

年 報

17
号
「平成
26
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 26 年度)

目 次

1	施設概要	1
2	事業体系図	2
3	事業概要	3
4	市民の健康づくり推進事業	9
	(1) スポーツプログラムサービス(SPS)	9
	(2) スポーツ外来	17
	①循環器内科・内科	18
	(ア) 循環器内科・内科	18
	(イ) 検査	19
	(ウ) 栄養	20
	②スポーツ整形外科・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	26
	(3) メディカルエクササイズコース(MEC)	27
	(4) スポーツ教室・健康教室・目的別教室	29
	①スポーツ教室	29
	(ア) 体操教室	29
	(イ) 水泳教室	30
	(ウ) トレーニング教室	31
	(エ) スポーツ教室イベント	31
	②健康教室	32
	③目的別教室	34
	(ア) 減量・脂肪燃焼教室	34
	(イ) 姿勢・歩行改善教室(ロコモ予防)	34
	(ウ) ケガ予防のための「少年野球」クリニック	35
	(エ) トレーニングルームにおける目的別教室	36
	④その他教室・イベント	36
	(5) 健康に関する講演事業	36
	(6) 市からの委託事業	38
5	スポーツ振興事業	40
	(1) スポーツ指導者養成	40
	(2) スポーツ医科学に関する研究	41
	(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	54
	(1) 専門的体力測定・スキルチェック等	54
	(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	58
	(4) 「横浜ビー・コルセアーズ」サポート	58

