

年 報

16
号
「平成
25
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 25 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	19
	(ウ) 栄養	20
	②整形外科	22
	(ア) スポーツ整形外科・整形外科	22
	(イ) 放射線	23
	③リハビリテーション科	25
	(3) メディカルエクササイズコース(MEC)	26
	(4) スポーツ教室・健康教室・目的別教室	28
	①スポーツ教室	28
	②健康教室	32
	③目的別教室	34
	④その他教室・イベント	36
	(5) 健康に関する講演事業	37
	(6) 市からの委託事業	39
5	スポーツ振興事業	41
	(1) スポーツ指導者養成	41
	(2) スポーツ医科学に関する研究	42
	(3) 情報の収集及び提供	48
	(4) 施設の提供	50
	(5) スポーツ大会、イベントでのPR・連携事業	52
6	競技選手の競技力向上事業	53
	(1) 専門的体力測定・スキルチェック等	53
	(2) 横浜市ジュニア競技力向上事業	56
	(3) スポ医科フィジカルチェック&個別栄養相談 及びアンカーベストフィッティング講座&サプリメントセミナー	57
	(4) 「横浜ビー・コルセアーズ」サポート	58

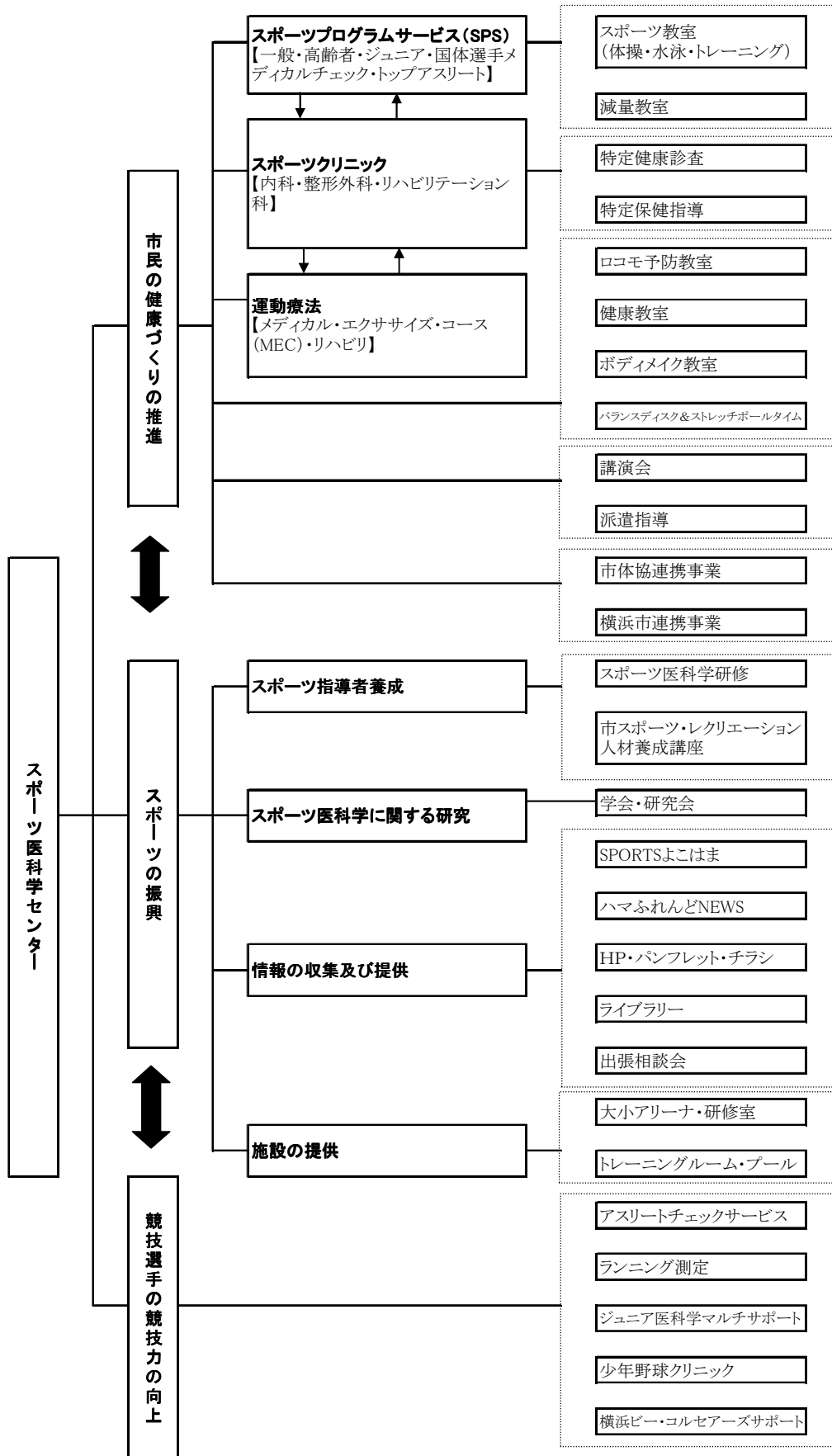
1

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 693,321,000 円（平成 25 年度実績）
利用者数	約 34.4 万人（平成 25 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、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

スポーツ医科学に基づくトレーニング処方を作成して、アスリートをサポートする。

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

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運動プログラムを処方する。また、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。さらに、禁煙外来も実施している。

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)の運動処方に基づいて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、練習から試合までの全般的なサポートを行っている。

6 その他事業

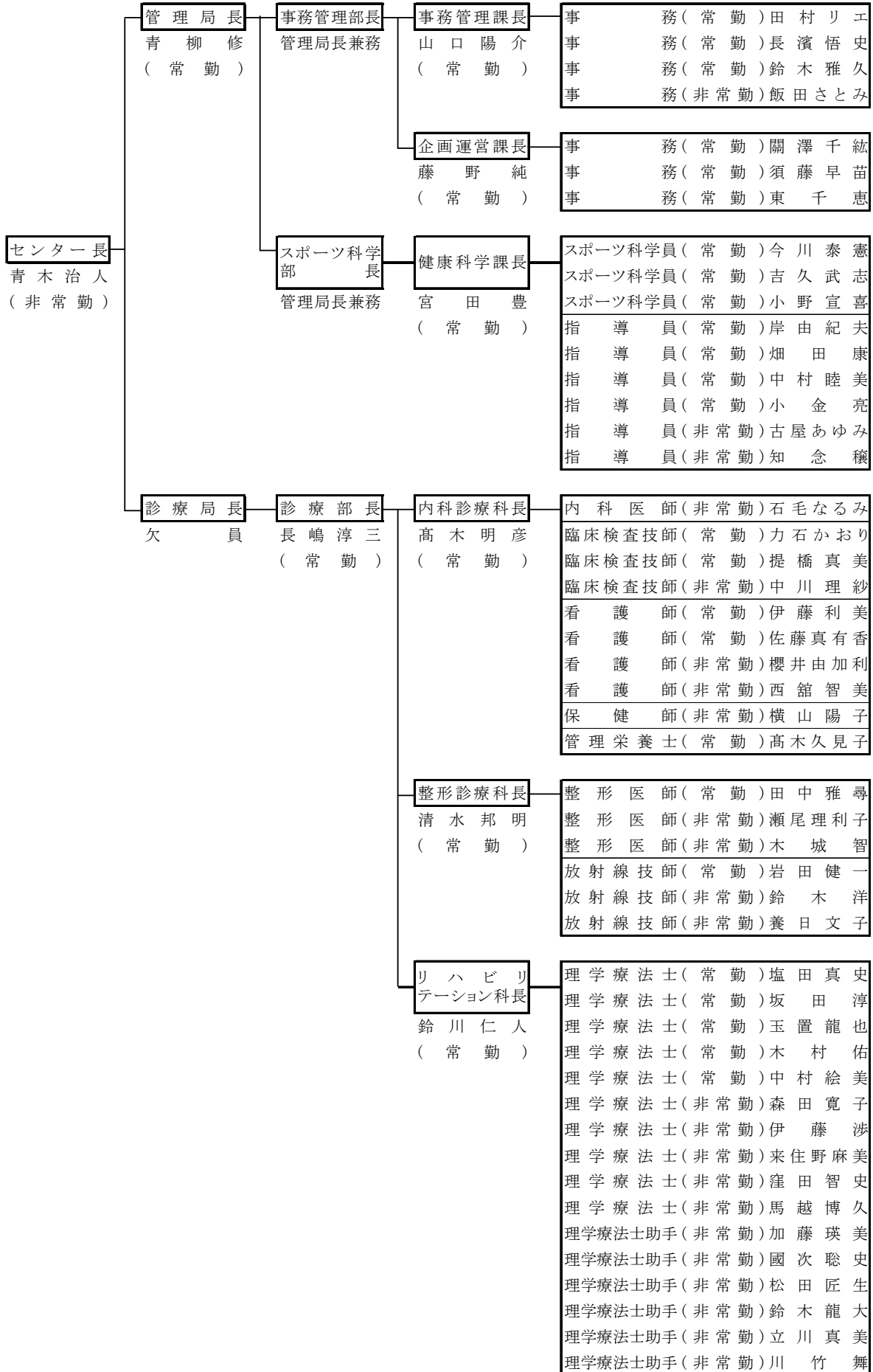
スポーツ医科学に関する各種の研究を行い、その結果を論文などにして発表している。

7 平成 25 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 21 年度～25 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 21 年度～25 年度）・・・・・・・・別表 4

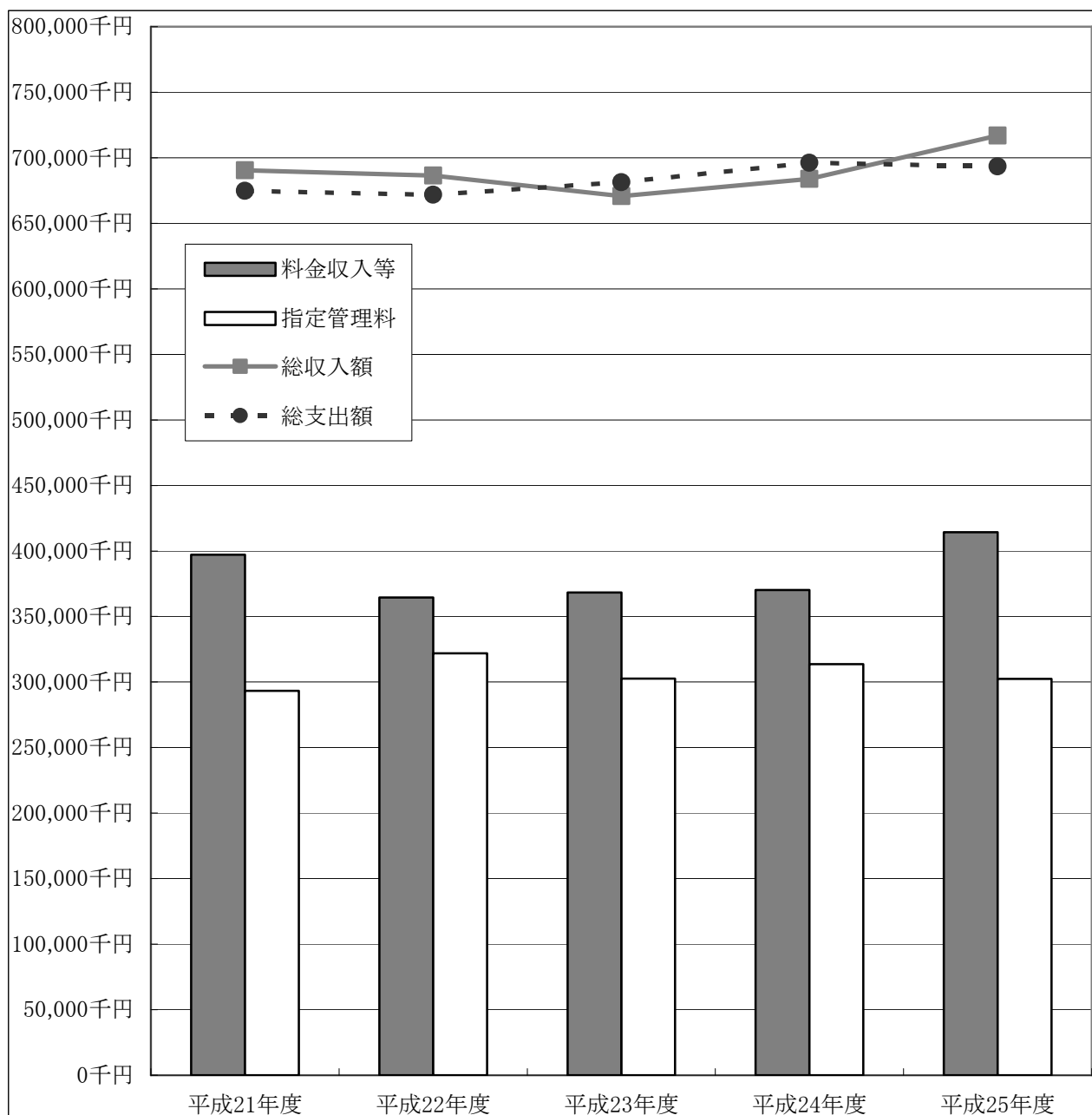
別表 1 組織・職員構成図

平成25年4月1日現在



別表 2 年度別収支状況(平成 21 年度～25 年度)

