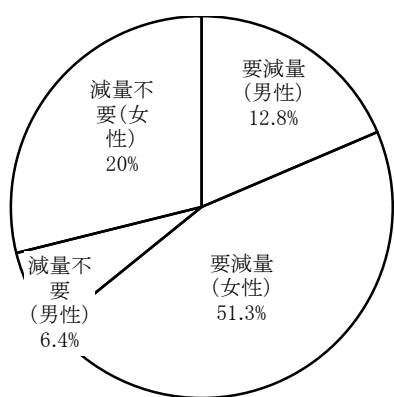
(単位:人)

	～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	1	2	1	6	6	11	7	2	36
女性	—	—	4	5	22	30	37	5	103
合計	1	2	5	11	28	41	44	7	139

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)	4	1	3	—	12	—	4	2	26	18.7%
要減量(女性)	16	—	8	9	16	3	2	9	63	45.3%
比率	22.5%	1.1%	12.4%	10.1%	31.5%	3.4%	6.7%	12.4%	100.0%	64.0%
減量不要(男性)	—	1	2	—	—	—	3	4	10	7.2%
減量不要(女性)	19	—	—	2	1	—	—	18	40	28.8%
比率	38.0%	2.0%	4.0%	4.0%	2.0%	0.0%	6.0%	44.0%	100.0%	36.0%
合計	39	2	13	11	29	3	9	33	139	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)	12	18	30
日立ソリューションズスキー部	7	5	12

②整形外科

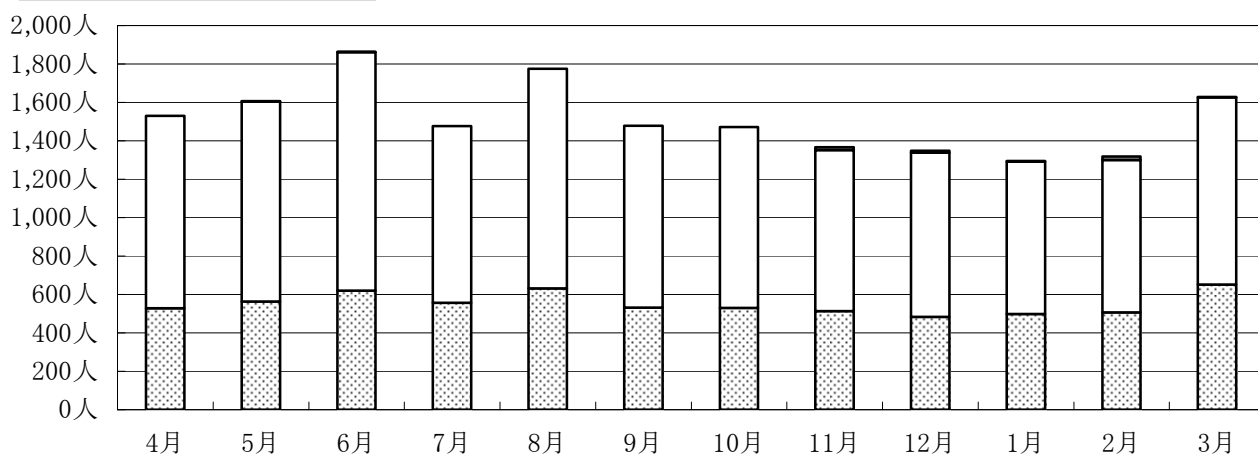
(ア) スポーツ整形外科・整形外科

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	528	564	620	556	631	531	530	513	484	499	507	651	6,614
再診	1,002	1,041	1,242	921	1,144	948	941	839	854	792	793	976	11,493
腰痛健診	—	1	1	—	—	—	—	14	10	4	18	1	49
合計	1,530	1,606	1,863	1,477	1,775	1,479	1,471	1,366	1,348	1,295	1,318	1,628	18,156

■ 初診 □ 再診 ■ 腰痛健診



(イ) 放射線

表 1 磁気共鳴画像 (MRI) 検査 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	18	6	39	32	25	20	17	13	14	11	24	20	239
MRA	9	12	11	29	27	23	10	12	13	10	9	20	185
頸椎	4	5	7	6	9	6	2	5	6	4	3	4	61
胸椎	1	1	—	—	—	1	—	—	—	—	1	—	4
腰椎	29	12	46	30	21	22	26	23	21	22	23	22	297
脊椎合計	34	18	53	36	30	29	28	28	27	26	27	26	362
胸部	—	—	3	1	3	1	1	1	1	1	2	—	14
腹部	2	—	1	—	2	—	—	—	1	1	—	1	8
骨盤	1	—	—	1	1	—	3	4	1	3	1	1	16
股関節	8	3	6	2	1	1	1	—	—	—	1	1	24
肩関節	13	1	17	9	10	12	8	8	12	11	5	6	112
躯幹合計	24	4	27	13	17	14	13	13	15	16	9	9	174
肘関節	4	—	8	2	5	3	3	5	—	2	—	1	33
手関節	2	—	1	4	—	1	2	1	1	—	—	1	13
膝関節	46	11	54	46	51	26	28	36	29	26	38	49	440
足関節	5	—	7	4	6	4	4	3	9	1	—	5	48
上肢・下肢	13	3	20	15	18	12	13	15	9	10	16	14	158
四肢合計	70	14	90	71	80	46	50	60	48	39	54	70	692
総件数	155	54	220	181	179	132	118	126	117	102	123	145	1,652
撮像件数	749	206	1,054	805	823	568	554	598	538	477	597	676	7,645
総人数	155	54	218	181	178	131	118	126	116	102	123	144	1,646
フィルム数	766	229	1,074	862	877	614	571	620	564	494	611	712	7,994
コピー数	58	10	66	57	83	24	29	55	33	25	56	39	535

※総件数は同日2部位検査も含むため延べ数である。

※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(四肢関節及び上肢・下肢)