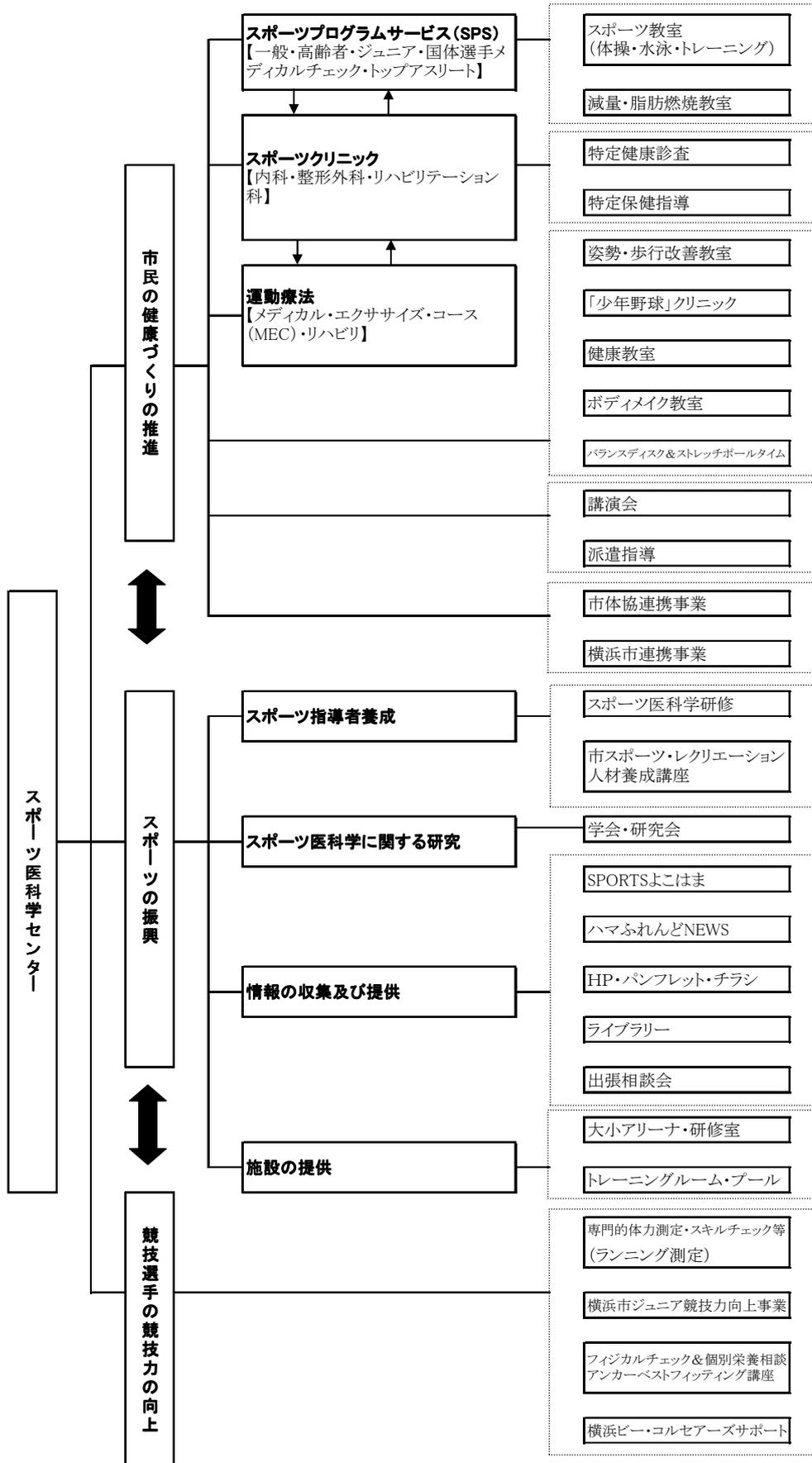
1

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	73,677 万円（平成 26 年度実績）
利用者数	約 35 万人（平成 26 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。