年 度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度
料 金 収 入 等	397,131千円	364,467千円	368,240千円	370,225千円	414,405千円
指 定 管 理 料	293,298千円	321,912千円	302,590千円	313,673千円	302,432千円
総 収 入 額	690,429千円	686,379千円	670,830千円	683,898千円	716,837千円
総 支 出 額	674,759千円	671,811千円	681,264千円	696,260千円	693,321千円
収 支 差	15,670千円	14,568千円	△10,434千円	△12,362千円	23,516千円



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	185	155	361	521	306	166	119	171	149	216	168	270	2,787
一般	41	102	195	263	156	95	61	109	65	116	69	95	1,367
高齢者	43	29	41	26	26	42	20	42	32	19	21	27	368
ジュニア	101	20	11	45	33	4	38	12	49	70	78	148	609
国体 他	—	4	114	187	91	25	—	8	3	11	—	—	443
外来	5,521	6,109	6,677	6,652	7,444	6,686	6,962	7,096	6,497	6,456	6,308	7,337	79,745
内科	434	420	491	419	443	397	511	594	510	399	419	444	5,481
整形外科	1,390	1,684	1,814	1,741	1,949	1,680	1,728	1,800	1,770	1,728	1,680	2,107	21,071
内科系 運動療法	30	26	30	30	30	24	25	28	22	29	26	42	342
整形外科系 運動療法	2,858	3,146	3,478	3,551	4,008	3,690	3,778	3,703	3,402	3,386	3,340	3,722	42,062
特定保健指導	6	7	7	6	5	6	8	7	8	8	7	6	81
MEC	803	826	857	905	1,009	889	912	964	785	906	836	1,016	10,708
施設利用	9,963	9,479	11,872	15,176	9,881	10,209	11,929	11,000	8,207	7,749	8,465	10,125	124,055
アリーナ	3,048	3,284	3,612	5,196	3,406	3,493	4,466	3,657	2,120	2,019	2,110	3,179	39,590
研修室 会議室	4,691	3,744	5,505	6,921	3,235	3,872	4,634	4,854	4,012	3,123	3,957	4,278	52,826
プール	1,376	1,526	1,711	1,941	2,171	1,744	1,643	1,396	1,096	1,452	1,331	1,485	18,872
トレーニング ルーム	848	925	1,044	1,118	1,069	1,100	1,186	1,093	979	1,155	1,067	1,183	12,767
その他事業 (内覧・ライブラリー等)	4,615	4,615	5,880	7,796	4,587	6,935	5,201	5,026	4,198	4,033	3,703	3,455	60,044
自主事業	5,941	6,887	6,130	6,579	5,873	6,860	7,162	6,788	5,717	6,510	5,341	7,574	77,362
アスリート	186	197	198	280	195	145	402	162	264	291	201	393	2,914
スキルチェック	—	2	—	—	—	—	16	—	7	—	29	8	62
フォロー (教室等)	5,755	6,372	5,882	6,205	5,678	6,684	6,065	6,146	5,386	6,202	5,079	7,135	72,589
その他事業	—	316	50	94	—	31	679	480	60	17	32	38	1,797
合 計	26,225	27,245	30,920	36,724	28,091	30,856	31,373	30,081	24,768	24,964	23,985	28,761	343,993

別表 4 年度別利用状況(平成 21 年度～25 年度)

(単位:人)

	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度
SPS	2,713	2,390	2,731	2,644	2,787
一般	1,562	1,303	1,455	1,356	1,367
高齢者	289	347	367	358	368
ジュニア	455	370	538	524	609
国体 他	407	370	371	406	443
外来	67,868	64,003	69,493	69,317	79,745
内科	6,955	5,462	5,635	5,695	5,481
整形外来	17,079	16,523	17,551	18,156	21,071
内科系運動療法	307	305	298	305	342
整形外科系運動療法	29,712	29,980	35,781	35,569	42,062
特定保健指導	144	115	126	118	81
MEC	13,671	11,618	10,102	9,474	10,708
施設利用	130,354	125,117	127,922	116,047	124,055
アリーナ	43,693	46,749	46,656	39,609	39,590
研修室・会議室	57,891	49,674	51,016	46,989	52,826
プール	15,564	15,781	18,238	17,720	18,872
トレーニングルーム	13,206	12,913	12,012	11,729	12,767
その他事業(内覧・ライブラリー等)	63,122	56,887	57,499	54,726	60,044
自主事業	63,069	61,614	60,011	65,370	77,362
アスリート	1,429	859	1,093	1,019	2,914
スキルチェック	59	18	147	93	62
フォロー(教室等)	61,053	60,080	58,467	62,083	72,589
講座・講演	—	—	—	1,931	1,606
その他事業	528	657	304	244	191
合 計	327,126	310,011	317,656	308,104	343,993

(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	77	89	76	75	70	97	41	113	74	40	47	71	870
ジュニア	101	20	11	45	33	4	38	12	49	70	78	148	609
トップ	7	46	274	401	203	65	40	46	26	106	43	51	1,308
合計	185	155	361	521	306	166	119	171	149	216	168	270	2,787

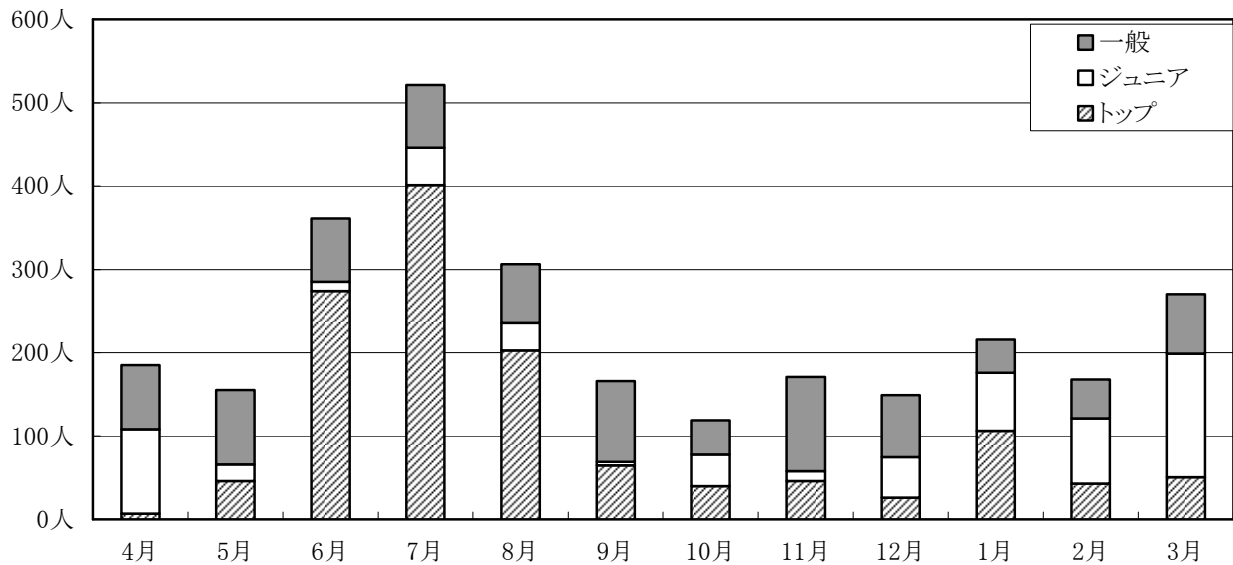


表3 一般 SPS 年齢別・男女別利用者数

(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	9	16	18	31	27	22	22	18	40	62	54	36	12	369
女性	1	19	18	13	20	18	33	42	60	73	80	71	38	15	501
合計	3	28	34	31	51	45	55	64	78	113	142	125	74	27	870

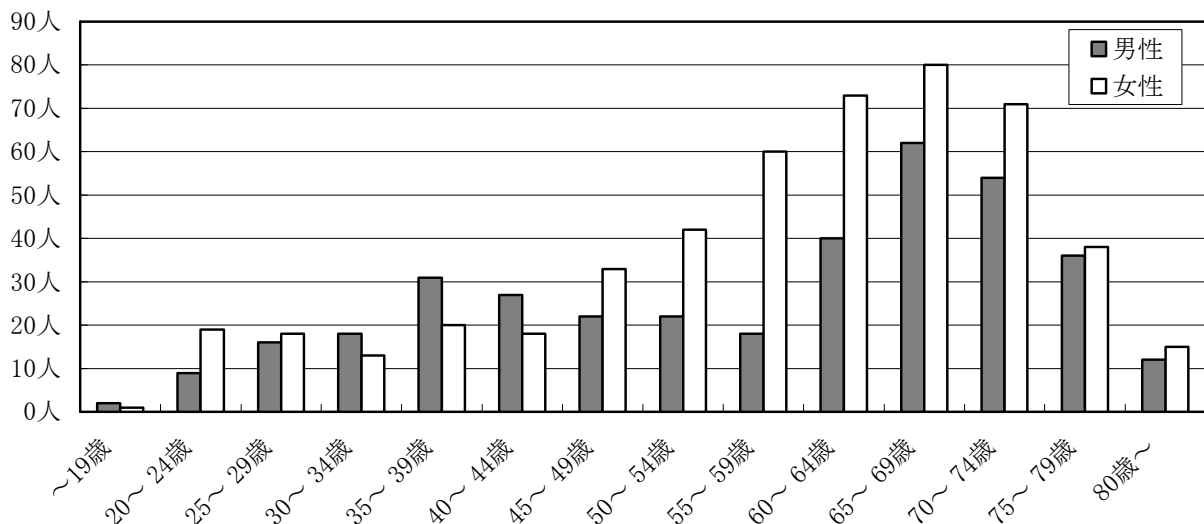


表4 一般SPS曜日別利用者状況

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)	51	151	199	157	142
実施日数(日)	7	22	26	24	17
1日平均(人)	7.3	6.9	7.7	6.5	8.4
定員(人)	63	217	298	258	164
利用率(%)	81.0%	69.6%	66.8%	60.9%	86.6%

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)	110	242	216	160	142
実施日数(日)	11	28	28	24	17
1日平均(人)	10.0	8.6	7.7	6.7	8.4
定員(人)	143	352	328	258	164
利用率(%)	76.9%	68.8%	65.9%	62.0%	86.6%

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
—	4	114	187	91	25	—	8	3	11	—	—	443

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	5	12	48	65	120	61	104	81	11	507
女性	—	2	12	22	28	8	18	5	7	102
合計	5	14	60	87	148	69	122	86	18	609

	小学生	中学生	高校生
男性	65	246	196
女性	14	58	30
合計	79	304	226

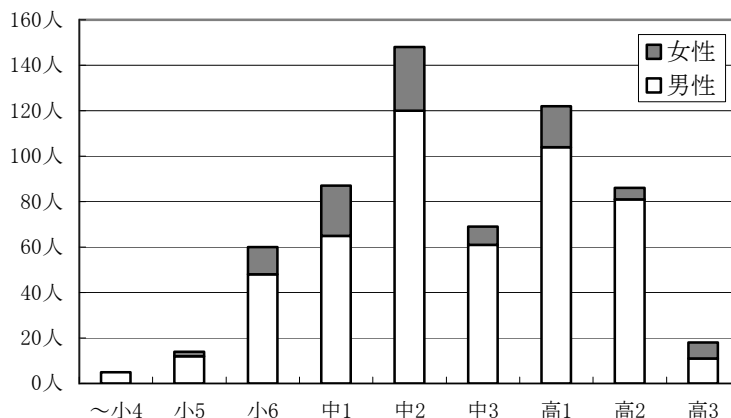


表7 ジュニア SPS 種目別利用者数

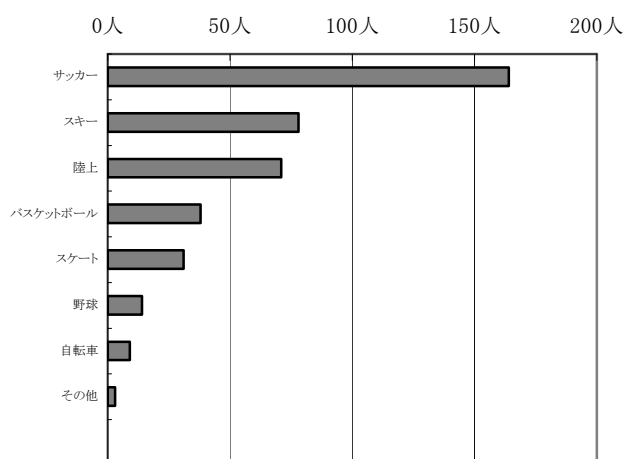
(単位:人)

		～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	—	9	34	59	101	51	40	21	5	320
	野球	—	—	—	—	—	1	12	19	2	34
	ホッケー	—	—	—	—	—	—	12	14	—	26
	バレーボール	—	—	—	—	—	—	16	6	—	22
	陸上	—	—	8	4	9	—	—	—	—	21
	バドミントン	—	—	—	—	—	—	6	14	—	20
	スケート	1	—	—	—	1	4	4	2	2	14
	スキー	2	—	—	—	1	1	6	1	1	12
	空手	—	3	3	—	—	3	—	—	—	9
その他	2	3	6	2	6	4	1	4	1	29	
女性	陸上	—	—	7	8	13	1	—	—	—	29
	スケート	—	—	3	3	2	7	4	1	4	24
	空手	—	2	—	6	—	—	4	—	—	12
	スキー	—	—	—	—	2	—	4	2	2	10
	バドミントン	—	—	—	2	3	—	4	1	—	10
	体操	—	—	2	2	2	—	1	—	—	7
	その他	—	—	—	1	6	—	1	1	1	10