※故障のため5/13～31まで停止

図 1 磁気共鳴画像 (MRI) 検査 部位別件数・割合

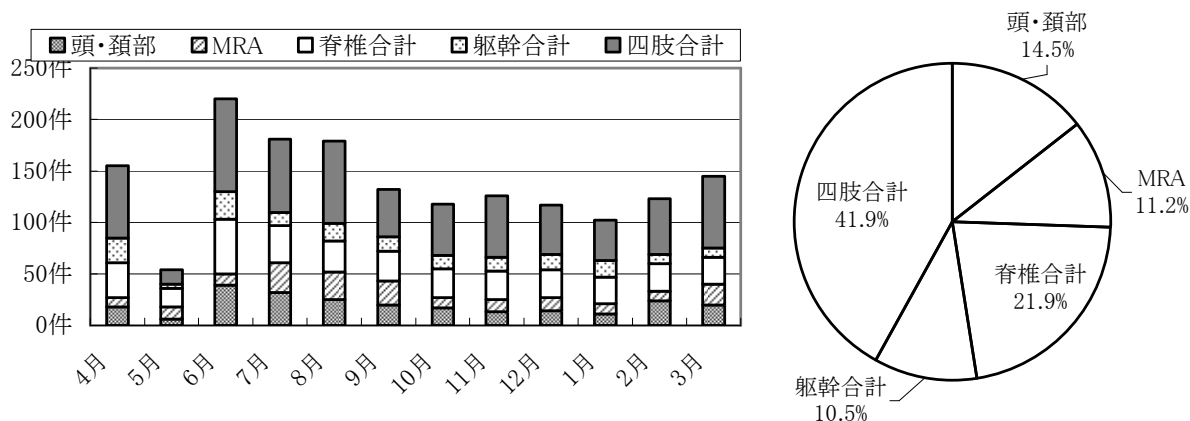


表 2 X線一般撮影 (CR) 検査 月別・部位別件数

(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	133	98	101	102	132	113	96	94	86	176	109	221	1,461
頸椎	33	48	36	41	25	20	29	28	25	44	26	40	395
胸・腰仙椎	130	136	145	133	122	104	104	122	94	141	131	131	1,493
脊椎合計	163	184	181	174	147	124	133	150	119	185	157	171	1,888
頭部	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	1
胸部	24	23	36	19	18	9	22	15	12	9	11	14	212
腹部	3	—	2	1	1	—	—	—	—	—	1	2	10
骨盤・股関節	96	112	93	112	106	79	81	89	96	151	105	118	1,238
躯幹合計	123	135	131	132	125	88	103	104	108	160	117	135	1,461
肩関節	62	62	72	66	83	94	61	56	57	76	54	70	813
肘関節	44	65	73	57	104	77	81	73	85	85	84	113	941
手関節	6	14	10	20	23	18	8	13	12	8	11	16	159
膝関節	242	223	252	214	222	214	205	166	200	292	244	269	2,743
足関節	45	62	84	70	70	68	75	66	71	121	75	69	876
上、下肢	159	156	225	228	221	151	135	144	129	325	154	191	2,218
四肢合計	558	582	716	655	723	622	565	518	554	907	622	728	7,750
部位件数	977	999	1,129	1,063	1,127	947	897	866	867	1,428	1,005	1,255	12,560
フィルム数	1,744	1,888	2,216	2,017	2,049	1,702	1,706	1,663	1,603	1,818	1,583	2,059	22,048
総人数	710	722	820	721	818	698	665	661	635	691	653	945	8,739

図 2 X線一般撮影 (CR) 検査 部位別件数・割合

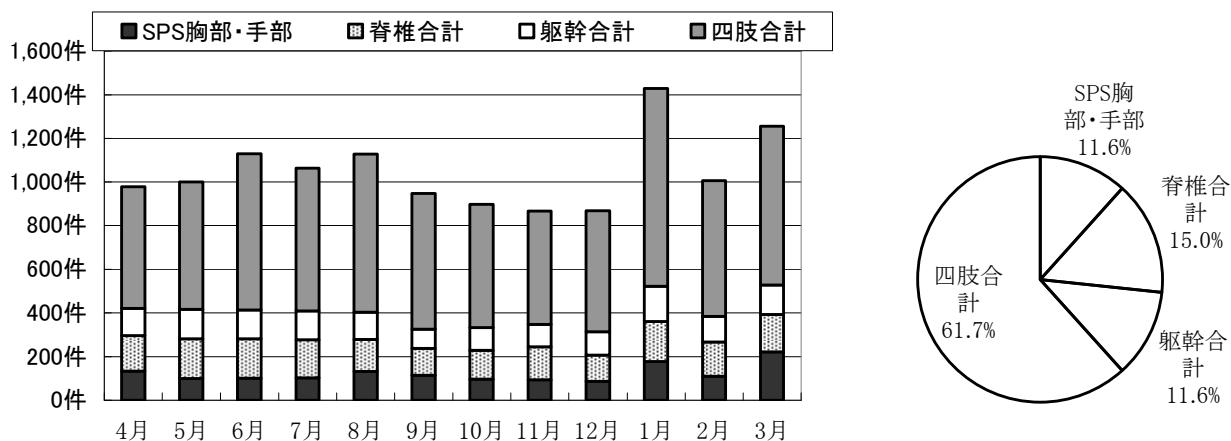


表3 パワーアップMRI・減量教室部位別件数

(単位:件)

腹部	大腿	上腕	合計
100	—	—	100

表4 骨密度(骨量測定)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
腰椎	8	10	7	3	7	14	10	11	10	6	8	8	102
大腿骨	10	6	7	3	3	4	7	9	9	4	10	2	74
合計	18	16	14	6	10	18	17	20	19	10	18	10	176

③リハビリテーション科

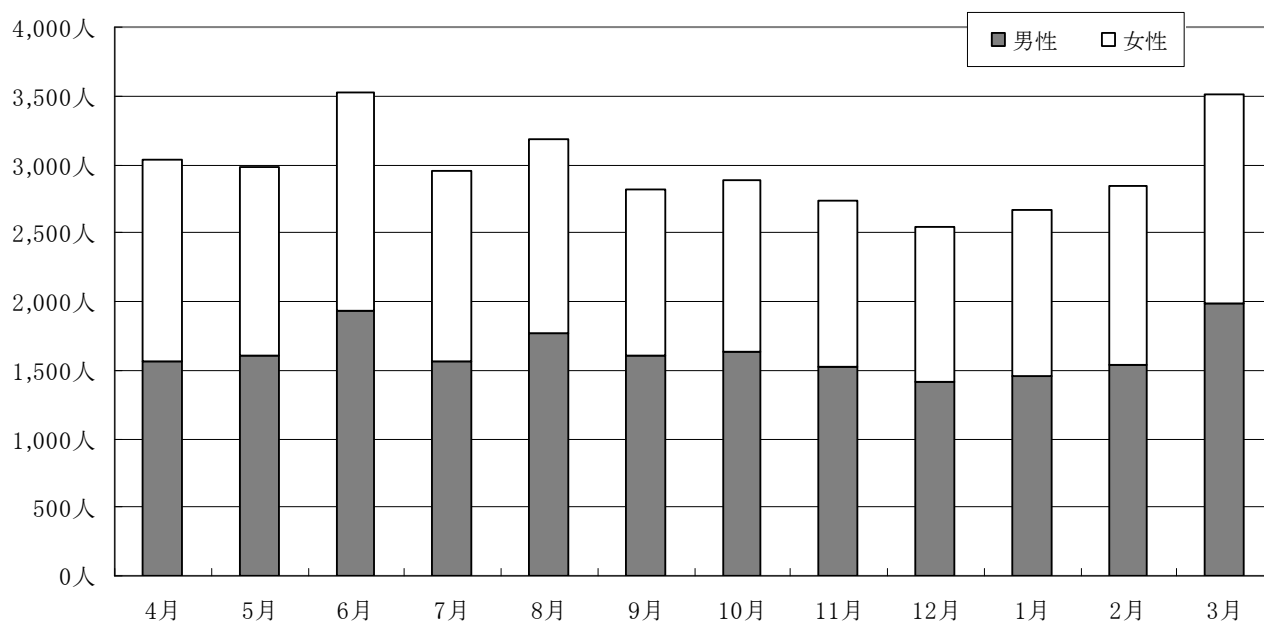
表1 月別利用状況

(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Ⅱ	消炎鎮痛処置	固定
4月	20	1,558	1,475	3,033	4,681	513	1,885	1,143	—
5月	19	1,600	1,381	2,981	4,527	517	1,892	1,086	—
6月	22	1,932	1,593	3,525	5,340	569	2,151	1,369	—
7月	20	1,564	1,384	2,948	4,344	475	1,738	1,208	—
8月	23	1,771	1,415	3,186	4,662	540	1,923	1,259	—
9月	19	1,603	1,219	2,822	4,110	476	1,837	984	—
10月	21	1,632	1,257	2,889	4,267	428	1,832	1,051	—
11月	20	1,526	1,212	2,738	4,017	368	1,745	988	—
12月	19	1,417	1,130	2,547	3,735	405	1,564	978	—
1月	19	1,459	1,210	2,669	3,784	415	1,500	1,064	—
2月	19	1,536	1,305	2,841	4,067	446	1,619	1,186	—
3月	21	1,987	1,529	3,516	5,167	521	2,070	1,440	—
合計	242	19,585	16,110	35,695	52,701	5,673	21,756	13,756	—
月平均		1,632	1,343	2,975	4,392	473	1,813	1,146	—
日平均		81	67	148	218	23	90	57	—

図1 性別構成



(3) 運動療法【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	86	77	85	84	88	79	83	93	85	96	98	111	1,065
女性	205	193	216	217	231	206	245	253	226	227	218	261	2,698
合計	291	270	301	301	319	285	328	346	311	323	316	372	3,763