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

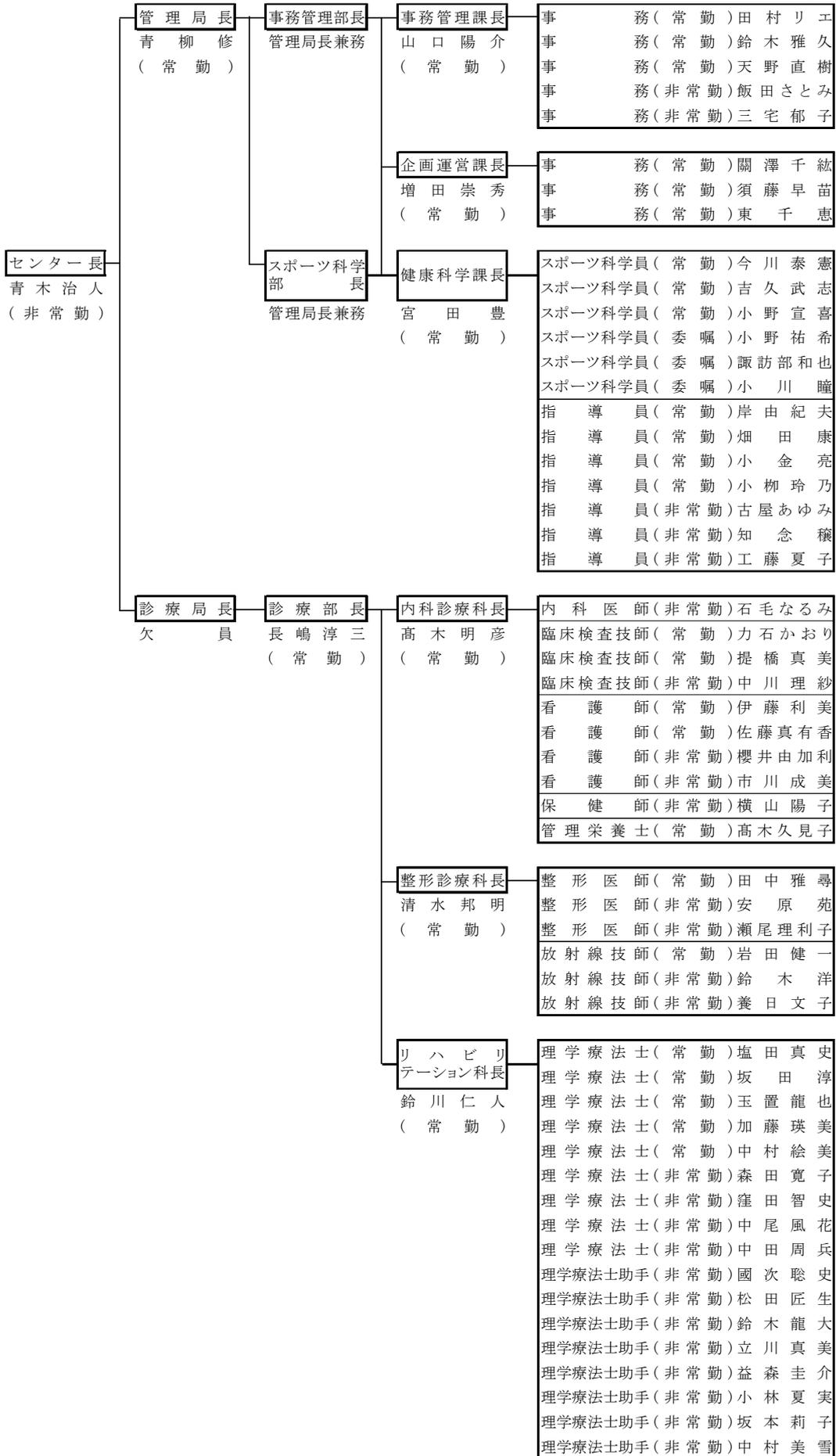
スポーツ医科学に関する各種の研究を行い、その結果を論文などにして発表している。

7 平成 26 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 22 年度～26 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 22 年度～26 年度）・・・・・・・・別表 4