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	159	5	164
スキー	50	28	78
陸上	50	21	71
バスケットボール	12	26	38
スケート	15	16	31
野球	14	—	14
自転車	9	—	9
その他	3	—	3
	—	—	—
合計	312	96	408



※メディカルチェックのみの利用者は含まない

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が数日で吸収されます。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、変動が大きいと痛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

●体力測定(フィットネステスト)項目の説明

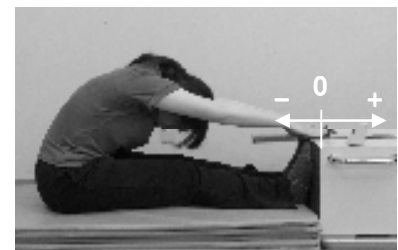
<形態・体組成測定>

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、腹筋が攣れたり、腰部を痛めたりすることが希に有りますのでご注意ください。



<バランス(開眼片脚立ち)>

片脚で20秒間立った時に、身体がどれだけ揺れるかを調べます。左右・前後方向の揺れの大きさを算出します。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調べます。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を反映します。数値が小さいほど反応が良いこととなります。



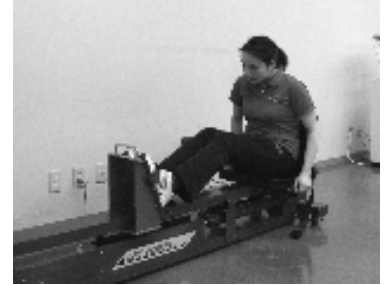
<握力>

握力計を用いて、物をつかむ・握る力の最大値を計測します。上半身の筋力評価として実施します。左右2回ずつ測定します。



<両脚伸展パワー>

足に固定したプレートを両脚でできる限り強く蹴り出し、そのときに発揮されたパワーを測定します。反動動作を使わない条件での、脚(主に股・膝関節)のパワー発揮能力を表します。プレートに加わった力が大きいほど、パワーも高くなります。パワーは体重で割った値で評価します。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調べます。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。トルクを体重で割っ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も使用されているもので危険性は少ないと思われませんが、測定は全力で行います。不安のある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、不整脈がある場合や、一部の降圧剤・緑内障の点眼薬など、心拍数の増加に影響のある薬を使用している場合には、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。

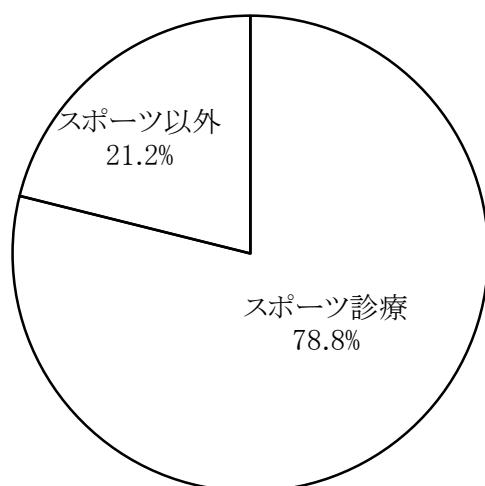
③リハビリテーション科

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	1,419	1,648	1,855	1,798	1,981	1,591	1,756	1,844	1,674	1,764	1,798	2,145	21,273
スポーツ以外	405	460	564	549	502	511	483	558	609	374	301	406	5,722
合計	1,824	2,108	2,419	2,347	2,483	2,102	2,239	2,402	2,283	2,138	2,099	2,551	26,995



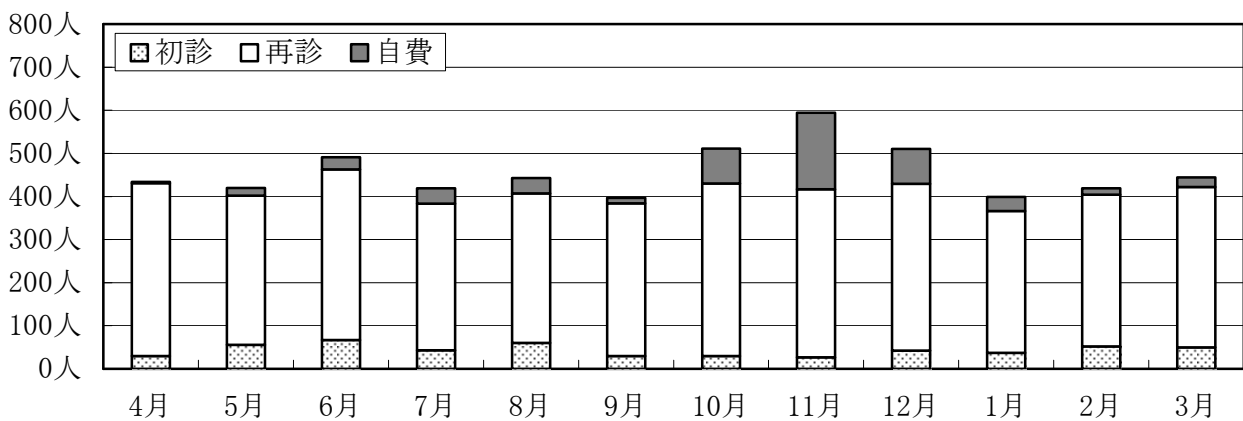
①内科

(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	30	56	67	43	60	30	30	27	42	37	52	50	524
再診	401	346	396	340	347	354	400	390	387	329	352	372	4,414
自費	3	18	28	36	36	13	81	177	81	33	15	22	543
合計	434	420	491	419	443	397	511	594	510	399	419	444	5,481



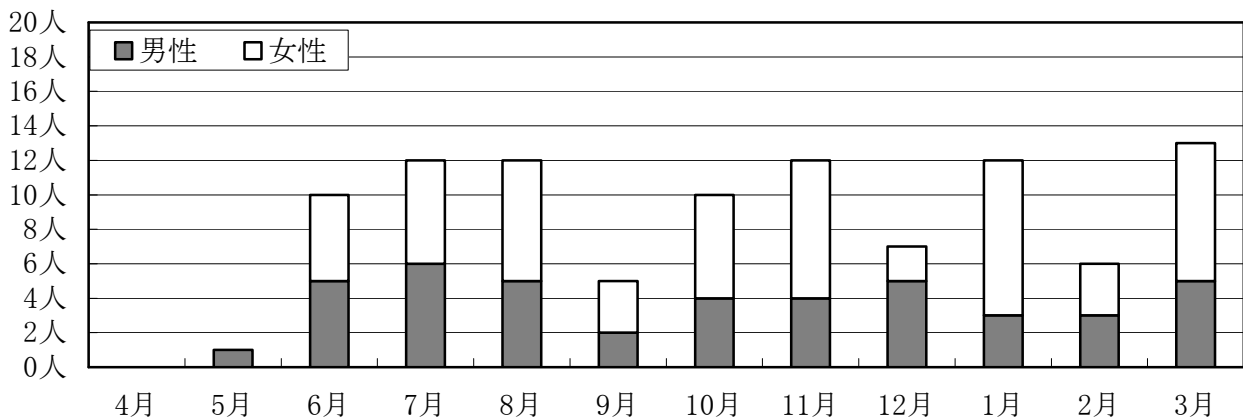
※初診は前回の受診から3か月以上経過した受診者を含む。ただし、特定疾患患者は除く。

※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	5	6	5	2	4	4	5	3	3	5	43
女性	—	—	5	6	7	3	6	8	2	9	3	8	57
合計	—	1	10	12	12	5	10	12	7	12	6	13	100



(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	
検体検査	一般検査	外来・健診	13	23	26	28	29	15	31	24	23	29	22	25	288
		SPS	79	98	83	101	105	87	58	105	80	121	112	133	1,162
		国体	—	4	114	186	91	25	—	28	3	11	—	—	462
		減量教室	—	20	—	18	—	22	—	19	17	—	—	15	111
		尿沈渣	7	13	7	13	8	12	9	9	12	14	9	21	134
		便中ヘモグロビン	—	2	5	1	2	1	1	1	1	4	—	1	19
	小計		99	160	235	347	235	162	99	186	136	179	143	195	2,176
	血液一般検査	外来・健診	151	148	166	156	162	163	195	172	179	173	168	186	2,019
		SPS	80	98	83	96	104	87	58	103	80	121	112	142	1,164
		国体	—	4	114	186	91	25	—	28	3	11	—	—	462
		減量教室	—	20	—	18	—	22	—	19	17	—	—	15	111
	小計		231	270	363	456	357	297	253	322	279	305	280	343	3,756
	生化学検査	外来・健診	154	154	184	175	177	171	219	194	192	188	180	202	2,190
		SPS	80	98	83	96	104	87	58	103	80	121	112	142	1,164
		国体	—	4	114	186	91	25	—	28	3	11	—	—	462
減量教室		—	20	—	18	—	22	—	19	17	—	—	15	111	
小計		234	276	381	475	372	305	277	344	292	320	292	359	3,927	
外部委託		30	58	31	48	41	46	27	46	57	71	59	69	583	
検体検査小計		594	764	1,010	1,326	1,005	810	656	898	764	875	774	966	10,442	
生理機能検査	安静時心電図検査	外来・健診	48	42	64	35	32	35	45	46	57	44	42	49	539
		SPS	95	98	83	101	105	87	58	105	80	121	113	155	1,201
		国体	—	4	114	186	91	25	—	28	3	11	—	—	462
		減量教室	—	20	—	—	—	22	—	—	17	—	—	—	59
	小計		143	164	261	322	228	169	103	179	157	176	155	204	2,261
	エルゴメータ 負荷試験	外来・健診	18	9	23	14	10	17	17	18	10	10	23	22	191
		SPS	94	96	82	85	97	84	57	104	64	69	76	109	1,017
		国体	—	—	76	101	59	21	—	12	—	10	—	—	279
		減量教室	—	20	—	18	—	22	—	19	16	—	—	15	110
	小計		112	125	181	218	166	144	74	153	90	89	99	146	1,597
	心臓 超音波検査	外来・健診	23	25	38	24	19	19	32	27	31	21	32	24	315
		SPS	—	17	2	6	3	3	1	—	3	9	2	—	46
		国体	—	—	—	2	1	—	—	—	—	—	—	—	3
	小計		23	42	40	32	23	22	33	27	34	30	34	24	364
	頸動脈超音波検査		19	20	35	24	11	21	27	25	23	15	21	28	269
腹部・その他超音波検査		5	9	8	5	11	11	9	5	8	8	9	2	90	
ホルター心電図検査		3	1	4	3	1	5	6	2	3	3	3	1	35	
トレッドミル負荷試験(心肺負荷試験含)		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
呼吸機能検査		1	1	3	1	2	1	1	2	2	—	2	2	18	
生理機能検査小計		306	362	532	605	442	373	253	393	317	321	323	407	4,634	
合計		900	1,126	1,542	1,931	1,447	1,183	909	1,291	1,081	1,196	1,097	1,373	15,076	

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	—	—	71	96	55	20	—	12	—	7	—	—	261
運動負荷試験あり(35歳以上)	—	—	5	5	4	1	—	—	—	3	—	—	18
運動負荷試験なし	—	4	38	86	32	4	—	16	3	1	—	—	184
合計	—	4	114	187	91	25	—	28	3	11	—	—	463

※運動負荷試験：自転車エルゴメータにて実施。

※7月「運動負荷あり」のうち1名については、当センターで運動負荷試験のみ実施した。

(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	18	17	17	27	23	22	7	31	17	15	14	16	224
	女性	16	58	18	33	27	39	14	47	25	7	12	28	324
高齢	男性	26	8	12	9	13	18	11	20	16	9	10	13	165
	女性	17	21	29	17	13	24	9	22	16	10	11	14	203
ジュニア	男性	1	14	5	9	15	1	15	—	5	12	3	29	109
	女性	1	—	—	16	6	2	1	1	2	10	—	11	50
合計	男性	45	39	34	45	51	41	33	51	38	36	27	58	498
	女性	34	79	47	66	46	65	24	70	43	27	23	53	577

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	20	39	16	29	37	14	24	21	18	25	18	44	305
女性	15	18	19	15	22	26	12	21	17	17	18	31	231
合計	35	57	35	44	59	40	36	42	35	42	36	75	536
割合 (%)	44.3%	48.3%	43.2%	39.6%	60.8%	37.7%	63.2%	34.7%	43.2%	66.7%	72.0%	67.6%	49.9%

■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	3	2	2	2	3	3	3	2	1	3	25	2.1
	再診	2	—	4	2	5	3	6	7	6	9	5	4	53	4.4
女性	初診	1	1	2	4	8	4	4	8	3	2	4	4	45	3.8
	再診	19	12	12	10	11	10	20	15	21	14	12	14	170	14.2
合計		22	14	21	18	26	19	33	33	33	27	22	25	293	24.4

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	—	—	—	11	27	30	6	4	78
女性	—	—	2	16	58	61	69	9	215
合計	—	—	2	27	85	91	75	13	293