図1 MECアリーナコース性別構成

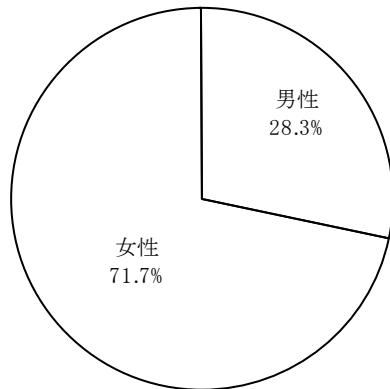


図2 MECアリーナコース年代構成

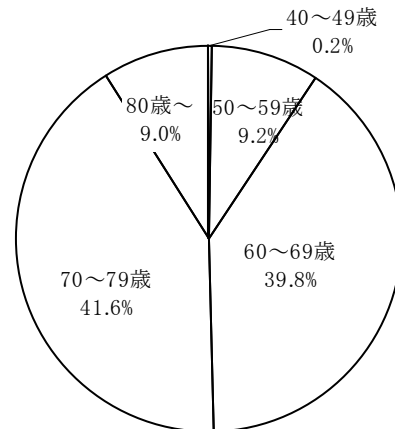


表2 MECプールコース月別・男女別参加者数

(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	85	77	78	85	94	77	76	73	61	60	52	61	879
女性	433	414	468	441	482	387	420	387	279	364	373	384	4,832
合計	518	491	546	526	576	464	496	460	340	424	425	445	5,711

図3 MECプールコース性別構成

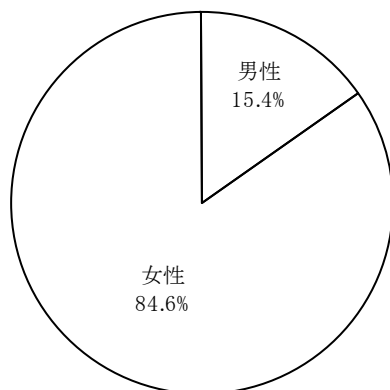
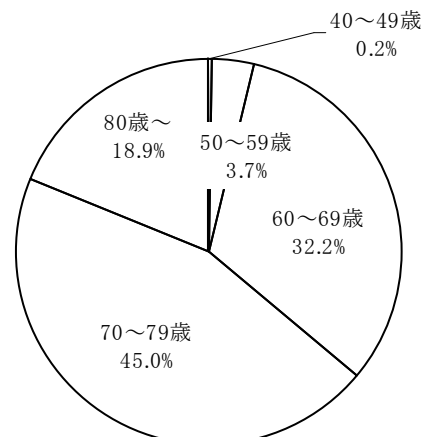


図4 MECプールコース年代構成



(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 水・金 (11月より増設)	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。
コンディショニング (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	6	6	4	—	1	—	1	1	—	—	2	3	24
	女性	34	41	33	32	38	34	38	34	30	37	47	44	442
	小計	40	47	37	32	39	34	39	35	30	37	49	47	466
3～6歳	男性	147	145	159	167	128	163	169	194	192	177	206	223	2,070
	女性	173	157	170	169	145	182	191	194	204	203	219	266	2,273
	小計	320	302	329	336	273	345	360	388	396	380	425	489	4,343
6～12歳	男性	209	202	248	224	209	245	257	255	238	230	220	237	2,774
	女性	275	289	315	316	273	315	308	301	289	286	293	344	3,604
	小計	484	491	563	540	482	560	565	556	527	516	513	581	6,378
コンディショニング	男性	4	5	4	2	5	3	5	3	2	5	—	4	42
	女性	23	26	29	25	31	25	28	25	22	21	23	21	299
	小計	27	31	33	27	36	28	33	28	24	26	23	25	341
選手	男性	407	344	379	346	306	286	315	264	286	292	279	321	3,825
	女性	860	863	817	907	1,015	859	965	941	888	897	830	976	10,818
	小計	1,267	1,207	1,196	1,253	1,321	1,145	1,280	1,205	1,174	1,189	1,109	1,297	14,643
合計	2,138	2,078	2,158	2,188	2,151	2,112	2,277	2,212	2,151	2,148	2,119	2,439	26,171	

(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行う。

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	85	95	108	134	125	159	132	157	140	203	207	216	1,761
	女性	100	91	118	121	105	123	128	129	101	157	153	174	1,500
	小計	185	186	226	255	230	282	260	286	241	360	360	390	3,261
6～12歳	男性	326	354	372	391	324	399	362	340	258	338	332	354	4,150
	女性	367	349	383	279	337	370	364	338	279	334	300	349	4,049
	小計	693	703	755	670	661	769	726	678	537	672	632	703	8,199
一般 マスターズ	男性	130	135	142	135	139	123	120	116	104	110	111	115	1,480
	女性	361	370	383	372	400	365	367	346	243	332	339	370	4,248
	小計	491	505	525	507	539	488	487	462	347	442	450	485	5,728
選手	男性	45	48	42	43	60	43	47	43	29	35	27	39	501
	女性	102	101	92	79	80	74	71	74	40	47	63	64	887
	小計	147	149	134	122	140	117	118	117	69	82	90	103	1,388
アクアビクス	男性	2	3	4	4	5	10	5	4	3	3	4	4	51
	女性	28	49	44	41	51	31	41	46	24	29	31	41	456
	小計	30	52	48	45	56	41	46	50	27	32	35	45	507
ワンポイント アドバイス	男性	1	4	7	3	8	1	2	2	3	1	3	4	39
	女性	1	—	—	1	4	2	6	2	—	1	1	—	18
	小計	2	4	7	4	12	3	8	4	3	2	4	4	57
合計		1,548	1,599	1,695	1,603	1,638	1,700	1,645	1,597	1,224	1,590	1,571	1,730	19,140

(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	143	142	145	133	125	132	143	125	116	102	114	125	1,545
女性	203	213	186	190	159	164	186	182	175	176	184	194	2,212
小計	346	355	331	323	284	296	329	307	291	278	298	319	3,757

(エ) 横浜地域ABC級記録会(水泳)及び体操発表会の実施

事業名	開催日	内容	参加者数
横浜地域ABC級記録会	9月30日(日)	神奈川県水泳連盟ジュニア委員会加盟スポーツクラブの小・中学生を中心とした参加者による水泳記録会	629
体操発表会	3月3日(日)	幼児及び児童クラスの体操教室参加者による発表会	300 (うち子ども120)

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(水曜)	50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)	50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。
水曜ピラティス	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。
フラダンス(木)	女性 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。
社交ダンス(木)	男女 各25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。
木曜ピラティス	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、AB同内容)
シェイプアップボクシング(金)	50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 (水曜)	男性	6	6	3	11	16	6	6	3	2	5	4	5	73
	女性	89	139	58	86	119	50	91	112	81	87	96	73	1,081
	小計	95	145	61	97	135	56	97	115	83	92	100	78	1,154
太極拳	男性	54	86	33	40	73	28	45	58	44	46	64	46	617
	女性	53	86	32	56	82	33	59	73	51	57	67	50	699
	小計	107	172	65	96	155	61	104	131	95	103	131	96	1,316
水曜 ピラティス	男性	2	3	1	5	5	5	5	8	5	5	3	3	50
	女性	82	117	47	57	63	47	103	110	78	86	97	72	959
	小計	84	120	48	62	68	52	108	118	83	91	100	75	1,009
フラダンス	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	104	124	95	104	142	64	119	181	67	149	160	68	1,377
	小計	104	124	95	104	142	64	119	181	67	149	160	68	1,377
社交ダンス	男性	43	50	38	28	43	15	35	57	20	45	48	20	442
	女性	56	64	57	35	56	20	43	65	23	50	48	22	539
	小計	99	114	95	63	99	35	78	122	43	95	96	42	981
木曜 ピラティス	男性	9	7	4	11	12	8	5	6	2	1	2	—	67
	女性	104	116	77	111	139	105	103	146	56	92	87	48	1,184
	小計	113	123	81	122	151	113	108	152	58	93	89	48	1,251
健康ヨーガA	男性	5	4	4	4	9	3	7	8	6	13	15	9	87
	女性	155	149	199	146	230	86	143	183	136	167	199	143	1,936
	小計	160	153	203	150	239	89	150	191	142	180	214	152	2,023
健康ヨーガB	男性	12	11	14	14	25	8	14	16	14	13	18	14	173
	女性	89	87	125	94	153	68	103	131	97	104	139	93	1,283
	小計	101	98	139	108	178	76	117	147	111	117	157	107	1,456
シェイプアップ ボクシング	男性	14	10	11	6	12	4	4	6	3	17	16	8	111
	女性	56	52	67	48	51	23	46	54	23	66	78	47	611
	小計	70	62	78	54	63	27	50	60	26	83	94	55	722
合計		933	1,111	865	856	1,230	573	931	1,217	708	1,003	1,141	721	11,289