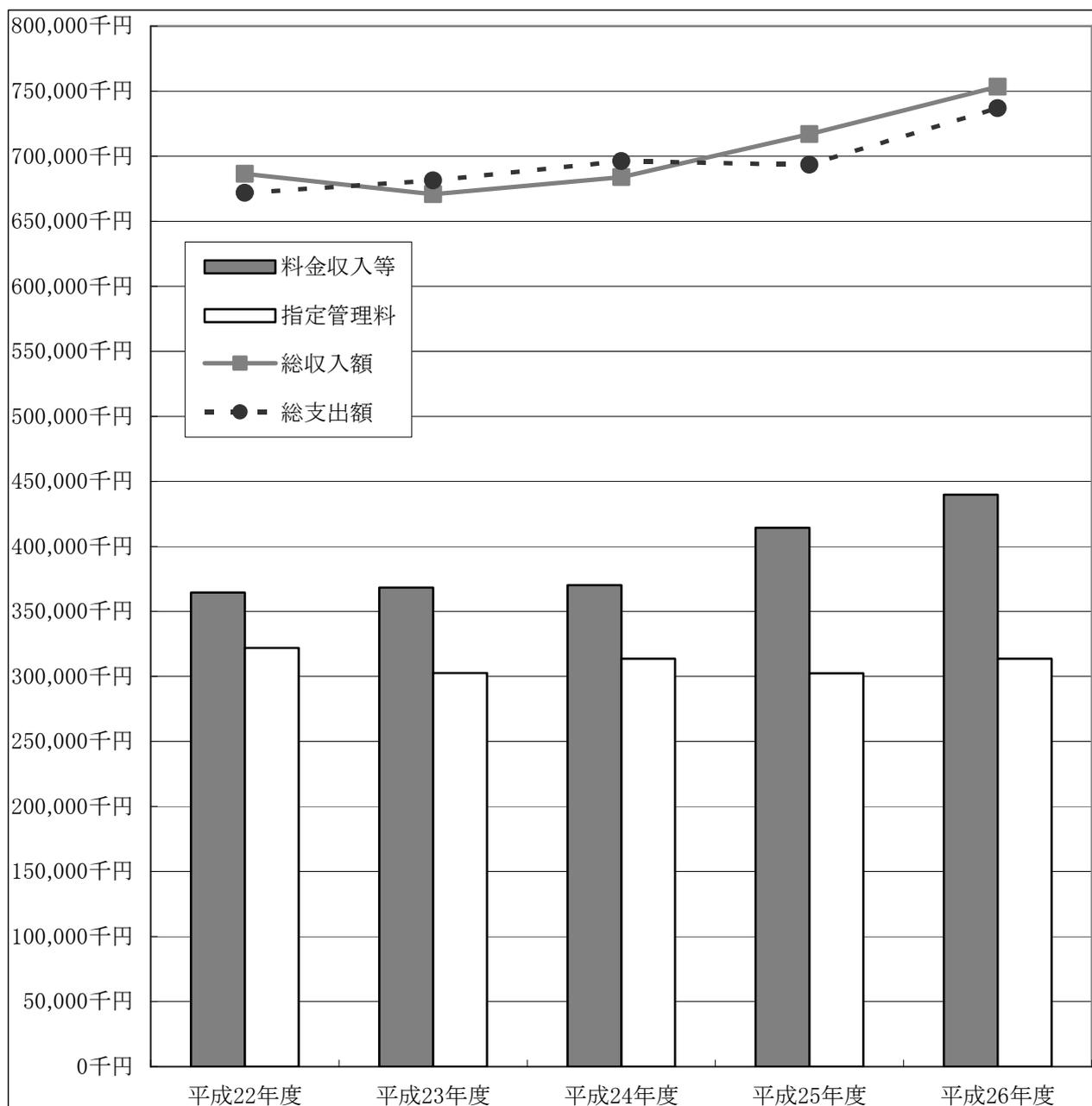
別表 1 組織・職員構成図

平成26年4月1日現在



別表 2 年度別収支状況(平成 22 年度～26 年度)

年 度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度
料 金 収 入 等	364,467千円	368,240千円	370,225千円	414,405千円	439,695千円
指 定 管 理 料	321,912千円	302,590千円	313,673千円	302,432千円	313,668千円
総 収 入 額	686,379千円	670,830千円	683,898千円	716,837千円	753,363千円
総 支 出 額	671,811千円	681,264千円	696,260千円	693,321千円	736,769千円
収 支 差	14,568千円	△10,434千円	△12,362千円	23,516千円	16,594千円



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	226	141	337	556	268	127	159	226	192	235	167	293	2,927
一般	51	78	167	301	154	82	107	125	106	129	66	123	1,489
高齢者	40	37	36	16	18	40	44	48	35	22	43	38	417
ジュニア	135	12	33	26	30	1	8	23	49	70	58	132	577
国体 他	—	14	101	213	66	4	—	30	2	14	—	—	444
外来	7,289	7,239	7,301	7,437	7,490	7,268	7,322	6,454	6,508	6,013	6,421	7,091	83,833
内科	424	393	397	413	327	381	427	544	452	312	326	400	4,796
整形外科	2,019	1,810	1,883	1,893	1,979	1,784	1,844	1,614	1,664	1,632	1,672	1,858	21,652
内科系 運動療法	30	27	26	26	30	24	19	18	—	—	—	—	200
整形外科系 運動療法	3,697	3,782	3,775	3,874	3,952	3,913	3,779	3,246	3,359	3,042	3,359	3,705	43,483
特定保健指導	9	7	4	4	3	2	2	1	3	2	4	2	43
MEC	1,110	1,220	1,216	1,227	1,199	1,164	1,251	1,031	1,030	1,025	1,060	1,126	13,659
施設利用	10,241	10,506	9,146	11,439	10,531	11,872	10,279	11,196	9,450	8,157	9,402	11,270	123,489
アリーナ	3,126	2,966	2,832	3,334	3,735	3,880	3,661	3,120	2,182	1,989	2,192	3,848	36,865
研修室 会議室	4,501	4,569	3,238	4,744	2,853	4,699	3,631	5,359	4,880	3,295	4,174	4,441	50,384
プール	1,509	1,721	1,830	2,042	2,477	1,896	1,624	1,525	1,152	1,510	1,545	1,476	20,307
トレ室	1,105	1,250	1,246	1,319	1,466	1,397	1,363	1,192	1,236	1,363	1,491	1,505	15,933
その他事業 (内覧・ライブラリー等)	5,269	4,920	5,333	6,089	4,663	7,110	5,245	5,041	4,159	4,108	4,548	4,592	61,077
自主事業	6,357	7,169	7,735	6,889	6,372	6,933	7,240	7,174	6,185	7,202	7,210	7,155	83,621
アスリート	328	286	1,005	462	212	207	410	396	741	912	606	556	6,121
スキルチェック	—	2	4	2	8	—	—	16	10	12	5	1	60
フォロー (教室等)	6,029	6,526	6,462	6,420	5,808	6,536	6,713	6,022	5,402	5,912	6,223	6,499	74,552
その他事業	—	355	264	5	344	190	117	740	32	366	376	99	2,888
合 計	29,382	29,975	29,852	32,410	29,324	33,310	30,245	30,091	26,494	25,715	27,748	30,401	354,947

※内科系運動療法(心リハ)はMECと統合したため、12月からカウントなし。

別表 4 年度別利用状況(平成 22 年度～26 年度)

(単位:人)