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)	14	1	7	3	13	7	5	2	52	17.7%
要減量(女性)	32	—	9	20	16	12	6	44	139	47.4%
比率	24.1%	0.5%	8.4%	12.0%	15.2%	9.9%	5.8%	24.1%	100.0%	65.2%
減量不要(男性)	17	4	3	—	2	—	—	—	26	8.9%
減量不要(女性)	45	14	3	—	3	—	1	10	76	25.9%
比率	60.8%	17.6%	5.9%	0.0%	4.9%	0.0%	1.0%	9.8%	100%	34.8%
合計	108	19	22	23	34	19	12	56	293	100%

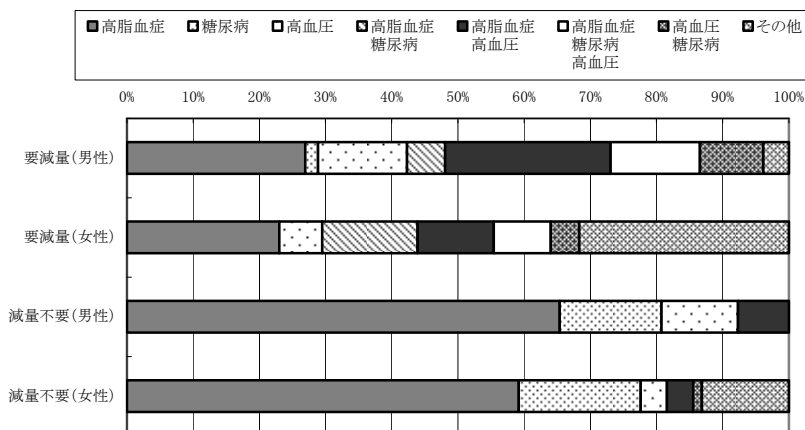
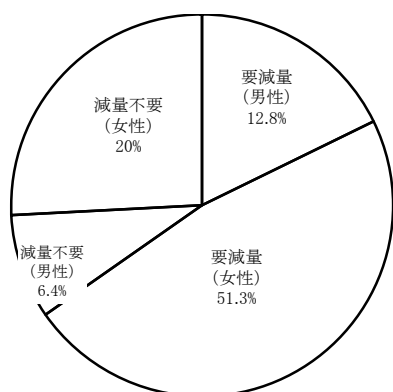


表 6 特定保健指導月別受診者数

(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	1	1	—	7
	女性	—	1	—	—	—	1	—	1	—	—	—	—	3
動機付け支援	男性	2	1	2	—	2	—	—	4	4	2	3	3	23
	女性	1	2	1	1	1	—	1	—	—	—	1	2	10
合計		4	5	3	1	3	1	3	5	5	3	5	5	43

■その他

表 7 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	6	6	12

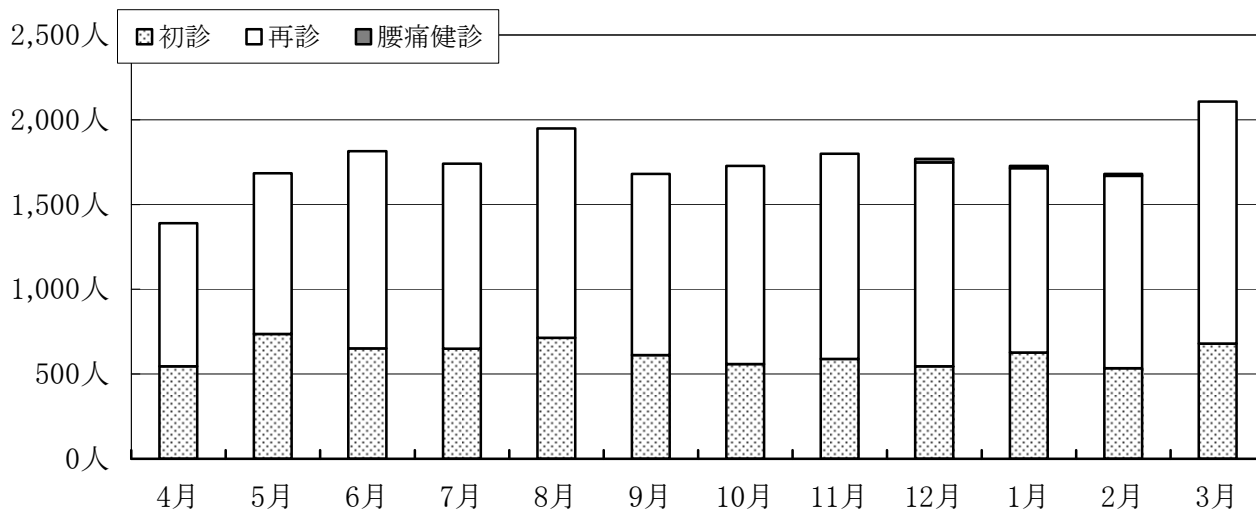
②整形外科

(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	545	736	652	649	714	611	559	589	546	627	534	680	7,442
再診	845	948	1,162	1,092	1,235	1,069	1,169	1,211	1,203	1,087	1,135	1,427	13,583
腰痛健診	—	—	—	—	—	—	—	—	21	14	11	—	46
合計	1,390	1,684	1,814	1,741	1,949	1,680	1,728	1,800	1,770	1,728	1,680	2,107	21,071



※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 (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	16	30	22	20	23	16	30	19	17	10	21	19	243
MRA	12	14	32	20	16	12	2	9	3	6	5	11	142
頸椎	3	5	7	6	1	2	5	2	6	4	8	6	55
胸椎	1	—	—	—	—	1	—	1	1	—	—	—	4
腰椎	33	41	52	39	37	31	35	32	35	23	22	43	423
脊椎合計	37	46	59	45	38	34	40	35	42	27	30	49	482
胸部	1	1	—	—	—	—	1	—	—	2	—	—	5
腹部	3	—	1	—	—	2	1	2	1	—	—	—	10
骨盤	1	3	4	—	1	2	3	1	2	—	4	1	22
股関節	2	9	6	4	4	3	4	4	5	7	6	6	60
肩関節	3	10	3	13	13	7	7	12	6	6	9	12	101
躯幹合計	10	23	14	17	18	14	16	19	14	15	19	19	198
肘関節	8	7	6	4	6	2	2	5	7	6	4	6	63
手関節	1	5	1	2	2	—	1	1	2	2	5	2	24
膝関節	39	39	48	41	37	36	46	43	44	45	41	43	502
足関節	9	7	6	8	7	7	11	4	5	9	3	9	85
上、下肢	6	11	16	12	14	15	13	12	16	11	18	19	163
四肢合計	63	69	77	67	66	60	73	65	74	73	71	79	837
総件数	138	182	204	169	161	136	161	147	150	131	146	177	1,902
撮影件数	653	883	926	784	769	659	822	758	764	711	765	917	9,411
総人数	138	181	205	169	161	135	157	147	148	130	146	176	1,893

※総件数は同日 2 部位検査を含むため延べ数である。

※総人数は検査人数である。

※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・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 (MRI) 検査 部位別件数・割合

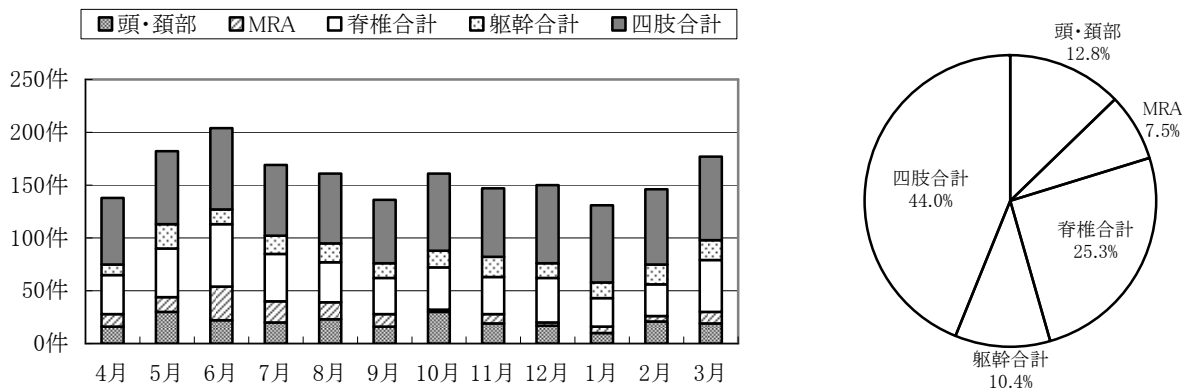


表 2 X線一般撮影（CR）検査 月別・部位別件数

(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	148	115	81	120	100	106	70	105	115	141	110	214	1,425
頸椎	35	58	46	47	51	38	36	49	39	56	49	38	542
胸・腰仙椎	137	186	177	178	181	163	141	156	170	174	155	173	1,991
脊椎合計	172	244	223	225	232	201	177	205	209	230	204	211	2,533
頭部	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
胸部	15	18	20	18	19	17	11	13	19	17	14	14	195
腹部	—	1	—	—	—	2	—	—	—	1	2	—	6
骨盤・股関節	73	120	105	111	121	99	122	122	133	176	130	128	1,440
躯幹合計	88	139	125	129	140	118	133	135	152	194	146	142	1,641
肩関節	85	165	102	148	150	130	107	146	134	115	114	163	1,559
肘関節	109	114	107	124	166	122	143	112	160	156	122	207	1,642
手関節	19	21	30	42	32	36	31	29	27	42	38	35	382
膝関節	310	410	356	311	412	314	287	349	324	372	274	325	4,044
足関節	76	139	146	111	185	147	127	106	97	105	101	121	1,461
上、下肢	205	263	211	227	305	206	242	227	234	304	250	276	2,950
四肢合計	804	1,112	952	963	1,250	955	937	969	976	1,094	899	1,127	12,038
部位件数	1,212	1,610	1,381	1,437	1,722	1,380	1,317	1,414	1,452	1,659	1,359	1,694	17,637
総人数	801	962	873	894	1,023	860	807	866	888	957	847	1,085	10,863

図 2 X線一般撮影（CR）検査 部位別件数・割合

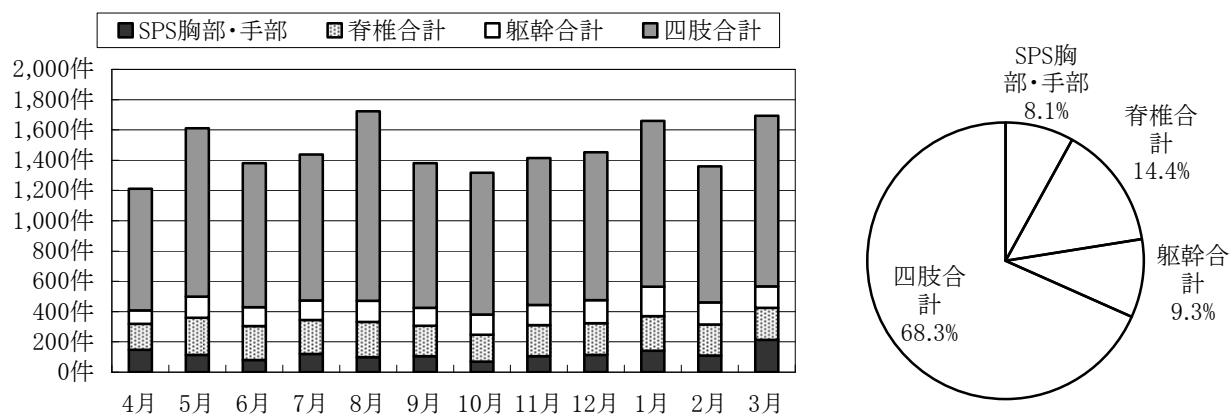


表 3 パワーアップMRI・減量教室部位別件数

(単位:件)

腹部	大腿	上腕	合計
173	22	—	195

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	4	11	8	1	5	7	15	9	6	12	8	14	100
大腿骨	6	10	11	2	8	6	5	4	7	6	5	4	74