③目的別教室

目的別教室は、日常的な運動の必要性と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予防を目的とした「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（事前と最終回に実施）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"> ・全11回 90分/回 ・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 ・ストレッチを中心としたクーリングダウン ・自宅メニューの作成（1週間単位） ・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
栄養指導の内容	<ul style="list-style-type: none"> ・集団講義は全5回 30～45分/回 ・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 ・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

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	12	10	1	28	4	19	6	2	31	3	62
女性	—	37	79	74	13	203	24	111	90	48	273	43	519
合計	—	42	91	84	14	231	28	130	96	50	304	46	581

(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"> ・形態測定（身長・体重） ・歩行解析 ・片足立ちテスト ・脚伸展パワー ・股関節外転筋力 ・足圧
指導内容	<ul style="list-style-type: none"> ・機能的動作の習得 ・姿勢制御機能の訓練 ・個別機能の改善 ・認知機能の理解

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	—	12	14	5	—	—	—	—	—	—	—	—	31
女性	—	6	19	—	—	7	27	26	5	4	6	4	104
合計	—	18	33	5	—	7	27	26	5	4	6	4	135

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 2012 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8日(月) 10:00～15:00	スポーツ医科学センター 体力測定室他	100
体験教室	①ウエーブエクササイズ ②ブリザーブドフラワー ③ワンコイン体操教室	①②一般市民 ③小学1～3年生	10月8日(月) ①10:30～11:30 ②13:00～14:30 10月28日(日) ③13:00～14:00	スポーツ医科学センター ①小アリーナ ②会議室 ③大アリーナ	①10 ②3 ③19

(5) 健康に関する講演事業

村山 正博（スポーツ医科学センター顧問：内科医）、高木 久見子（管理栄養士）、小倉 孝一（運動指導員）、岸 由紀夫（運動指導員）、玉置 龍也（理学療法士）、坂田 淳（理学療法士）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9日	玉置 龍也	スポーツ障害予防のための教職員対象ストレッチ講習会	横浜市立茅ヶ崎中学校	横浜市立茅ヶ崎中学校	45
5月12日	小倉 孝一	体操で腰痛改善～腰痛予防体操～	横浜労災病院	横浜労災看護専門学校 体育館	200
5月14日	玉置 龍也	ケガの知識とストレッチ講習	横浜市立茅ヶ崎中学校	横浜市立茅ヶ崎中学校	400
6月22日	高木 久見子	健康づくりプログラム	公益財団法人横浜市体育協会 地域スポーツ振興部	スペース杉田	10
7月9日	高木 久見子	メタボ予防に有効な食生活	三島市健康推進部健康づくり課	スポーツ医科学センター研修室	40
7月18日	玉置 龍也	スポーツ障害の予防(体幹トレーニングを学ぶ)	横浜市立西本郷中学校	横浜市立西本郷中学校	43
8月2日	高木 久見子	継続をやせるなり講座	横浜市宮崎地域ケアプラザ	横浜市宮崎地域ケアプラザ	20
8月22日	高木 久見子	スポーツをする中学生の身体づくり～食事・栄養～	横浜市立茅ヶ崎中学校	横浜市立茅ヶ崎中学校	37
10月8日	高木 久見子	横浜元気!!スポーツレクリエーションフェスティバル 2012 栄養講座	横浜市旭スポーツセンター	横浜市旭スポーツセンター	25
10月16日	高木 久見子	「鴨ちゃん健康クラブ」栄養講座	社会福祉法人ふじ寿か会	横浜市鴨志田地域ケアプラザ	10
10月21日	高木 久見子	かんたん栄養学	横浜市都筑スポーツセンター	横浜市都筑スポーツセンター	25
10月30日	小倉 孝一	体力測定について	横浜市体操協会	横浜文化体育館	260
11月10日	村山 正博	納得!加齢がもたらすカラダの変化	公益財団法人日本レクリエーション連合	横浜市立港南台第二小学校	30

講演日	講師	内容	依頼先	講演場所	参加者数
11月13日	高木 久見子	「子どもの食事 悩み解決！」 子どもの健康な食生活について管理栄養士の立場から	横浜市港北図書館	横浜市港北図書館	25
11月24日	玉置 龍也	ラクロス傷害予防講座	日産スタジアム	スポーツ医科学センター	16
11月30日	高木 久見子	健康なバランスの良い食事とは	駐留軍要員健康保険組合	相模基地	50
12月8日	高木 久見子	元気を創る食のあり方	公益財団法人日本レクリエーション連合	横浜市中村地区センター	30
12月17日	高木 久見子	健康づくりプログラム	公益財団法人横浜市体育協会 地域スポーツ振興部	スペース杉田	10
1月26日	村山 正博 岸 由紀夫	「生活習慣病とスポーツ」 ～その予防と改善についてスポーツ医科学の観点から～	公益財団法人逗子市体育協会	逗子市立体育館	70
3月16日	高木 久見子	健康づくりは食卓から ー横浜市スポーツ医科学センターの先生に学ぶ食事学ー	横浜市港北図書館	横浜市港北図書館	25
3月30日	坂田 淳	野球ひじ・肩の障害予防	港北区少年野球連盟	港北公会堂	200

(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24年11月から平成25年1月
スポーツ医科学センター及び旭・港南スポーツセンター

■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25年1月28日(月) 15:00~17:00	旭スポーツセンター 第3体育室	11
腰痛予防講義 運動指導②	平成25年1月29日(火) 15:00~17:00	スポーツ医科学センター 中研修室・25mプール	10
腰痛予防講義 運動指導③	平成25年1月30日(水) 15:00~17:00	港南スポーツセンター 第3体育室	8

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24年7月3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 24 年 10 月 5 日から 12 月 7 日までの毎週金曜日 17:30~19:30

(11 月 23 日は祝日のためお休み)

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 20 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		20	
主治医意見書等提出数		19	
教室参加決定者数		19	
教室参加者(延べ)		136	1回平均 15.1 人(参加率 79.5%)
1 回目 (開講式)	10 月 5 日	15	医師 1 名、看護師 1 名、事務 2 名、水泳指導員 1 名
2 回目	10 月 12 日	17	医師 1 名、看護師 1 名、事務 2 名、水泳指導員 6 名
3 回目	10 月 19 日	16	
4 回目	10 月 26 日	18	
5 回目	11 月 2 日	14	
6 回目	11 月 9 日	16	
7 回目	11 月 16 日	12	
8 回目	11 月 30 日	13	
9 回目	12 月 7 日	15	

5

スポーツ振興事業

(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3日	村山 正博	スポーツリーダー養成講座 「指導者に必要な科学的知識」	内科医(顧問)	75
	高木 久見子	スポーツリーダー養成講座 「スポーツと栄養」	管理栄養士	
	今川 泰憲	スポーツリーダー養成講座 「トレーニング」	スポーツ科学員	
7月21日	塩田 真史	健康体力づくり指導者養成講座 「機能的ストレッチング実習」	理学療法士	28

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
6月29日	高木 久見子	高齢者体操指導者養成講座 「高齢者の食事について」	管理栄養士	35
7月4日	村山 正博	高齢者体操指導者養成講座 「スポーツ指導者に必要な医科学的知識」	内科医(顧問)	35
7月6日	岸 由紀夫	高齢者体操指導者養成講座 「高齢者の運動について」	運動指導員	35