	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度
SPS	2,390	2,731	2,644	2,787	2,927
一般	1,303	1,455	1,356	1,367	1,489
高齢者	347	367	358	368	417
ジュニア	370	538	524	609	577
国体 他	370	371	406	443	444
外来	64,003	69,493	69,317	79,745	83,833
内科	5,462	5,635	5,695	5,481	4,796
整形外来	16,523	17,551	18,156	21,071	21,652
内科系運動療法	305	298	305	342	200
整形外科系運動療法	29,980	35,781	35,569	42,062	43,483
特定保健指導	115	126	118	81	43
MEC	11,618	10,102	9,474	10,708	13,659
施設利用	125,117	127,922	116,047	124,055	123,489
アリーナ	46,749	46,656	39,609	39,590	36,865
研修室・会議室	49,674	51,016	46,989	52,826	50,384
プール	15,781	18,238	17,720	18,872	20,307
トレ室	12,913	12,012	11,729	12,767	15,933
その他事業(内覧・ライブラリー等)	56,887	57,499	54,726	60,044	61,077
自主事業	61,614	60,011	65,370	77,362	83,621
アスリート	859	1,093	1,019	2,914	6,121
スキルチェック	18	147	93	62	60
フォロー(教室等)	60,080	58,467	62,083	72,589	74,552
講座・講演	—	—	1,931	1,606	2,578
その他事業	657	304	244	191	310
合 計	310,011	317,656	308,104	343,993	354,947

(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け付けている。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	75	68	59	71	75	91	102	123	101	63	90	81	999
ジュニア	135	12	33	26	30	1	8	23	49	70	58	132	577
トップ	16	61	245	459	163	35	49	80	42	102	19	80	1,351
合計	226	141	337	556	268	127	159	226	192	235	167	293	2,927

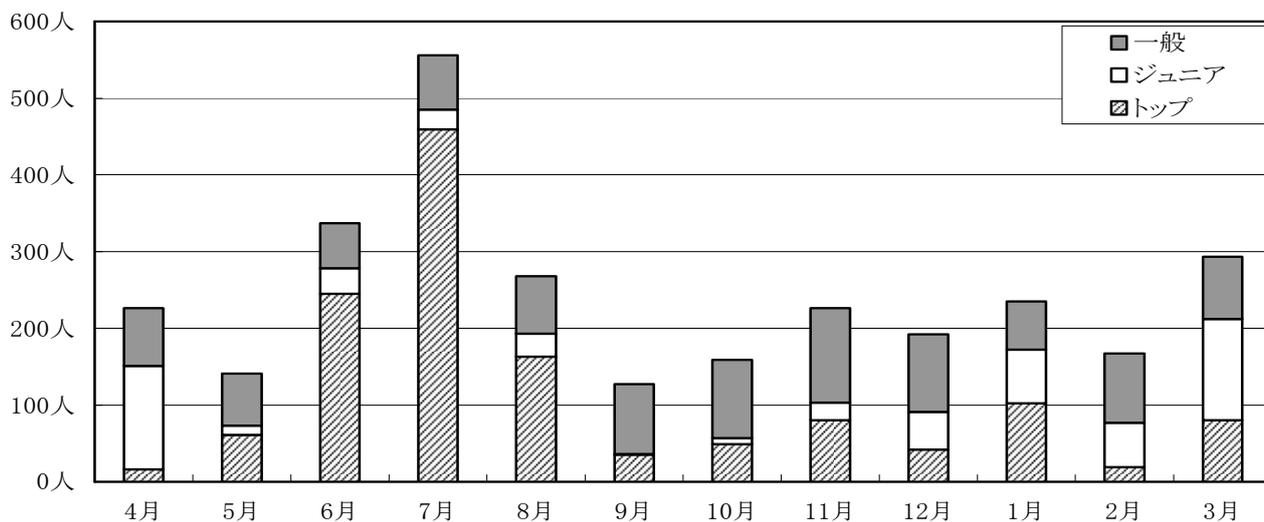


表3 一般 SPS 年齢別・男女別利用者数

(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	3	14	23	30	25	21	31	33	28	27	64	63	41	20	423
女性	1	16	24	16	26	33	37	63	58	75	104	72	37	14	576
合計	4	30	47	46	51	54	68	96	86	102	168	135	78	34	999