③リハビリテーション科

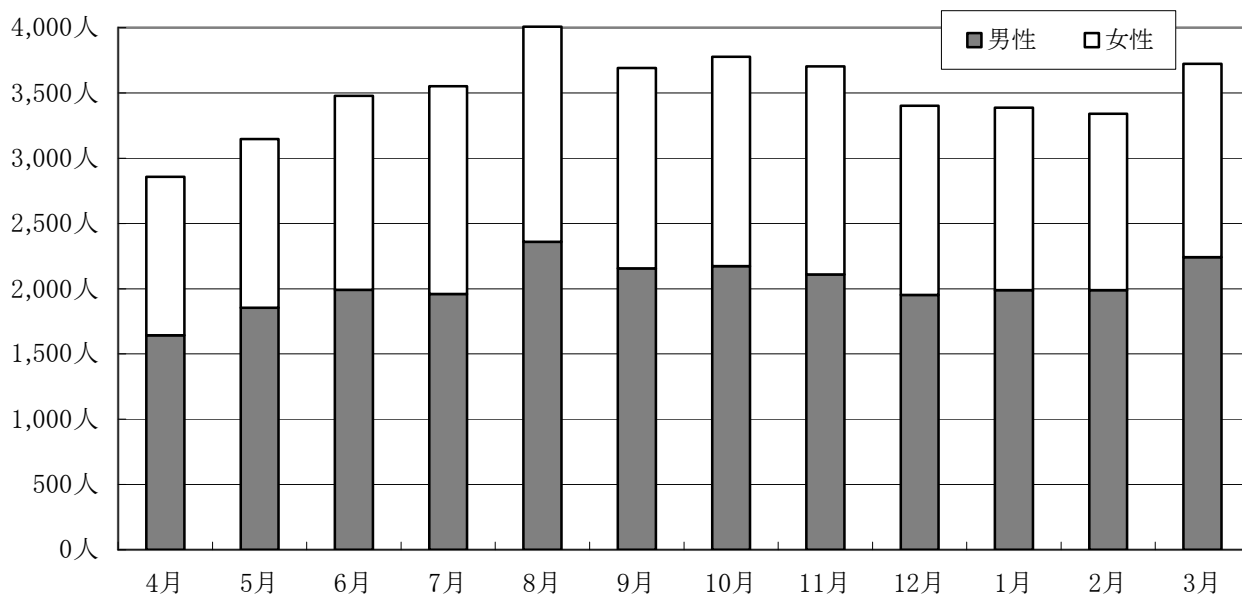
表 1 月別利用状況

(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	1,642	1,216	2,858	4,155	405	1,697	1,154	—
5月	20	1,854	1,292	3,146	4,543	551	1,910	1,230	—
6月	21	1,991	1,487	3,478	5,001	554	2,101	1,374	—
7月	21	1,959	1,592	3,551	5,225	594	2,102	1,446	—
8月	23	2,360	1,648	4,008	6,007	670	2,338	1,661	—
9月	19	2,156	1,534	3,690	5,583	573	2,161	1,527	—
10月	21	2,173	1,605	3,778	5,710	527	2,338	1,432	—
11月	20	2,108	1,595	3,703	5,495	533	2,300	1,401	—
12月	19	1,952	1,450	3,402	4,992	516	2,095	1,306	—
1月	19	1,990	1,396	3,386	4,962	561	2,118	1,264	—
2月	20	1,988	1,352	3,340	5,044	508	2,044	1,291	—
3月	21	2,242	1,480	3,722	5,730	568	2,287	1,428	—
合計	244	24,415	17,647	42,062	62,447	6,560	25,491	16,514	—
月平均		2,035	1,471	3,505	5,204	547	2,124	1,376	—
日平均		100	72	172	256	27	104	68	—

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。
平成 24 年 11 月から膝・腰コースを導入し、実施している。
- ・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	103	109	106	123	125	98	110	105	100	114	121	148	1,362
女性	260	262	317	323	380	355	346	361	346	383	346	446	4,125
合計	363	371	423	446	505	453	456	466	446	497	467	594	5,487

図1 MECアリーナコース性別構成

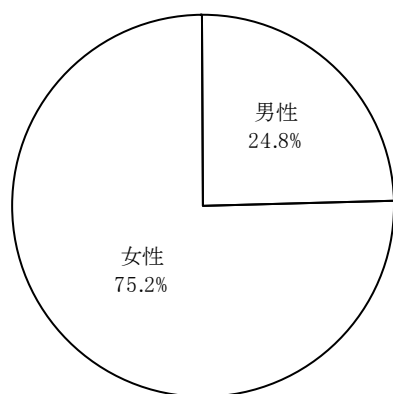


図2 MECアリーナコース年代構成

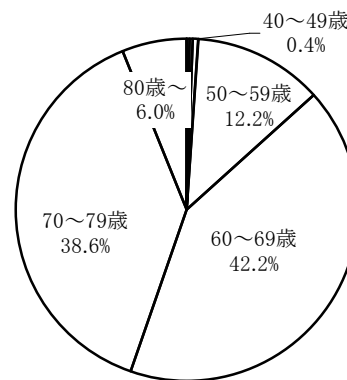


表2 MECプールコース月別・男女別参加者数

(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	63	51	68	68	74	63	62	69	38	46	40	49	691
女性	377	404	366	391	430	373	394	429	301	363	329	373	4,530
合計	440	455	434	459	504	436	456	498	339	409	369	422	5,221

図3 MECプールコース性別構成

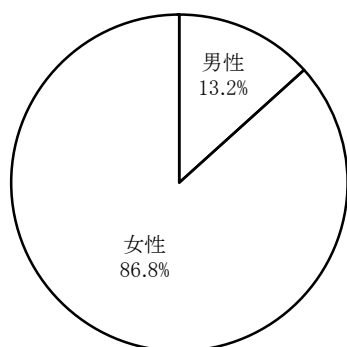
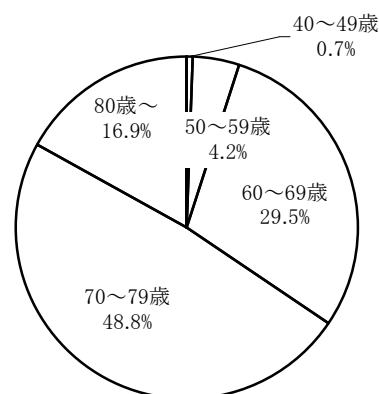


図4 MECプールコース年代構成



(4) スポーツ教室・健康教室・目的別教室

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
3歳～6歳 (幼児・園児)	月・水・木・金・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。
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
3～6歳	男性	177	190	223	187	173	209	202	209	221	222	182	284	2,479
	女性	156	186	204	176	161	227	193	203	195	199	164	221	2,285
	小計	333	376	427	363	334	436	395	412	416	421	346	505	4,764
6～12歳	男性	274	319	347	331	268	344	332	353	314	326	265	367	3,840
	女性	376	415	434	381	327	434	424	418	395	347	331	430	4,712
	小計	650	734	781	712	595	778	756	771	709	673	596	797	8,552
コンディショニング	男性	4	3	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	8
	女性	24	27	19	26	29	25	27	25	23	27	14	22	288
	小計	28	30	19	27	29	25	27	25	23	27	14	22	296
選手	男性	298	291	272	313	264	241	268	258	323	272	216	322	3,338
	女性	977	941	950	931	983	856	1,036	1,015	956	1,027	802	1,030	11,504
	小計	1,275	1,232	1,222	1,244	1,247	1,097	1,304	1,273	1,279	1,299	1,018	1,352	14,842
合計		2,286	2,372	2,449	2,346	2,205	2,336	2,482	2,481	2,427	2,420	1,974	2,676	28,454

(イ) 水泳教室

コース	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	143	126	150	136	129	189	182	229	166	206	150	273	2,079
	女性	116	110	118	97	86	109	88	108	86	108	82	140	1,248
	小計	259	236	268	233	215	298	270	337	252	314	232	413	3,327
6～12歳	男性	423	419	392	408	308	437	439	416	296	325	261	458	4,582
	女性	331	357	337	321	262	346	314	319	232	279	194	361	3,653
	小計	754	776	729	729	570	783	753	735	528	604	455	819	8,235
一般 マスターズ	男性	142	133	157	143	107	148	138	151	89	107	115	130	1,560
	女性	327	326	312	303	308	320	343	339	264	295	286	372	3,795
	小計	469	459	469	446	415	468	481	490	353	402	401	502	5,355
選手	男性	36	36	37	43	59	36	23	25	52	72	60	86	565
	女性	104	117	102	121	117	102	95	108	82	105	109	125	1,287
	小計	140	153	139	164	176	138	118	133	134	177	169	211	1,852
アクアビクス	男性	4	5	10	11	3	10	11	10	3	8	7	10	92
	女性	34	52	42	41	23	33	29	32	28	37	30	38	419
	小計	38	57	52	52	26	43	40	42	31	45	37	48	511
ワンポイント アドバイス	男性	—	2	1	2	1	4	5	5	3	1	3	3	30
	女性	1	1	1	3	—	1	—	—	1	1	—	3	12
	小計	1	3	2	5	1	5	5	5	4	2	3	6	42
合計		1,661	1,684	1,659	1,629	1,403	1,735	1,667	1,742	1,302	1,544	1,297	1,999	19,322

(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	127	133	129	140	162	145	144	141	154	149	130	143	1,697
女性	202	186	190	179	197	181	219	197	186	177	138	162	2,214
小計	329	319	319	319	359	326	363	338	340	326	268	305	3,911

(エ) スポーツ教室イベント

事業名	開催日	参加者数		備考	
水泳フォローアップ教室	6月29日(土)	幼児	18		
		児童A	24		
		児童B	13		
アクアビクス体験教室			16		
体操逆上がり特訓コース	7月29日(月)	幼児	11	外部向け	
		児童	11		
体操前転特訓コース	7月31日(水)	幼児	6		
体操後転特訓コース			7		
体操伸膝前転特訓コース		児童	11		
体操伸膝後転特訓コース			10		
体操鉄棒コース	8月22～24日	児童	18	外部向け	
体操跳び箱コース			22		
水泳初級「楽しく水慣れコース」	8月28～31日	幼児	26		
水泳初級「水慣れ～クロール習得コース」		児童	33		
水泳初級「クロール基礎」		大人	33		
水泳中級「平泳ぎ・バタフライ習得コース」			18		
水泳上級「4泳法のレベルアップコース」			22		
楽しく水中アクアビクス			19		
水泳フォローアップ教室			幼児A	13	
			幼児B	1	
			児童A	8	
			児童B	5	
		一般A	5		
		一般B	10		
ワンコイン体操教室	10月14日(月)	児童	29	外部向け	
コンディショニング教室		大人	18		
水泳フォローアップ教室		児童	9		
個人メドレースキルアップ教室		マスターズ	8		
みんなで動こう！アクアビクス教室			2		
水泳発表会	2月23日(日)	幼児・児童	58		
体操発表会	3月2日(日)	幼児・児童	157		
水泳フォローアップ教室	3月31日(月)	幼児	8		
		児童	16		
アクアビクス体験教室			4		

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
太極拳 (18歳以上)	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。
社交ダンス (18歳以上)	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。
フラダンス (18歳以上)	50名	歌詞の意味を手足や表情で表し、基礎から一曲ずつマスターする。
健康ヨガ水曜 健康ヨガ金曜A・B (18歳以上)	(水) 50名 (金) 各80名	姿勢・動作・呼吸法など、ヨガの基礎を行う。 (水曜・金曜A・Bとも同じ内容で実施)
ピラティス水曜・木曜 (18歳以上)	50名	ゆったりとした正しい動きで体幹を意識し、腰痛や骨盤の歪みを改善する。
シェイプアップボクシング (18歳以上)	50名	ボクシングエクササイズを行うことで、血液の循環を良くし、心肺機能を高め、有酸素運動で脂肪燃焼させる。
親子リトミック (教室開催時に2～3歳 児の子どもと保護者)	16組	親子でリズムに合わせて体を動かす。楽しみながら体力づくりや仲間づくりをする。8回を1コースとして実施。
骨盤調整 (18歳以上)	30名	骨盤を動かし、全身の調整を行う。からだの歪みを整え、引き締めの体操でコンディションを整える。8回を1コースとして実施。

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	4	10	4	6	6	4	7	8	4	6	6	2	67
	女性	97	146	61	123	80	89	134	131	64	107	95	42	1,169
	小計	101	156	65	129	86	93	141	139	68	113	101	44	1,236
太極拳	男性	25	63	37	48	32	37	48	39	37	62	62	29	519
	女性	36	84	49	55	40	37	62	49	42	60	52	28	594
	小計	61	147	86	103	72	74	110	88	79	122	114	57	1,113
水曜ピラティス	男性	16	18	8	7	5	6	2	3	2	4	4	2	77
	女性	94	143	56	82	50	59	95	83	35	64	62	27	850
	小計	110	161	64	89	55	65	97	86	37	68	66	29	927
フラダンス	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	103	120	77	92	113	69	133	94	79	122	120	52	1,174
	小計	103	120	77	92	113	69	133	94	79	122	120	52	1,174
社交ダンス	男性	33	52	20	27	39	26	35	39	19	32	29	14	365
	女性	44	69	26	38	42	28	60	58	26	58	53	27	529
	小計	77	121	46	65	81	54	95	97	45	90	82	41	894
木曜ピラティス	男性	6	10	5	9	7	6	6	7	4	11	8	4	83
	女性	83	112	46	100	117	89	133	123	56	142	119	50	1,170
	小計	89	122	51	109	124	95	139	130	60	153	127	54	1,253
健康ヨーガA	男性	7	11	6	6	7	6	3	5	2	8	6	4	71
	女性	137	187	136	105	126	106	94	156	60	133	101	56	1,397
	小計	144	198	142	111	133	112	97	161	62	141	107	60	1,468
健康ヨーガB	男性	14	23	15	20	25	19	17	26	8	22	17	8	214
	女性	103	138	100	127	166	125	137	216	83	157	127	84	1,563
	小計	117	161	115	147	191	144	154	242	91	179	144	92	1,777
シェイプアップ ボクシング	男性	7	6	4	13	12	10	3	6	4	10	8	5	88
	女性	49	54	41	41	45	28	23	38	13	45	28	26	431
	小計	56	60	45	54	57	38	26	44	17	55	36	31	519
骨盤調整	男性	2	3	3	1	3	2	3	6	6	3	7	2	41
	女性	49	53	49	103	99	58	61	90	81	62	73	45	823
	小計	51	56	52	104	102	60	64	96	87	65	80	47	864
親子リトミック	男性	4	5	6	3	3	2	8	14	14	11	21	11	102
	女性	20	21	24	31	31	24	52	78	82	48	97	51	559
	小計	24	26	30	34	34	26	60	92	96	59	118	62	661
合計		933	1,328	773	1,037	1,048	830	1,116	1,269	721	1,167	1,095	569	11,886