(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	日本臨床スポーツ医学会	日本臨床スポーツ医学会	2012.4	スポーツ医科学センターリハビリテーション科におけるスポーツ損傷の疫学的研究 -第2報-サッカー	高橋 佐江子 鈴川 仁人 玉置 龍也 清水 邦明 青木 治人	理学療法士 整形外科医
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	2012.7	内側型野球肘患者の疼痛出現相における投球フォームの違いと理学所見について	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
書籍	Skill-UPリハビリテーション&リコンディショニング 上肢急性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	2012.5	IV.上肢急性外傷のリハビリテーション 4)肘内側側副靭帯損傷のリハビリテーション	鈴川 仁人 坂田 淳	理学療法士
書籍	ビジュアル実践リハ 整形外科リハビリテーション	羊土社	2012.6	第1章肩 4)投球障害肩	坂田 淳 鈴川 仁人	理学療法士
書籍	ビジュアル実践リハ 整形外科リハビリテーション	羊土社	2012.6	第2章肘 1)肘関節脱臼	坂田 淳 鈴川 仁人	理学療法士
書籍	ビジュアル実践リハ 整形外科リハビリテーション	羊土社	2012.6	第2章肘 3)野球肘	坂田 淳 鈴川 仁人	理学療法士
書籍	ビジュアル実践リハ 整形外科リハビリテーション	羊土社	2012.6	第2章肘 4)テニス肘	坂田 淳 鈴川 仁人	理学療法士
書籍	ビジュアル実践リハ 整形外科リハビリテーション	羊土社	2012.6	第5章膝 4)膝蓋骨脱臼	玉置 龍也 鈴川 仁人	理学療法士
書籍	ビジュアル実践リハ 整形外科リハビリテーション	羊土社	2012.6	第6章下腿, 足関節, 足部 6)足関節捻挫	玉置 龍也 鈴川 仁人	理学療法士
書籍	足部スポーツ障害治療の科学的基礎	NAP	2012.9	第4章中足部・後足部障害(Lisfranc 関節より後方) 10)~12)	鈴川 仁人 (編集)	理学療法士

種別	著書名	出版社等	出版年月	論文名等	執筆者	職種
書籍	足部スポーツ障害治療の科学的基礎	NAP	2012.9	第4章中足部・後足部障害(Lisfranc 関節より後方)10)扁平足障害	村田 健一郎	理学療法士
書籍	足部スポーツ障害治療の科学的基礎	NAP	2012.9	第4章中足部・後足部障害(Lisfranc 関節より後方)12)Plantar heel pain	木村 佑	理学療法士
書籍	足部スポーツ障害治療の科学的基礎	NAP	2012.9	第2章足部のバイオメカニクス 5) インソールと足部バイオメカニクス	森田 寛子	理学療法士
書籍	新版図解 スポーツトレーニングの基礎理論	西東社	2013.1		清水 邦明 鈴川 仁人 玉置 龍也 木村 佑 高木 久見子 小倉 孝一 藤野 純 今川 泰憲 吉久 武志	整形外科医 理学療法士 管理栄養士 運動指導員 スポーツ科学員
雑誌	毎日が発見	角川マガジンズ	2012.4	医療なんでもクリニック 熱中症に強い体作りを今から準備しましょう	長嶋 淳三	内科医
雑誌	mini	宝島社	2012.4	ランニングをすることによって得られる効果	田中 康熙	運動指導員
雑誌	月刊スポーツメディスン	ブックハウス・エイチディ	2012.7	足関節捻挫の評価とリハビリテーション ーその概要とポイントー	玉置 龍也	理学療法士
雑誌	横浜の頼れるドクター	ギミック	2013.3	SPS紹介	写真提供のみ	ー
新聞	神奈川新聞(2013.3.21 朝刊)	神奈川新聞社	2013.3	スポーツ版人間ドック(SPS)とは	長嶋 淳三	内科医
新聞	高校保健ニュース第442号付録	少年写真新聞社	2012.9	足の機能の重要性	玉置 龍也	理学療法士
新聞	かながわHana3月号	神奈川新聞社	2013.3	ファンケルヨコハマなでしこ	高木 久見子	管理栄養士
新聞	神奈川新聞	神奈川新聞社	2013.3	けんこう新聞3月号 SPS紹介	SPS	ー
総説	「循環器内科」第73巻1号:2-6	科学評論社	2013	特集/心・血管疾患と運動・スポーツ 題名:一次予防としての日常生活活動	長嶋 淳三 高木 明彦	内科医

種別	著書名	出版社等	出版年月	論文名等	執筆者	職種
総説・解説	理学療法	メディカルプレス	2012.11	野球肘の機能解剖学的病態把握と理学療法 -肘離断性骨軟骨炎-	鈴川 仁人 坂田 淳	理学療法士
テレビ	情報プレゼンター とくダネ!	フジテレビ	2012.5	アスリートと突然死	長嶋 淳三	内科医
テレビ	首都圏ネットワーク	NHK	2012.5	運動中の突然死を避け	長嶋 淳三	内科医
テレビ	リンカーン	TBSテレビ	2012.5	大竹一樹 世界一への挑戦(体力測定)	吉久 武志 小野 宣喜	スポーツ科学員
ラジオ	タイムライン	TOKYO FM	2012.5	突然死について	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)	-	2012.6	スポーツと貧血	長嶋 淳三 高木 明彦	内科医
ホームページ	スポ医科コラム(整形外科的観点から)	-	2012.10	横浜ビー・コルセアーズ台湾遠征帯同記	玉置 龍也	理学療法士
ホームページ	スポ医科コラム【横浜ビー・コルセアーズ】メディカルトレーナー日誌	-	2012.10 ~ 2013.3	横浜ビー・コルセアーズ帯同日誌 随時更新	玉置 龍也	理学療法士
ホームページ	スポ医科コラム(スポーツ科学員から)	-	2012.5	SPS(スポーツプログラムサービスの)受診者の傾向	溝渕 絵里	スポーツ科学員
ホームページ	スポ医科コラム(スポーツ科学員から)	-	2012.6	【SPS測定解析シリーズ1】体組成について	諏訪部 和也	スポーツ科学員
ホームページ	スポ医科コラム(スポーツ科学員から)	-	2012.6	【SPS測定解析シリーズ2】長座体前屈について	小野 祐希	スポーツ科学員
ホームページ	スポ医科コラム(スポーツ科学員から)	-	2012.7	【SPS測定解析シリーズ3】握力について	小野 宣喜	スポーツ科学員
ホームページ	スポ医科コラム(スポーツ科学員から)	-	2012.7	【SPS測定解析シリーズ4】全身反応時間について	溝渕 絵里	スポーツ科学員
ホームページ	スポ医科コラム(スポーツ科学員から)	-	2013.1	【SPS測定解析シリーズ5】脚筋力について	小野 宣喜	スポーツ科学員
ホームページ	スポ医科コラム(スポーツ科学員から)	-	2013.2	【SPS測定解析シリーズ6】脚伸展パワーについて	小野 宣喜 溝渕 絵里	スポーツ科学員

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 (運動指導員から)	—	2012.6	女性向けファッション誌の取材を受けて	田中 康熙	運動指導員
ホームページ	スポ医科コラム (運動指導員から)	—	2012.6	横浜労災病院第4回市民公開講座「知っておきたい！乳がんと腰痛のお話」派遣指導について	岸 由紀夫	運動指導員
ホームページ	スポ医科コラム (運動指導員から)	—	2012.7	平成24年横浜市高齢者体操・レクリエーション指導者養成講座体操部門「医科学講座」派遣指導について	岸 由紀夫	運動指導員
ホームページ	スポ医科コラム (イベント報告等)	—	2012.10	ワンコイン体操教室(横浜元気！！スポーツ・レクリエーションフェスティバル2012)の実施報告	關澤 千紘	運動指導員
ホームページ	リハビリ室コラム	—	2012.6	足関節捻挫のリハビリテーション	木村 佑	理学療法士
ホームページ	リハビリ室コラム	—	2013.1	腰椎分離症のリハビリテーション	木村 佑	理学療法士
ホームページ	リハビリ室コラム	—	2013.2	膝蓋腱炎のリハビリテーション	木村 佑	理学療法士
ホームページ	リハビリ室コラム	—	2013.2	ハムストリングス肉離れのリハビリテーション	木村 佑	理学療法士
ホームページ	リハビリ室コラム	—	2013.3	テニス肘のリハビリテーション	木村 佑	理学療法士
ホームページ	ヘルシーレシピ	—	2012.4 ～ 2013.3	マラソン当日の朝食メニュー ほか 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	参加者数
スポーツバトン協会	2012.7.11	発育発達期の身体の変化	吉久 武志	スポーツ科学員	34
スポーツバトン協会	2012.7.11	ジュニア期のトレーニング	今川 泰憲	スポーツ科学員	34
横浜労災病院	2012.5.12	体操で腰痛改善～腰痛予防体操～	小倉 孝一	運動指導員	200