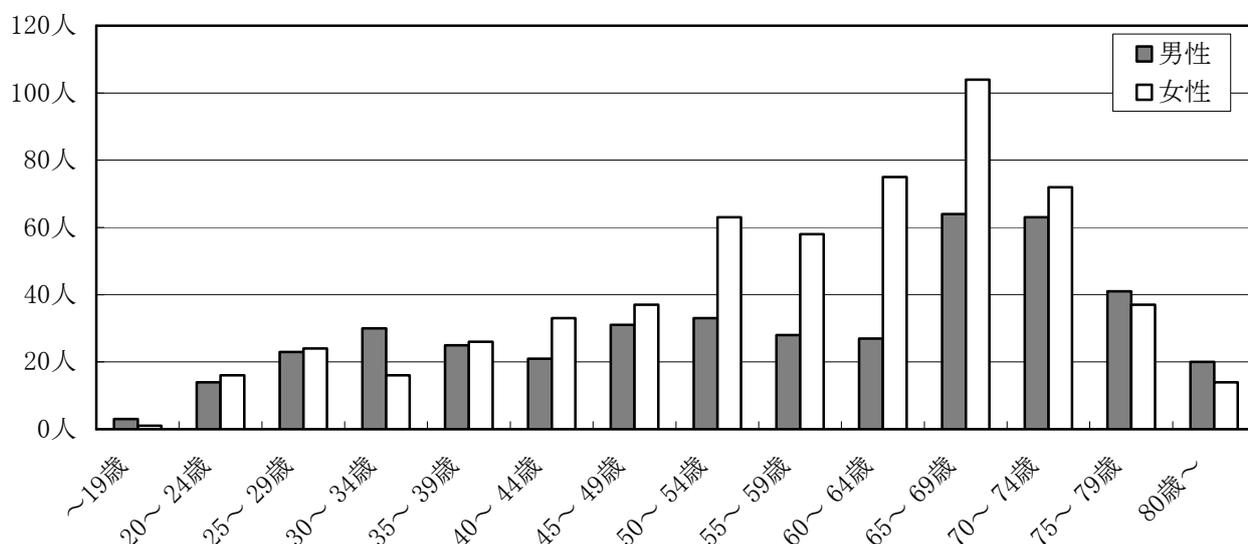


表4 一般SPS曜日別利用者状況

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)	67	180	147	185	134
実施日数(日)	8	19	17	22	15
1日平均(人)	8.4	9.5	8.6	8.4	8.9
定員(人)	105	227	206	278	167
利用率(%)	63.8%	79.3%	71.4%	66.5%	80.2%

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)	132	233	238	228	168
実施日数(日)	15	26	33	28	22
1日平均(人)	8.8	9.0	7.2	8.1	7.6
定員(人)	230	332	446	368	272
利用率(%)	57.4%	70.2%	53.4%	62.0%	61.8%

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
—	14	101	212	66	4	—	30	2	14	—	—	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	2	28	28	63	140	32	101	54	11	459
女性	5	5	19	25	26	10	14	14		118
合計	7	33	47	88	166	42	115	68	11	577