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「ロコモ予防のための歩行教室」及び少年野球選手の肩・肘の障害予防を目的とした「ケガ予防のための『少年野球』クリニック」ほかを開催している。

(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、第4四半期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 ・ストレッチング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	1月	2月	3月	小計	
男性	—	6	12	14	—	32	4	9	10	6	29	22	21	6	49	110
女性	—	33	59	64	—	156	26	61	64	11	162	39	31	8	78	396
合計	—	39	71	78	—	188	30	70	74	17	191	61	52	14	127	506

(イ) ロコモ予防のための歩行教室

概要	<p>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。年間3期実施。</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。</p> <p>※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 ロコモ予防のための歩行教室月別・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	5	2	—	—	4	2	—	—	—	—	16
女性	—	15	25	10	—	—	28	64	—	12	19	5	178
合計	—	18	30	12	—	—	32	66	—	12	19	5	194

(ウ) ケガ予防のための「少年野球」クリニック

概要	<p>肩や肘に痛みを訴える少年野球選手を減少させることを目的に、専門スタッフから「フォームチェック」「トレーニング方法」を直接学ぶ。小学生対象は年12回実施、中学生対象は年3回実施。</p>
対象	小・中学生の野球選手及び保護者・指導者
定員	各30名（小・中学生15名、大人15名）
実施内容	<p>野球選手に起こる肩や肘のケガについてのセミナー実施</p> <p>個々に超音波検査・全身理学所見の評価・フォームチェックを実施</p> <p>個人の身体の状態に合わせたトレーニング方法を指導</p>

表1 ケガ予防のための「少年野球」クリニック参加者数

(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	計
小学生対象	小学生	8	6	4	5	15	9	4	7	13	31	13	15	130
	大人(監督、コーチ、保護者)	6	4	3	7	13	8	4	9	15	28	9	15	121
	計	14	10	7	12	28	17	8	16	28	59	22	30	251
中学生対象	中学生	-	-	-	-	11	-	-	-	14	-	-	15	40
	大人(監督、コーチ、保護者)	-	-	-	-	6	-	-	-	4	-	-	13	23
	計	-	-	-	-	17	-	-	-	18	-	-	28	63

(エ) トレーニングルームにおける目的別教室

名称	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
体験教室	15	-	-	-	-	-	-	15
ボディメイク教室	-	37	28	22	51	30	34	202
ストレッチポール&バランス ディスクタイム	-	24	18	22	43	13	20	140

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 2013 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14日(月) 10:00~16:00	スポーツ医科学センター 体力測定室他	103
栄養相談	栄養相談	一般市民	10月14日(月) 10:20~15:20	スポーツ医科学センター 理学療法室	5
体験教室	①コンディショニング教室 ②ワンコイン体操教室	①一般市民 ②小学1~3年生	10月8日(月) ①10:00~11:00 ②11:00~12:00	スポーツ医科学センター ①②大アリーナ	①11 ②23
みんな集まれ!! メダリストが教える 体操教室	オリンピックメダリストの 富田洋之氏を講師に 迎えた体操教室	体操教室会員 ①児童コース ②選手コース	11月23日(土) ①13:00~14:00 ②14:00~15:00	スポーツ医科学センター 大アリーナ	①38 ②53

(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）、玉置龍也（理学療法士）らが講師となり、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

講演日	講師	内容	依頼先	講演場所	参加者数
5月18日	宮田 豊	職員のためのライフプランセミナー	神奈川県警察本部	神奈川県警察本部	33
5月22日	宮田 豊	職員のためのライフプランセミナー	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	27
5月22日	玉置 龍也	ケガ・スポーツ障害の予防とパフォーマンスの取り組み～1・2年生対象のストレッチ講習会～	横浜市立茅ヶ崎中学校	横浜市立茅ヶ崎中学校	250
6月24日	高木 久見子	子どもの食事栄養バランスを考える	横浜市港北図書館	横浜市港北図書館	25
6月27日	高木 久見子	出前講座「減量教室」	横浜市仲町台地区センター	横浜市仲町台地区センター	25
7月4日	畑田 康	出前講座「減量教室」運動(実技)①	横浜市仲町台地区センター	横浜市仲町台地区センター	25
7月11日	畑田 康	出前講座「減量教室」運動(実技)②	横浜市仲町台地区センター	横浜市仲町台地区センター	25
7月17日	吉久 武志	ランニングの基礎	MMcc ランニング	みなとみらいスポーツパーク	20
7月18日	高木 久見子	ヘルシーアンドビューティープログラム「夏場の食事、水分摂取、栄養ドリンク最近の動向」	スペース杉田	スペース杉田	10
7月27日	坂田 淳	クリニカルスポーツ理学療法 2013 体幹「胸郭の解剖・運動・バイオメカニクス」	株式会社 GLAB	横浜市スポーツ医科学センター	50
7月28日	坂田 淳	クリニカルスポーツ理学療法 2013 体幹「骨盤帯の解剖・運動・バイオメカニクス」	株式会社 GLAB	横浜市スポーツ医科学センター	50
8月3日	坂田 淳	クリニカルスポーツ理学療法 203 上肢「肩関節の解剖・運動・バイオメカニクス」	株式会社 GLAB	横浜市スポーツ医科学センター	100
8月4日	坂田 淳	クリニカルスポーツ理学療法 203 上肢「肘関節の解剖・運動・バイオメカニクス」	株式会社 GLAB	横浜市スポーツ医科学センター	100
9月18日	玉置 龍也	スポーツをする中学生の身体づくり～スポーツ障害予防編～	横浜市学校保健会都筑支部	都筑多文化・青少年交流プラザ	13
9月25日	畑田 康 今川 泰憲 吉久 武志 小野 宣喜 小野 祐希 諏訪部 和也 小川 瞳	港北区保健活動推進員研修ウォーキング講座／体力測定	横浜市港北福祉保健センター	横浜市スポーツ医科学センター	26

講演日	講師	内容	依頼先	講演場所	参加者数
10月1日	岸 由紀夫	ライフプランセミナー40	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	102
10月2日	宮田 豊	ライフプランセミナー40	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	107
10月3日	岸 由紀夫	中年期以降の健康 ～40代からのロコモチェックとロコモとトレーニング～	緑区市民活動支援センター	横浜市緑スポーツセンター	32
10月7日	岸 由紀夫	ライフプランセミナー40	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	98
10月8日	岸 由紀夫	ライフプランセミナー40	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	100
10月15日	岸 由紀夫	ライフプランセミナー40	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	120
10月20日	坂田 淳	クリニカルスポーツ理学療法 2013 コーディネートセミナー 「根拠に基づいた投球動作の見方とリハビリテーション」	株式会社 GLAB	横浜市スポーツ医科学センター	50
10月22日	吉久 武志	体操教室に所属する会員の体力測定	文体友の会スポーツ教室	横浜文化体育館	144
10月23日	宮田 豊 玉置 龍也 吉久 武志	施設概要説明・見学 講義「診療とスポーツ現場の両方に携わるPTの活動について ／スポーツ医科学センターにおけるスポーツ科学の取り組みについて」	国際総合学園 アップルスポーツカレッジ	横浜市スポーツ医科学センター	14
10月31日	畑田 康	100歳まで元気な足腰 ～いつまでも自分の足で歩くために～	横浜市瀬谷福祉保健センター	横浜市瀬谷区役所	701
11月14日	高木 久見子	介護予防教室「食べることを大切に」	潮田地域ケアプラザ	横浜市潮田交流プラザ内横浜市国際学生会館	30
11月18日	宮田 豊	ライフプランセミナー30	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	72
11月19日	岸 由紀夫	ライフプランセミナー30	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	59
11月25日	宮田 豊	ライフプランセミナー30	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	62
11月26日	岸 由紀夫	ライフプランセミナー30	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	64
11月27日	宮田 豊	ライフプランセミナー30	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	75
11月28日	高木 久見子	栄養講座①「食事は楽しく美味しく！」	ソーシャルクラブハウスときわ	ソーシャルクラブハウスときわ	10
11月29日	宮田 豊	ライフプランセミナー30	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	62
12月2日	宮田 豊	ライフプランセミナー30	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	76

講演日	講師	内容	依頼先	講演場所	参加者数
12月3日	岸 由紀夫	ライフプランセミナー30	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	67
12月4日	宮田 豊	ライフプランセミナー30	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	84
12月12日	村山 正博	介護予防支援者研修会 「高齢者の体の変化と運動の意義について」	横浜市港北福祉保健センター	横浜市港北区役所	60
1月16日	高木 久見子	ヘルシーアンドビューティープログラム「食生活の基本に戻ろう」	スペース杉田	スペース杉田	10
2月3日	高木 久見子	せせらぎ会視察研修「メタボ予防に有効な食生活」	三島市	横浜市スポーツ医科学センター	30
2月13日	吉久 武志	見学実習(講義)	北里大学医療衛生学部	横浜市スポーツ医科学センター	40
3月8日	玉置 龍也	「ジュニア選手がよく使うテーピングの基礎を学ぼう」	横浜ビー・コルセアーズ×Mueller	横浜文化体育館	10
3月15日	玉置 龍也	「ジュニア選手がよく使うテーピングの基礎を学ぼう」	横浜ビー・コルセアーズ×Mueller	横浜文化体育館	15

(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健診(1次健診)、精密健診(2次健診)、運動指導等の総合的な検診事業を受託した。

■実施内容

スクリーニング健診(1次健診) 433人
精密健診(2次健診) 46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26年2月4日(火) 15:00~17:00	スポーツ医科学センター 25mプール	13
腰痛予防講義 運動指導②	平成26年2月5日(水) 15:00~17:00	港南スポーツセンター 第3体育室	14
腰痛予防講義 運動指導③	平成26年2月13日(木) 15:00~17:00	栄スポーツセンター 第2体育室	5

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)に通室している児童(43人)が体験活動を通して社会への興味関心を広げ、多くの人と接することによって、自己を見つめ自信を回復す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25年7月2日(火) 12:00~15:30 スポーツ医科学センター大研修室・大小アリーナ

■実施内容

大アリーナ: 準備体操、器具の説明及びデモンストレーション、体操器具の体験
小アリーナ: ドッジボール、バドミントン

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 25 年 9 月 20 日から 11 月 15 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 14 人を対象とし、全 9 回実施

表 1

項目		人数	内訳等	備考
教室参加内定者数		14		
主治医意見書等提出数		14		
教室参加決定者数		14		
教室参加者(延べ)		112	1回平均 12.4 人(参加率 88.9%)	
1回目	9月20日	9	医師 1 名・看護師 1 名・事務 2 名・水泳指導員 1 名	開講式
2回目	9月27日	14	医師 1 名・看護師 2 名・事務 2 名・水泳指導員 6 名	
3回目	10月4日	13		
4回目	10月11日	14		
5回目	10月18日	14		
6回目	10月25日	10		
7回目	11月1日	13		
8回目	11月8日	13		
9回目	11月15日	12		

(1) スポーツ指導者養成

① スポーツ医科学研修

横浜市ジュニア競技力向上事業の一環として、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横浜市ジュニア競技力向上事業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

日程	講師	内容	職種	参加者数
6月8日	玉置 龍也	スポーツリーダー養成講座 「ジュニア期のスポーツ」	理学療法士	82
6月9日	岸 由紀夫	スポーツリーダー養成講座 「救急法」「トレーニング論」	運動指導員	82
6月9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	82
6月9日	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	82
6月29日	木村 佑	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	35
7月1日	岸 由紀夫	地域体操リーダー向け医学講座 「高齢者の特徴と体操指導」	運動指導員	182
7月24日	村山 正博	高齢者体操・レク指導者養成講座修了生および地域で活動している運動指導者向け講演	内科医	200
9月25日	畑田 康	ウォーキング教材作成及び研修	運動指導員	26
11月9日	坂田 淳	野球肘・肩の障害予防	理学療法士	150
11月29日	坂田 淳	わかる!!子どものからだとスポーツ講座 「けがをしない投げ方のコツ」	理学療法士	12
12月6日	高木 久見子	わかる!!子どものからだとスポーツ講座 「成長期のスポーツと食事」	管理栄養士	21
12月13日	玉置 龍也	わかる!!子どものからだとスポーツ講座 「けが予防とトレーニング」	理学療法士	30
3月1日	玉置 龍也	「けが予防とトレーニング」	理学療法士	39
3月7日	塩田 真史	わかる!!子どものからだとスポーツ講座2 「足関節のテーピング」	理学療法士	14
3月13日	玉置 龍也	「スポーツ中のケガとコンディショニング」	理学療法士	56
3月14日	塩田 真史	わかる!!子どものからだとスポーツ講座2 「足関節のテーピング」	理学療法士	7