主催団体・研修等	開催日	タイトル	講師	職種	参加者数
横浜市南福祉保健センター	2013.01.09 2013.02.15	南区保健活動推進員 研修ウォーキング講座 ／体力測定	小倉 孝一 吉久 武志 小野 宣喜 小野 祐希 諏訪部 和也 溝渕 絵里	運動指導員 スポーツ科学員	32
横浜市体操協会 横浜文化体育館	2012.10.30	教室参加者の体力測定	吉久 武志 小野 宣喜 諏訪部 和也 溝渕 絵里	スポーツ科学員	260
スペース杉田	2012.6.22	健康づくりプログラム	高木 久見子	管理栄養士	10
スペース杉田	2012.12.17	健康づくりプログラム	高木 久見子	管理栄養士	10
三島市健康推進部 健康づくり課	2012.7.9	メタボ予防に有効な食生活	高木 久見子	管理栄養士	40
横浜市立西本郷中学校	2012.7.18	スポーツ障害の予防	玉置 龍也	理学療法士	43
横浜市宮崎地域ケアプラザ	2012.8.2	継続はやせるなり講座	高木 久見子	管理栄養士	20
労働教育センター 「子どもと健康」編集部	2012.8.20	発育期におけるスポーツ障害	青木 治人	整形外科医	168
横浜市旭スポーツセンター	2012.10.8	横浜元気!!スポーツレクリエーションフェスティバル 2012 栄養講座	高木 久見子	管理栄養士	25
横浜市鴨志田地域ケアプラザ	2012.10.16	「鴨ちゃん健康クラブ」 栄養講座	高木 久見子	管理栄養士	10
横浜市都筑スポーツセンター	2012.10.21	かんたん栄養学	高木 久見子	管理栄養士	25
横浜市港北図書館	2012.11.13	子どもの食事 悩み解決!	高木 久見子	管理栄養士	25
横浜市港北図書館	2013.3.16	健康づくりは食卓から ー横浜市スポーツ医学科学センターの先生に学ぶ食事学ー	高木 久見子	管理栄養士	25
駐留軍要員健康保険組合神奈川連絡事務所	2012.11.30	健康なバランスの良い食事とは	高木 久見子	管理栄養士	50

主催団体・研修等	開催日	タイトル	講師	職種	参加者数
横浜市レクリエーション連合	2012.11.10	ニューエルダー元気塾 カラダと体力再発見	村山 正博	内科医	30
横浜市レクリエーション連合	2012.12.8	ニューエルダー元気塾 元気をつくる食のあり方	高木 久見子	管理栄養士	30
公益財団法人逗子市体育協会	2013.1.26	スポーツ講座 生活習慣病とスポーツ	村山 正博	内科医	70
公益財団法人逗子市体育協会	2013.1.26	スポーツ講座 生活習慣病とスポーツ (実技)	岸 由紀夫	運動指導員	70
港北区少年野球連盟	2013.3.30	野球肘・肩の障害予防	坂田 淳	理学療法士	200

③学会

学会名	開催日	タイトル	発表者	職種
第 4 回日本関節鏡・膝・スポーツ整形学会(JOSKAS)	2012.7.19-21	女性スポーツ選手に対する一束ACL 再建術 -BTB と ST(G)の比較-	清水 邦明 森田 寛子 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
第 38 回日本整形外科スポーツ医学会学術集会	2012.9.14-15	超音波所見を用いた肘内側上顆下端障害の治癒過程と外反不安定性の変化, 発生機序に関する一考察	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 23 回日本臨床スポーツ医学会学術集会	2012.11.3-4	上腕骨内側上顆下端障害を認めた成長期内側型野球肘患者における X 線所見タイプ別分類, および経時的変化について	赤池 敦 坂田 淳 鈴川 仁人 清水 邦明 青木 治人 別府 諸兄	整形外科医 理学療法士
第 23 回日本臨床スポーツ医学会学術集会	2012.11.3-4	超音波画像を用いた肘内側上顆下端の三次元モデル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
第 23 回日本臨床スポーツ医学会学術集会	2012.11.3-4	少年野球選手の上腕骨近位骨端線損傷における骨端線開大幅の健患差と年齢の関係	中村 絵美 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

学会名	開催日	タイトル	発表者	職種
第 23 回日本臨床スポーツ医学会学術集会	2012.11.3-4	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 -キック動作の検討-	河村 真史 加賀谷 善教 玉置 龍也 来住野 麻美 持田 尚 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 25 回日本肘関節学会	2013.2.8-9	内側型野球肘における骨成熟度による骨軟骨障害の病態の違い	坂田 淳 鈴木 仁人 赤池 敦 清水 邦明	理学療法士 整形外科医
第 25 回日本肘関節学会	2013.2.8-9	野球肘の保存療法について(特に成長期を中心に)	赤池 敦 坂田 淳 鈴木 仁人 清水 邦明 青木 治人 別府 諸兄	整形外科医 理学療法士
第 22 回日本バイオメカニクス学会	2012.09.11-13	小学校サッカー選手のスローイン遠投能力とその動作に関する検討	吉久 武志 小野 宣喜 持田 尚	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

主催団体	受任期間	内容	受任者	職種
日本整形外科スポーツ医学学会	2007～	代議員	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)日本体育協会	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	2009～	ナショナルサポートトレーナー	塩田 真史	理学療法士
(公財)日本テニス協会	2010～	医科学スタッフ	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
(公財)日本体育協会	2010～	公認アスレティックトレーナー専門科目検定試験 総合実技試験検定員	鈴木 仁人	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)	塩田 真史	理学療法士
横浜ビー・コルセアーズ(bjリーグ)	2011～	チームドクター	清水 邦明	整形外科医
横浜ビー・コルセアーズ(bjリーグ)	2011～	チームドクター	赤池 敦	整形外科医
横浜ビー・コルセアーズ(bjリーグ)	2011～	メディカルトレーナー	玉置 龍也	理学療法士
(公財)日本体育協会	2012～	公認アスレティックトレーナー養成講習会専門科目 3期集合講習会 講師	鈴木 仁人	理学療法士
横浜野球肘検診推進協議会	2012～	委員	坂田 淳	理学療法士
公益財団法人日本障害者スポーツ協会 日本パラリンピック委員会	2012～	競技団体サポートスタッフ	高木 久見子	管理栄養士
特定非営利活動法人日本障害者スキー連盟	2012.3.13-23	ワールドカップファイナル(ロシア) 【栄養指導帯同】	高木 久見子	管理栄養士
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	青木 治人	スポーツを 趣味にすると いうこと	積極的にスポーツを日常に取り入れよう	整形外科医
6月号	村山 正博		スポーツ中に陥りやすい疾患と予防	内科医
8月号	清水 邦明		しっかり治そう！膝の靭帯損傷	整形外科医
10月号	小野 宣喜		自分の体力を知ろう	スポーツ科学員
12月号	高木 久見子		食事から体を動かすエネルギーをつくろう	管理栄養士
2月号	岸 由紀夫		しっかり行って、疲労回復を促進！ クールダウン(クーリングダウン)	運動指導員
4月号	玉置 龍也	横浜ビー・ コルセアーズ メディカル トレーナー日誌	トレーナーの仕事	理学療法士
6月号			セルフケアの重要性	
8月号			オフシーズンの過ごし方	
10月号			練習帯同の一日	
12月号			チーム情報の紹介①	
2月号			チーム情報の紹介②	