	小学生	中学生	高校生
男性	58	235	166
女性	29	61	28
合計	87	296	194

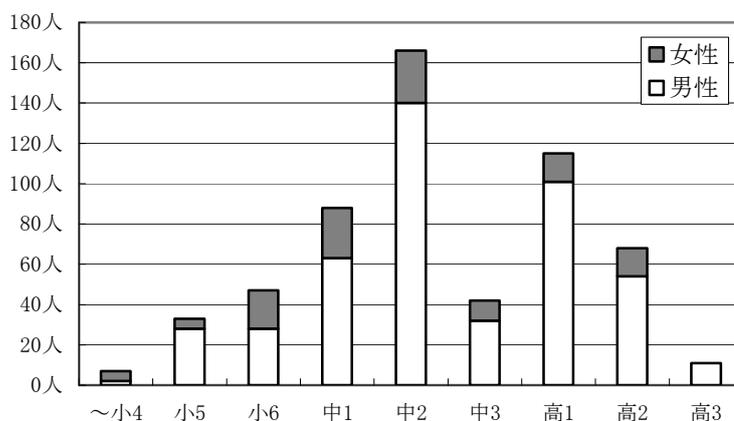


表7 ジュニア SPS 種目別利用者数

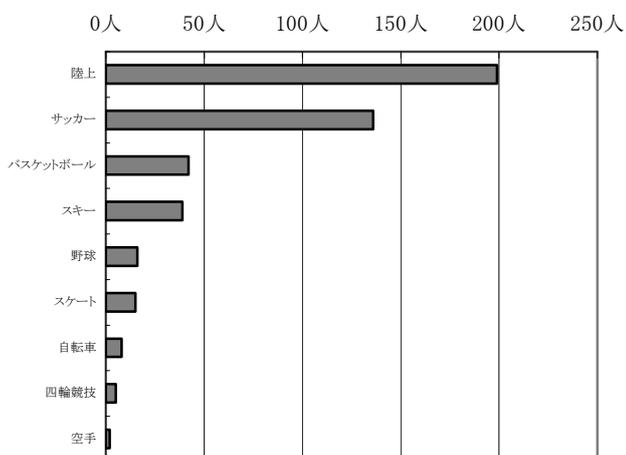
(単位:人)

		～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	—	23	18	51	120	22	31	23	2	290
	陸上	—	—	7	6	17	—	2	1	—	33
	ホッケー	—	—	—	—	—	—	13	9	—	22
	バレーボール	—	—	—	—	—	—	10	8	4	22
	スキー	—	—	—	1	1	7	4	1	—	14
	バドミントン	—	—	—	—	—	—	7	6	—	13
	スケート	1	1	—	—	—	2	4	4	—	12
	体操	1	4	1	3	1	—	—	—	—	10
	野球	—	—	—	—	—	1	—	—	3	4
	その他	—	—	2	2	1	—	30	2	2	39
女性	体操	4	4	7	8	4	3	1	1	—	32
	陸上	—	—	9	10	8	—	—	—	—	27
	スケート	1	—	1	4	4	6	2	5	—	23
	バドミントン	—	—	—	2	3	—	2	5	—	12
	空手	—	—	2	—	6	—	—	2	—	10
	水泳	—	1	—	1	—	—	—	—	—	2
	その他	—	—	—	—	1	1	9	1	—	12

表8 トップ SPS 種目別利用者数

(単位:人)

	男性	女性	合計
陸上	140	59	199
サッカー	133	3	136
バスケットボール	18	24	42
スキー	24	15	39
野球	16	—	16
スケート	7	8	15
自転車	8	—	8
四輪競技	5	—	5
空手	1	1	2
合計	352	110	462



※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カ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

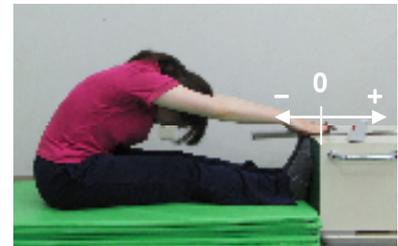
<形態・体組成測定>

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) スポーツ外来

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

①循環器内科・内科

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

②スポーツ整形外科・整形外科

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

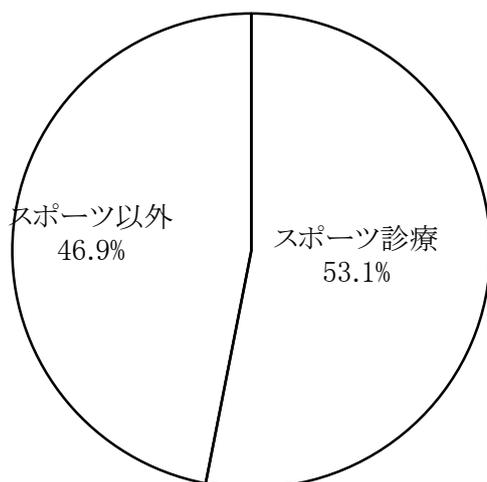
③リハビリテーション科

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

表 1 スポーツ診療の割合（内科・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	1,858	1,857	1,758	1,372	1,141	927	950	930	846	850	806	923	14,218
スポーツ以外	585	360	623	1,051	1,231	1,242	1,321	1,258	1,272	1,108	1,192	1,335	12,578
合計	2,443	2,217	2,381	2,423	2,372	2,169	2,271	2,188	2,118	1,958	1,998	2,258	26,796