(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
書籍	骨盤・股関節・ 鼠径部のス ポーツ疾患治 療の科学的基 礎	NAP	2013	鼠径部痛症候群	鈴川 仁人(編)	理学療法士
書籍	骨盤・股関節・ 鼠径部のス ポーツ疾患治 療の科学的基 礎	NAP	2013	鼠径部痛症候群 の疫学・病態	中村 絵美	理学療法士
書籍	骨盤・股関節・ 鼠径部のス ポーツ疾患治 療の科学的基 礎	NAP	2013	骨盤輪不安定症 の保存療法	窪田 智史	理学療法士
総説	Heart 2013.4 64-67	医学出版	2013.4	モニター心電図 の3ステップ: WPW 症候群	長嶋 淳三 高木 明彦	内科医
著書	心電図デ ビュー:学研メ ディカル pp140-146	秀潤社	2013年5 月5日	PART4 ■ 胸痛を訴える 患者さん。医師 から「12誘導心 電図をとってお いて」と指示を受 けました	長嶋 淳三 高木 明彦	内科医
テレビ	「あさイチ」	NHK	2013年5 月8日	ランニング障害 について	玉置 龍也	理学療法士
雑誌	「Tarzan」	株式会社 マガジン ハウス	2013年6 月13日	乳酸値測定	吉久 武志	スポーツ科学員
新聞	中日新聞	中日新聞 社	2013年5 月9日	ウォーキングに ついて	岸 由紀夫	運動指導員
テレビ	「すくすく子育て」	NHK	2013年6 月3日～	中高生のスポー ツ障害について	清水 邦明	整形外科医
新聞	HIP 「お仕事図鑑」	神奈川新 聞社	2013年7 月5日	高校生が仕事選 びのヒントを詳細 レポート	吉久 武志	スポーツ科学員
掲示用紙 面	「高校保健 ニュース」	株式会社 少年写真 新聞社	2013年7 月8日	水泳中の事故予 防	玉置 龍也	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
フリーペーパー	「京急なぎさ」	健康福祉局企画課	2013年8月	ケガや熱中症を予防して楽しいウォーキングを	岸 由紀夫	運動指導員
雑誌	「Sports Japan」	(株)ベースボールマガジン社	2013年9月・10月号	スポーツを仕事にした人々	鈴川 仁人	理学療法士
ラジオ	FMヨコハマ「Yokohama My Choice!」	横浜市役所広報課	2013年9月15日	「ウォーキング」について	岸 由紀夫	運動指導員
情報誌	「ホームガイド」	キュウゼン有限公司	2013年10月16日	施設紹介	—	—
テレビ	tvk「ハマナビ」	横浜市役所広報課	2013年10月19日	「ウォーキング」について	岸 由紀夫 吉久 武志	運動指導員 スポーツ科学員
原著	Eur J Prev Cardiol. 2013 Oct;20(5):880-8. doi: 10.1177/2047487312447905.	European Society of Cardiology	2013 Oct;20	Alterations in echocardiographic and electrocardiographic features in Japanese professional soccer players: comparison to African-Caucasian ethnicities.	Kervio G, Pelliccia A, Nagashima J, Wilson MG, Gauthier J, Murayama M, Uzan L, Ville N, Carré F.	内科医
雑誌	週刊文春	文藝春秋	2013年11月7日	健康情報ページ「ウォーキング」について	長嶋 淳三	内科医
雑誌	週刊文春	文藝春秋	2013年11月14日	認知症と有酸素運動	長嶋 淳三	内科医
総説	medicina 2013年12月号(通常号) pp2146-49 (Vol.50 No.13) 特集 不整脈の診断と治療—ポイントをおさえよう	医学書院	2013年12月号	■不整脈の診断 運動負荷検査の適応と解釈	長嶋 淳三 松本 直樹	内科医
取材記事	『ボケない「長寿脳」の作り方』宝島社新書pp201-222 伊藤隼也、著。	宝島社	2014年1月24日	第六章 実践！！ 今日から始める認知症予防トレーニング法-これであなたも「長寿脳」	長嶋 淳三	内科医

②講演等

主催団体・研修等	開催日等	タイトル	講師	職種
(公財)日本バスケットボール協会 トレーナー研修会	2013.4.14	腰部(体幹)のアスレティックリハビリテーション	塩田 真史	理学療法士
茅ヶ崎中学校	2013.5.22	成長期と怪我について/ストレッチ講習会	玉置 龍也	理学療法士
都筑区養護教諭部会	2013.9.18	スポーツ傷害についての理解と養護教諭にできること	玉置 龍也	理学療法士
聖マリアンナ医科大学整形外科学講座	2013.11.3	安全に野球を続けるために	坂田 淳	理学療法士
北海道理学療法士会道東支部	2013.1.16	上肢のリハビリテーションの実際	坂田 淳	理学療法士
川崎市軟式野球連盟学童部	2013.11.9	野球を安全に行うために	坂田 淳	理学療法士
日本プロ野球トレーナー協会	2013.12.6	投球における肘関節障害の病態	坂田 淳	理学療法士
都筑区体育協会	2014.3.1	ケガの知識と予防法 ～スポーツ傷害の治療と予防から得られた知見～	玉置 龍也	理学療法士
社会福祉法人聖テレジア会 聖ヨゼフ病院	2014.3.2	ケガをしない投げ方のコツ	坂田 淳	理学療法士
横浜ビー・コルセアーズ	2014.3.8	テーピング講習会 テーピングの基礎知識と実技講習	玉置 龍也	理学療法士
鶴見区スポーツ推進委員会	2014.3.13	ケガの知識と予防法 ～スポーツ傷害の治療と予防から得られた知見～	玉置 龍也	理学療法士
横浜ビー・コルセアーズ	2014.3.15	テーピング講習会 テーピングの基礎知識と実技講習	玉置 龍也	理学療法士
神奈川県理学療法士会	2014.3.16	ハンズオンセミナー 投球障害肩・肘の理学所見の取り方のコツ	坂田 淳	理学療法士
Life ME	2014.3.21	投球障害肩と向き合う ～症例から学ぶアプローチ～	坂田 淳	理学療法士
横浜ビー・コルセアーズ	2014.3.29	テーピング講習会 テーピングの基礎知識と実技講習	玉置 龍也	理学療法士

③学会

学会名	開催日	タイトル	発表者	職種
12th International Congress of Shoulder and Elbow Surgery	2013.4.10-12	Relationship between the onset of trunk rotation and dynamic body balance during baseball pitching	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
12th International Congress of Shoulder and Elbow Surgery	2013.4.10-12	Relationship between Ultrasonographic Morphological Assessment of Medial Epicondyle and Elbow Valgus Instability in Medial Type Baseballer's Elbow Patients	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 39 回日本整形外科スポーツ医学会学術集会	2013.9.13-14	投球フォームからみた上腕骨小頭離断性骨軟骨炎の危険因子の検討	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 39 回日本整形外科スポーツ医学会学術集会	2013.9.13-14	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 24 回日本臨床スポーツ医学会学術集会	2013.10.25-26	直接問診による少年野球選手(全学年・全員参加)の肩肘傷害発生調査	坂田 淳 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
第 24 回日本臨床スポーツ医学会学術集会	2013.10.25-26	上腕骨近位骨端線損傷を有する少年野球選手の機能的特徴	中村 絵美 鈴川 仁人 坂田 淳 玉置 龍也 来住野 麻美 赤池 敦 清水 邦明 青木 治人	理学療法士 整形外科医
第 26 回日本肘関節学会	2014.2.28-3.1	少年野球選手における肘内側上顆下端障害の初期病変	坂田 淳 鈴川 仁人 赤池 敦 清水 邦明	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26回日本肘関節学会	2014.2.28-3.1	成長期内側型野球肘患者におけるX線タイプ別分類について	赤池 敦 坂田 淳 鈴木 仁人 清水 邦明 青木 治人 新井 堅一郎 別府 諸兄	整形外科医 理学療法士

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
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
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
日本整形外科スポーツ医学会	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)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
(公社)神奈川県理学療法士会	2005～	スポーツ支援部 委員	鈴木 仁人	理学療法士
(公財)日本バスケットボール協会	2009～	バスケットボール女子日本代表サポートトレーナー	塩田 真史	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
新潟リハビリテーション大学	2010～	非常勤講師	鈴木 仁人 玉置 龍也	理学療法士

主催団体	受任期間	内容	受任者	職種
(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)	2013～	チームドクター	田中 雅尋	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
北里大学	2012～	非常勤講師	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	鈴川 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
(公財)日本バスケットボール協会	2013.7.8-29	FIBA U19 女子バスケットボール世界選手権大会帯同(リトアニア)	塩田 真史	理学療法士
専門学校社会医学技術学院	2013～	非常勤講師	玉置 龍也	理学療法士
(公財)日本体育協会	2013～	公認アスレティックトレーナー養成講習会専門科目5期集合講習会講師	鈴川 仁人	理学療法士
公益財団法人日本障がい者スポーツ協会 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(栄養)	高木 久見子	管理栄養士
一般社団法人日本キンボールスポーツ連盟	2013.10.27～11.5	キンボールスポーツワールドカップ 2013日本選手団事務局スタッフ・ゲーム分析担当	小野 宣喜	スポーツ科学員
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	長嶋 淳三 高木 明彦	ウォーキングで健康を手に入れよう	ウォーキングと有酸素レベル	内科医
6月号	清水 邦明		中高年のウォーキング	整形外科医
8月号	岸 由紀夫		ウォーキング(歩く)とランニング(走る)の違いとは？	運動指導員
10月号	吉久 武志		元気に歩くためのチェックポイント	スポーツ科学員
12月号	高木 久見子		持久力をアップする食事・栄養	管理栄養士
2月号	木村 佑		ウォーキングに必要なトレーニング	理学療法士
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	足関節ねんざ
6月号		ケガのリハビリ(1) ～心肺系トレーニング～		
8月号		ケガ予防のもたらす効果		
10月号		ケガのリハビリ(2)～アイシング～		
12月号		試合前の準備		
2月号		ケガの予防～テーピング～		

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	小倉 孝一	春だ！からだを動かす習慣を身につけましょう！	運動指導員
5月号	高木 明彦	熱中症予防をしましょう	内科医
7月号	力石 かおり	運動とメディカルチェック	臨床検査技師
8月号	畑田 康	スポーツや運動の準備(ウォーミングアップ)	運動指導員
9月号	木村 佑	運動会シーズン・ケガへの対策	理学療法士
10月号	伊藤 利美	運動会シーズン・ケガをした時の応急処置	看護師
11月号	小野 宣喜	体力測定的重要性(定期的な測定)	スポーツ科学員
12月号	清水 邦明	サッカーの季節到来	整形外科医
1月号	青木 治人	2014年 これからの健康	整形外科医
2月号	吉久 武志	ソチオリンピック・パラリンピックとスポーツ医科学センター	スポーツ科学員
3月号	岩田 健一	子どもの骨年齢	診療放射線技師

③横浜市スポーツ医科学センターWeb ページ

横浜市スポーツ医科学センターの利用案内に加えて、それぞれの分野からのコラムや蓄積してきたデータなどの情報提供を行った。

表1 掲載実績

掲載日	執筆者	内容		職種
2013. 4. 7	木村 佑	リハビリ室コラム	シンスプリントのリハビリテーション	理学療法士
2013. 5. 7			ランニング動作の評価	
2013. 5. 17			腸脛靭帯炎のリハビリテーション	
2013. 6. 20			グローインペイン症候群のリハビリテーション	
2013. 7. 25			投球障害肩のリハビリテーション	
2013. 8. 22			第2～4 中足骨疲労骨折のリハビリテーション	
2013. 9. 21			筋・筋膜性腰痛のリハビリテーション	
2013. 10. 28			オスグッド病のリハビリテーション	
2013. 11. 23			脛骨疲労骨折のリハビリテーション	
2014. 1. 4			腰椎椎間板ヘルニアのリハビリテーション	
2014. 1. 22			足底腱膜炎のリハビリテーション	
2014. 2. 26			膝半月板損傷のリハビリテーション	
2013. 7～12			玉置 龍也	
2013. 4. 17	諏訪部 和也	S P S 測定解析シリーズ	バランスについて	スポーツ科学員
2013. 12. 22	今川 泰憲	健康・体力アップ情報	肥満と減量（理論編）	スポーツ科学員
2013. 12. 22	畑田 康		肥満と減量（実技編）	運動指導員
2013. 12. 22	小野 宣喜		ロコモティブシンドローム	スポーツ科学員
2014. 2. 1	小野 祐希 諏訪部 和也 棗 寿喜 溝渕 絵里		ウォーキングの科学	スポーツ科学員
13. 12. 22	吉久 武志		ランニングの基礎知識	スポーツ科学員
13. 12. 22	小野 祐希		実践ストレッチング	スポーツ科学員
2013. 7. 29	岸 由紀夫		運動指導員から	地域人材向け医学講座
2013. 11. 3		緑区生涯学習講座『健康とスポーツ（講座・実技）』		
2013. 5 ～ 2014. 3	高木 久見子	ヘルシーレシピ	世界の料理（1）～ロシアの食事情～ほか 月1回更新	管理栄養士

④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・ORTHOOPA-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
CD	A.D.A.M インタラクティブ解剖学・医療用薬品集 CD-ROM 検索システム 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
3,048	3,284	3,612	5,196	3,406	3,493	4,466	3,657	2,120	2,019	2,110	3,179	39,590

(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
4,691	3,744	5,505	6,921	3,235	3,872	4,634	4,854	4,012	3,123	3,957	4,278	52,826

(ウ) イベントへの貸出

イベント名	開催日	貸出施設	利用者数
第1回日産スタジアムトライアスロン大会	7月15日(月)	25mプール (スイム会場として使用)	248人
横浜地域ABC級記録会	9月29日(日)	25mプール、小アリーナ、大・中研修室、会議室、ギャラリー	615人