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
4月号	藤野 純	春です。カラダを動かしましょう	運動指導員
5月号	高木 久見子	子どもとお弁当	管理栄養士
6月号	長嶋 淳三	熱中症予防と水分補給	内科医
7月号	岸 由紀夫	真夏のスポーツもクールビズで！	運動指導員
8月号	清水 邦明	華やかな舞台の裏に…	整形外科医
9月号	坂田 淳	子どものケガ予防(野球事例から)	理学療法士
10月号	小倉 孝一	身近な施設で体力づくり	運動指導員
11月号	力石 かおり	健診データの見方と注意点	臨床検査技師
12月号	伊藤 利美	健康診査のその後	看護師
1月号	青木 治人	スポーツを習慣づけましょう	整形外科医
2月号	吉久 武志	ランニングを安全に楽しもう！	スポーツ科学員
3月号	玉置 龍也	子どものケガ予防	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・日経ヘルスほか

(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 ²	器械体操（体操設備常設）
小アリーナ	460 m ²	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
2,545	2,015	1,884	3,074	4,743	5,238	5,265	2,241	1,994	2,028	3,436	5,146	39,609

(イ) 研修室

施設名	面積	収容人数	利用用途
大研修室	250 m ²	135 人	研修室・発表会・会議 など
中研修室	140 m ²	81 人	
会議室	60 m ²	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
4,474	3,935	5,060	3,176	2,835	5,109	4,305	4,372	2,852	2,721	3,990	4,160	46,989

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"> ・原則として 15 歳以上の方（中学生は利用不可） ・トレーニングルーム利用者講習会を受けた方 ・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
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
750	839	838	838	810	788	891	824	691	718	778	792	9,557

※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
27	45	15	26	25	61	11	17	10	21	17	31	306

(イ)25m室内温水プール

利用対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・原則として 13 歳以上の方 ※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 ・25mを泳げる方 ・体調に不安の無い方
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
1,393	1,427	1,571	1,842	2,085	1,790	1,479	1,233	890	1,285	1,305	1,420	17,720

※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

①2012ふるさと港北「ふれあいまつり」でのPR

■開催日・会場

平成24年10月20日(土) 9:30~14:30 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)

②スポ医科出張相談会

■実施内容

市民参加のイベント・大会等にスタッフが直接出向き、施設・各種事業の紹介を行う。また、理学療法士(PT)によるケガ等の個別無料相談を実施する。

■実施結果

実施日	イベント名	対応人数	従事PT数	対応実績【人/PT/h】
2012.7.8	横浜シーサイドトライアスロン	23	2	2.9
2012.12.2	横浜マラソン大会	23	2	3.8
2012.12.8	中体連バスケットボール大会	14	1	2.3
2012.12.23	横浜バスケットフェスティバル	5	1	1.0
2013.1.6	港北駅伝大会	14	2	2.3
2013.3.20	さわやかスポーツフェスティバル	14	2	2.2

①相談者の年齢層

年齢	人数
10代	18
20代	7
30代	11
40代	32
50代	18
60代	4
70代	2
80代	1
合計	93

②相談対象の部位

部位	件数
足部	15
足関節	6
下腿部	6
膝関節	44
大腿部	6
股関節	9
腰部	14
肩関節	1
肘関節	2
手部	2
頸部	5
合計	110

③相談内容

内容	人数
スポーツ時の症状	62
日常生活の症状	28
その他	3

③-1 相談への対応

対応	件数
安静推奨	7
アイシング指導	14
姿勢・動作チェック※	11
運動指導	88
補装具相談	12
医療機関受診推奨	37

※港北駅伝大会より項目に追加

③茅ヶ崎中学校「けが・スポーツ障害予防とパフォーマンス向上事業」

■実施内容

都筑区の横浜市立茅ヶ崎中学校の保健重点活動の取り組みを支援し、学校部活動を中心として生徒のけが予防に向けた研修・調査・予防プログラム等の開発を実施した。

実施日	イベント名	内容	時間	対象	従事者
2012.4.9	教職員研修会	「スポーツ外傷・障害の治療と予防」	1.5時間	教職員約50人	玉置 龍也 (理学療法士)
2012.5.14	ストレッチ講習会	「ケガの知識とストレッチ講習」	1.5時間	1・2年生約550人	
2012.8.22	栄養講演会	「スポーツをする中学生の身体づくり～食事・栄養編～」	1.5時間	運動部生徒約40人とその保護者	高木 久見子 (管理栄養士)
2012.10.29	メディカルチェック測定演習会	メディカルチェックの測定方法指導	1.5時間	教職員約15人	玉置 龍也 (理学療法士)
2013.2.22	部活顧問相談会	メディカルチェックデータのフィードバック	4時間	教職員約15人	

※生徒(248人)へのメディカルチェックは、教職員が実施

(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	54	19	19	44	2	6	49	5	20	70	17	104	409
全身持久力	12	54	31	9	17	6	43	21	30	46	48	56	373
筋力・瞬発力	—	40	5	—	—	6	19	13	23	87	18	26	237
スキルチェック	—	—	7	—	—	—	16	5	37	—	16	12	93
合計	66	113	62	53	19	18	127	44	110	203	99	198	1,112

※形態・体組成にはパワーアップMRIを含む

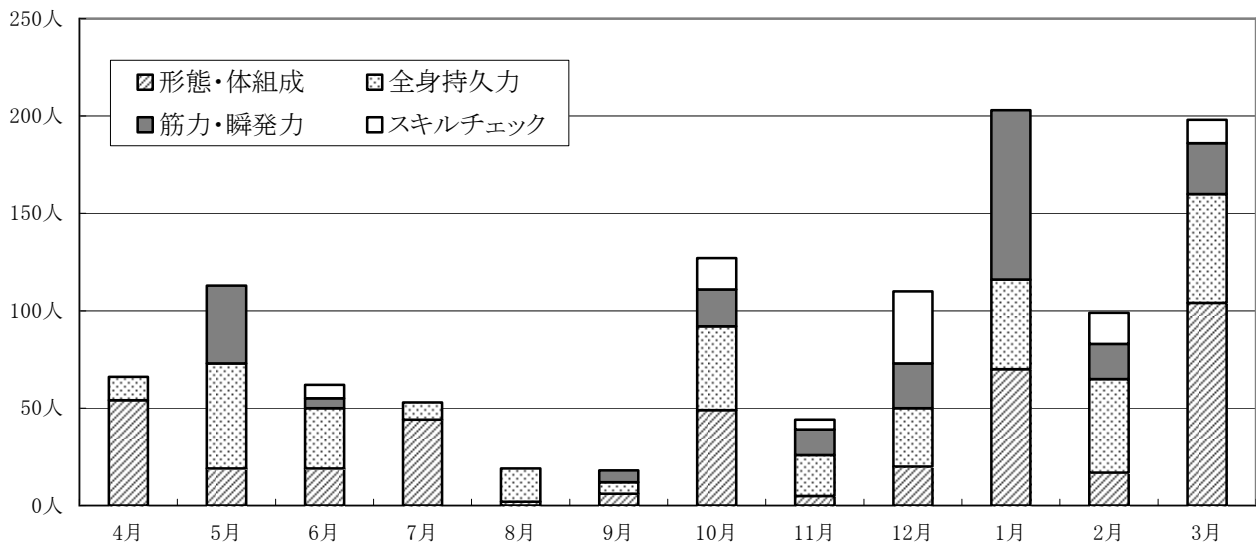


表2 競技種目別・測定内容別人数

(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	283	141	109	—	533
	女性	—	—	4	—	4
スキー	男性	29	61	30	28	148
	女性	22	72	44	8	146
陸上	男性	14	23	—	9	46
	女性	18	4	1	9	32
空手	男性	—	9	3	11	23
	女性	—	10	3	10	23
野球	男性	14	7	21	—	42
	女性	—	—	—	—	—
バレーボール	男性	12	—	12	12	36
	女性	—	—	—	—	—
自転車	男性	5	9	5	—	19
	女性	1	1	3	—	5
バスケットボール	男性	—	—	—	—	—
	女性	11	10	—	—	21
その他	男性	—	15	2	4	21
	女性	—	11	—	2	13
合計	男性	357	265	182	64	868
	女性	52	108	55	29	244
	計	409	373	237	93	1,112

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	429	29	34	17	14	8	2	—	—	—	—	—	—	533
	女性	—	1	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4
スキー	男性	64	52	10	22	—	—	—	—	—	—	—	—	—	148
	女性	70	66	—	—	10	—	—	—	—	—	—	—	—	146
陸上	男性	29	4	4	—	—	1	5	2	1	—	—	—	—	46
	女性	31	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	32
空手	男性	23	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	23
	女性	23	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	23
野球	男性	6	18	18	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	42
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
バレーボール	男性	36	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	36
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
自転車	男性	—	—	3	3	7	3	3	—	—	—	—	—	—	19
	女性	—	—	—	—	3	—	2	—	—	—	—	—	—	5
バスケットボール	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	3	8	8	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	21
その他	男性	5	3	7	—	2	—	—	4	—	—	—	—	—	21
	女性	7	2	—	—	—	2	2	—	—	—	—	—	—	13
合計	男性	592	106	76	42	23	12	10	6	1	—	—	—	—	868
	女性	134	77	11	2	13	2	5	—	—	—	—	—	—	244
	計	726	183	87	44	36	14	15	6	1	—	—	—	—	1,112

(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 24 年 4 月～平成 25 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	41
	・メディカル・フィットネスチェック、食事指導 (8・11 月)	
	・雪上トレーニング時の映像による技術指導サポート (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	66
	・強化選手の体力測定 (10・11 月)	
	・通常練習時の運動強度・練習内容の調査 (11 月)	
	・形の技術指導における映像の活用 (2 月)	
	・組手動作 (突き・蹴りなど) の高速度ビデオ撮影 (2 月)	
	・成長期の栄養補給についての講習会 (3 月)	
横浜市バレーボール協会	ジャンプ力向上のための取り組み	6
	・身体特性の計測 (体格・体組成・筋力・瞬発力など) (3 月)	
	・ジャンプ動作 (スパイクジャンプ・垂直跳び) の分析 (3 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
11月21日	ジュニアスポーツ選手のコンディショニング講座 スポーツによるからだの痛みや怪我の予防と、その対処方法についての講義/正しいテーピングの使い方・巻き方についての実技指導	塩田 真史 (理学療法士)	30
1月31日	食育講座「サプリメントとジュニアスポーツ」 ジュニアスポーツ選手の成長期に必要なサプリメントを含めた食事の取り方についての講義および実習	高木 久見子 (管理栄養士)	13
2月20日	トレーニング講座「ジュニア選手の補強トレーニング」 ウォーミングアップ・補強トレーニング再考/パフォーマンス向上とスポーツ傷害予防を組み合わせた運動プログラムの紹介	玉置 龍也 (理学療法士)	19
2月27日	医・科学サポート活用講座「みんなも活用できる医・科学サポート」 アスリート強化育成の現場ではどのように医・科学サポートを活用しているのか/具体的事例の紹介と活用方法	吉久 武志 (スポーツ科学員)	15
3月25日	スポーツ安全講座「熱中症予防とスポーツ事故防止」 春先から注意が必要なスポーツ時の熱中症予防/増加するスポーツ事故を未然に防ぐ安全対策について	村山 正博 (内科医)	9

(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&栄養講座

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、フィジカルチェック&栄養講座、アンカーベストフィッティング講座&栄養講座を実施した。

②実施日・会場、内容、参加者数

(ア) フィジカルチェック&栄養講座

■実施日・会場

平成 24 年 9 月 8 日 (土) 8:45~13:30 体力測定室・大研修室

■内容

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、乳酸作業閾値、膝伸展・屈曲トルク、両脚伸展パワー測定ほか

栄養講座 (講師: スポーツ医科学センター管理栄養士)

「食べて走れる身体をつくろう」

■参加者数

6 人

(イ) アンカーベストフィッティング講座&栄養講座

■実施日・会場

平成 24 年 9 月 8 日 (土) 10:00~13:00 大研修室・日産小机フィールド

■内容

自転車フィッティング (講師: ブリヂストンサイクル株式会社)

栄養講座 (講師: スポーツ医科学センター管理栄養士)

「食べて走れる身体をつくろう」

アドバイス走行: 講師による個別アドバイス

■参加者数

12 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 24 年 8 月 1 日から平成 25 年 5 月 19 日（シーズン終了）まで

(イ) チーム成績

レギュラーシーズン 35 勝 17 敗（東カンファレンス・リーグ 2 位／11 チーム）
ポストシーズン カンファレンスセミファイナル 2 勝 1 敗（ファイナル進出）
カンファレンスファイナル 勝利
ファイナル 勝利→優勝

(ウ) 医科学サポート実績

- ・メディカルチェック／薬物検査（選手 13 名実施）
- ・診療・リハビリ（来院数 82 件：診療 26 件、リハビリ 78 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 29 試合→レギュラーシーズン 26 試合
ポストシーズン 3 試合／ファイナルズ 2 試合
- ・メディカルトレーナー：練習 35 回、ホームゲーム 24 試合→プレシーズン練習 7 回
台湾遠征 5 日間（期間内に 3 試合含む）
レギュラーシーズン練習 28 回
試合 24 回
ポストシーズン練習 3 回
試合 4 回

(オ) 情報共有システムサポート

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、メーリングリストを活用（合計 414 件）

(カ) 情報発信

当センター公式サイト「ビーコルトレーナー活動日誌」

http://www.yssp.or.jp/ysmc/column/diary-medical_trainer.html

季刊誌 SPORTS よこはま連載（全 6 回掲載）

「横浜ビー・コルセアーズメディカルトレーナーの現場から」

「横浜ビー・コルセアーズ 横浜市・横浜市体育協会へ優勝報告」

http://www.hamaspo.com/sportsblog/2013/05/bmid_2013052509575900004.html

(5)ケガ予防のための「少年野球」クリニック

①概要

小学生及びその保護者・指導者を対象に少年野球クリニックを開催した。

②事業目的

- ・肩や肘に痛みを訴える少年野球選手の減少
- ・選手自身及び指導者がケガを予防
- ・自分の体の状態をきちんと把握

③従事者

講師：スポーツ医科学センター理学療法士（坂田 淳）ほか

④実施内容

(ア) 実施日時及び会場

平成24年6月～平成25年3月（9月除く）9:00～12:00

小アリーナ

(イ) 実施内容

超音波検査、柔軟性・筋力測定、バランス測定、フォーム撮影

(ウ) 参加実績

		6月	7月	8月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
少年野球クリニック	子ども	8	15	12	14	8	13	8	13	13	104
	大人(監督、コーチ、保護者)	5	15	9	15	7	13	10	9	12	95
計(人数)		13	30	21	29	15	26	18	22	25	199

(6) 少年野球メディカルチェック

①概要

港北区内少年野球チームを対象にスポーツ医科学センタークリニックにおいてメディカルチェックを実施した。

②事業目的

野球肘等のケガ予防プログラムを開発し、普及させるため

③従事者

スポーツ医科学センター整形外科医（赤池 敦）

スポーツ医科学センター理学療法士（坂田 淳）ほか

④実施内容

測定・メディカルチェック・障害調査

⑤実施実績

		10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
メディカルチェック	チーム数	1	1	7	6	3	1	19
	子ども	19	39	104	137	38	14	351
	大人(監督、コーチ、保護者)	10	10	70	60	30	10	190
メディカルチェック・フォロー	チーム数	-	-	2	2	-	4	8
	子ども	-	-	50	26	-	98	174
	大人(監督、コーチ、保護者)	-	-	10	10	-	20	40
計(人数)		29	49	234	233	68	142	755

チーム数は述べ数

横浜市スポーツ医科学センター年報 第15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 25 年 6 月