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
674	765	842	958	919	905	1,029	955	871	963	901	1,015	10,797

※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
28	45	42	31	34	89	34	25	33	52	29	36	478

(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
1,376	1,526	1,711	1,941	2,171	1,744	1,643	1,396	1,096	1,452	1,331	1,485	18,872

※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「港北ふれあいまつり 2013」でのPR

■開催日・会場

平成 25 年 10 月 19 日 (土) 9:30~14:30 新横浜駅前公園

■実施内容

パネル展示：ランニング障害・SPS・クリニック紹介 チラシ配布
「クイズ&アンケート」回答者を対象に抽選会

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	大会	対応人数	従事 PT 数	対応実績 【人/PT/h】
2013. 7. 15	日産スタジアムトライアスロン	4	2	0.5
2013. 9. 29	横浜シーサイドトライアスロン	13	2	1.6
2013. 11. 23	磯子区駅伝大会	8	1	2
2013. 11. 30	横浜市中体連バスケ市大会	19	2	1.6
2013. 12. 1	横浜マラソン	22	2	2.8
2014. 1. 12	港北区駅伝大会	5	2	0.6
2014. 3. 21	さわやかスポーツフェスティバル	6	1	1.2

A. 相談者の性別	人数(人)	割合
男性	50	64.9%
女性	27	35.1%
合計	77	100%

B. 相談者の年代	人数(人)	割合
10代	19	25.3%
20代	3	4.0%
30代	11	14.7%
40代	23	30.7%
50代	13	17.3%
60代	3	4.0%
70代	3	4.0%
80代	0	0.0%
合計	75	100%

C. 部位(重複有)	件数(件)	割合
足部	12	13.2%
足関節	10	11.0%
下腿部	8	8.8%
膝関節	37	40.7%
大腿部	5	5.5%
股関節	6	6.6%
腰部	6	6.6%
肩関節	4	4.4%
肘関節	1	1.1%
手部	0	0.0%
頸部	2	2.2%
合計	91	100%

D. 相談内容	人数(人)	割合
スポーツ時の症状	69	93.2%
日常生活の症状	3	4.1%
過去の疾患	2	2.7%
合計	74	100%

E. 症状の程度	件数(件)	割合
運動の支障全くなし	20	22.0%
レベルを落として運動可能	37	40.7%
運動に支障あり	17	18.7%
日常生活に支障あり	6	6.6%
未回答	11	12.1%
合計	91	100%

F. 対応(重複有)	件数(件)	割合
安静推奨	13	7.9%
アイシング指導	2	1.2%
姿勢動作チェック	71	43.0%
運動指導	47	28.5%
補装具相談	2	1.2%
医療機関受診勧奨	28	17.0%
相談のみ	2	1.2%
合計	165	100%

X. 相談会の感想	人数(人)	割合
満足	69	89.6%
やや満足	5	6.5%
やや満足不満	0	0.0%
不満	0	0.0%
どちらでもない	0	0.0%
未回答	3	3.9%
合計	77	100%

Y. スポ医科への興味	人数(人)	割合
かなり興味を持った	35	45.5%
興味を持った	39	50.6%
あまり興味を持てなかった	0	0.0%
全く興味を持てなかった	0	0.0%
よく分からない	0	0.0%
未回答	3	3.9%
合計	77	100%

(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。

なお、平成26年1月より、一般ランナー向けのランニング測定を開始し、乳酸閾値(LT)の測定を実施している。

■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	71	9	2	55	—	8	63	10	44	68	7	124	461
全身持久力	27	35	73	25	20	7	60	11	43	75	37	82	495
うちランニング測定	—	—	—	—	—	—	—	—	—	9	4	4	17
筋力・瞬発力	4	29	9	21	—	9	3	25	54	78	37	43	312
スキルチェック	—	2	—	—	—	—	16	—	7	—	29	8	62
合計	102	75	84	101	20	24	142	46	148	230	114	261	1,347

※形態・体組成にはパワーアップMRIを含む

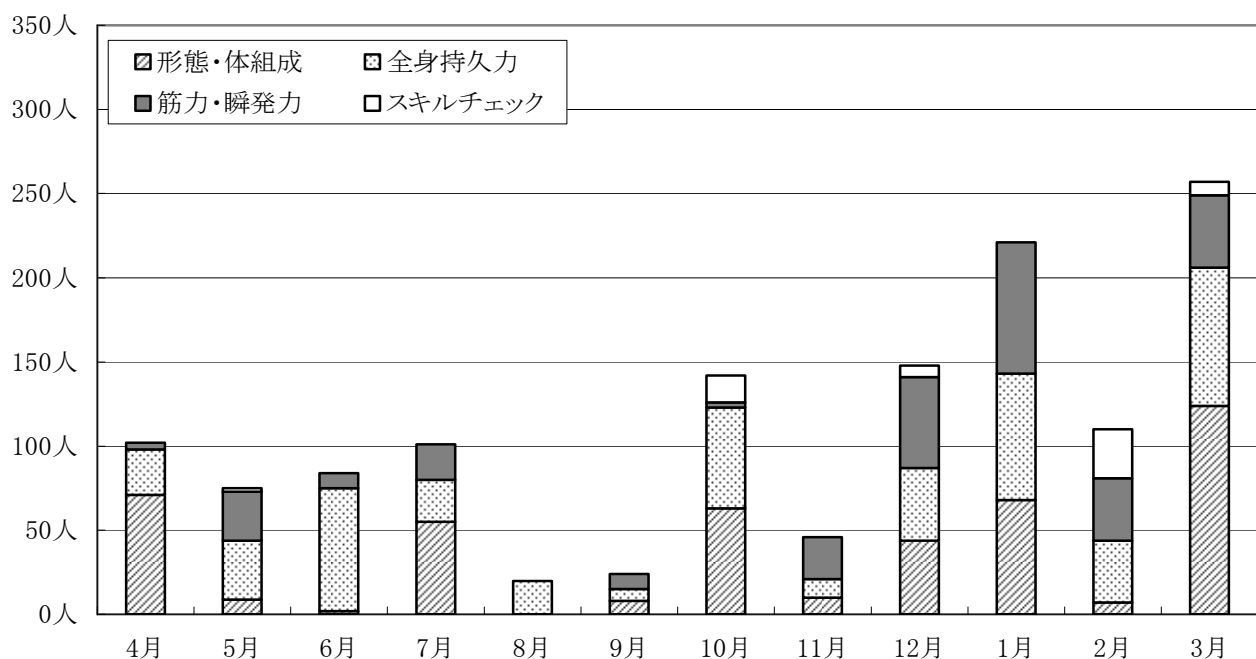


表 2 競技種目別・測定内容別人数

(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	253	219	69	—	541
	女性	—	—	—	—	—
陸上	男性	43	75	37	10	165
	女性	38	12	19	8	77
スキー	男性	6	76	17	—	99
	女性	5	52	17	—	74
バレーボール	男性	52	—	52	22	126
	女性	—	—	—	—	—
野球	男性	16	7	53	—	76
	女性	—	—	—	—	—
空手	男性	3	6	6	9	24
	女性	5	10	10	13	38
体操	男性	14	—	—	—	14
	女性	12	—	—	—	12
自転車	男性	8	9	8	—	25
	女性	—	—	—	—	—
その他	男性	4	17	2	—	23
	女性	2	12	22	—	36
合計	男性	399	409	244	41	1,093
	女性	62	86	68	21	237
	計	461	495	312	62	1,330

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	410	30	36	20	18	23	2	2	—	—	—	—	—	541
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
陸上	男性	41	31	43	27	7	5	6	3	—	2	—	—	—	165
	女性	46	15	7	—	4	—	5	—	—	—	—	—	—	77
スキー	男性	35	38	8	18	—	—	—	—	—	—	—	—	—	99
	女性	31	36	2	—	5	—	—	—	—	—	—	—	—	74
バレーボール	男性	126	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	126
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
野球	男性	42	28	6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	76
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
空手	男性	24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	24
	女性	38	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	38
体操	男性	14	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	14
	女性	12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	12
自転車	男性	—	3	3	—	4	6	3	3	3	—	—	—	—	25
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
その他	男性	14	2	5	—	—	—	—	2	—	—	—	—	—	23
	女性	14	12	6	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	36
合計	男性	706	132	101	65	29	34	11	10	3	2	—	—	—	1,093
	女性	141	63	15	4	9	—	5	—	—	—	—	—	—	237
	計	847	195	116	69	38	34	16	10	3	2	—	—	—	1,330

(2) 横浜市ジュニア競技力向上事業

①概要

医学及びスポーツ科学の観点から横浜市内における子どものスポーツ傷害予防と競技力向上を目的とした「ジュニア医科学マルチサポート」とジュニア指導者の質向上を目的としたスキルアップ事業「スポーツ医科学研修」を実施した。なお、本事業は以下の内容で構成した。

②事業構成

(ア) ジュニア医科学マルチサポート

○スポーツ科学サポート

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。

○少年野球メディカルチェック

野球肘等のケガ予防プログラムを開発し、普及させるため港北区・鶴見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。

(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 25 年 5 月～平成 26 年 3 月

④実施内容

(ア) 競技団体の要望に応じた医科学サポート活動の実施

競技団体	内容	参加者数
バレーボール	◆ ジャンプ力向上のための体力測定およびフォームチェック （トレーニング期間の前後で実施） ◆ ジャンプ力向上のための補強トレーニングメニュー作成および指導	44
スキー	◆ メディカル・フィットネスチェック （医学的側面からの安全性確認、体力面での課題把握とアドバイス）	5
空手	◆ 強化選手のフィットネスチェック（経年変化の確認と個別アドバイス） ◆ 形・組手のフォームチェック（指導用資料としての映像資料作成） ◆ ジュニア選手の食事に関する講習会（保護者向け）	56
体操	◆ 指定選手の形態および体力測定 ◆ MR 画像による体幹部の筋断面積測定	26

(イ) 少年野球メディカルチェック

(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
メディカルチェック	チーム数	-	-	-	-	-	-	-	1	13	13	1	-	28
	子ども	-	-	-	-	-	-	-	13	341	327	30	-	711
	大人(監督、コーチ、保護者)	-	-	-	-	-	-	-	10	130	130	10	-	280
メディカルチェック・フォロー	チーム数	4	5	1	5	4	-	1	-	-	-	-	14	34
	子ども	62	102	31	207	78	-	30	-	-	-	-	300	810
	大人(監督、コーチ、保護者)	20	25	5	30	20	-	5	-	-	-	-	70	175
計		82	127	36	237	98	-	35	23	471	457	40	370	1,976

(ウ) 医科学研究(ジュニア選手指導のためのスポーツ医科学講座等)

日程	内容	講師	参加者数
11月29日	ジュニア競技力向上・スポーツ医科学研究 「わかる!!子どものからだとスポーツ講座」 けがをしない投げ方のコツ	坂田 淳 (理学療法士)	12
12月6日	ジュニア競技力向上・スポーツ医科学研究 「わかる!!子どものからだとスポーツ講座」 成長期のスポーツと食事	高木 久見子 (管理栄養士)	21
12月13日	ジュニア競技力向上・スポーツ医科学研究 「わかる!!子どものからだとスポーツ講座」 けが予防とトレーニング	玉置 龍也 (理学療法士)	30
3月7日 3月14日	ジュニア競技力向上・スポーツ医科学研究 「わかる!!子どものからだとスポーツ講座」 足関節のテーピング	塩田 真史 玉置 龍也 (理学療法士)	3/7:14 3/14:7

(3) スポ医科フィジカルチェック&個別栄養相談

及びアンカーベストフィッティング講座&サプリメントセミナー

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、イベント参加者に対して、フィジカルチェック&栄養相談及びアンカーベストフィッティング講座&サプリメントセミナーを実施した。

②実施日・会場、内容、参加者数

(ア) フィジカルチェック&個別栄養相談

■実施日・会場

平成25年9月14日(土) 9:00~12:30 体力測定室・栄養相談室・中研修室

■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

個別栄養相談(対応:スポーツ医科学センター管理栄養士)

実施内容:食生活問診票を基に個別栄養相談を実施。

■参加者数 6人

(イ) アンカーベストフィッティング講座&サプリメントセミナー

■実施日・会場

平成25年9月15日(日) 9:00~12:45 大研修室

■内容

アンカーベスト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)

サプリメントセミナー(講師:株式会社明治 管理栄養士)

走行アドバイス及び簡易フィッティング(講師:ブリヂストンサイクル株式会社)

■参加者数 8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、田中 雅尋）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25年5月20日～平成26年4月27日

(イ) チーム成績

レギュラーシーズン 24勝28敗（東カンファレンス・リーグ7位/11チーム）
リーグ6位まで出場可能なプレーオフを逃す

(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12名実施）
- ・ 診療・リハビリ（来院数48件：診療19件、リハビリ37件、インソール作成5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26試合
- ・ メディカルトレーナー：練習36回、ホームゲーム26試合
プレシーズン：練習8回、練習試合2回
秋田遠征4日間（期間内に2試合含む）
レギュラーシーズン：練習28回
ホームゲーム26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356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.yspc.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」

(キ) 共同事業

テーピング講習会（横浜ビー・コルセアーズ×横浜市スポーツ医科学センター×Mueller社）
3月8日（10名）、3月15日（15名）、3月29日（8名） 講義を担当

横浜市スポーツ医科学センター年報 第16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 26 年 12 月