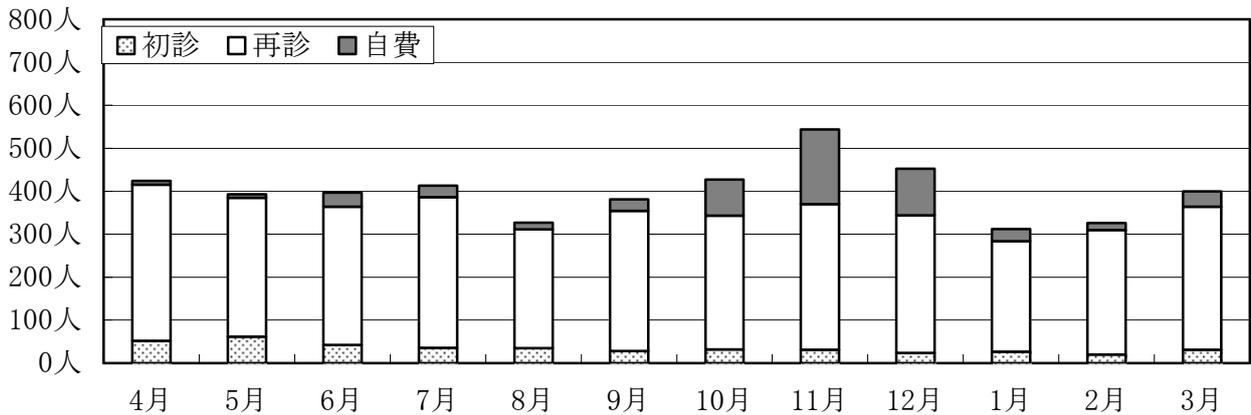
①循環器内科・内科

(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	52	62	42	36	35	28	32	31	24	27	20	31	420
再診	363	323	322	350	276	326	311	339	320	257	290	333	3,810
自費	9	8	33	27	16	27	84	174	108	28	16	36	566
合計	424	393	397	413	327	381	427	544	452	312	326	400	4,796



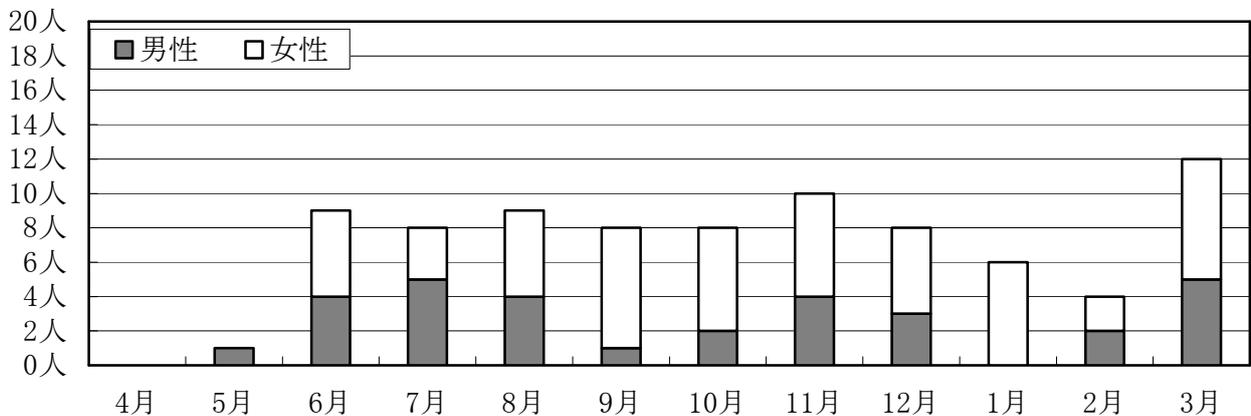
※初診は前回の受診から3か月以上経過した受診者を含む。ただし、特定疾患患者は除く。

※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	4	5	4	1	2	4	3	—	2	5	31
女性	—	—	5	3	5	7	6	6	5	6	2	7	52
合計	—	1	9	8	9	8	8	10	8	6	4	12	83



(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	20	11	19	29	20	29	36	26	23	17	18	28	276
		尿一般	114	63	77	90	88	79	69	110	89	108	89	152	1,128
		SPS	—	14	101	212	66	4	—	30	2	14	—	—	443
		国体	—	17	4	17	17	20	45	19	28	12	41	17	237
		減量教室	21	17	9	17	16	18	20	17	18	15	20	26	214
		尿沈渣	—	—	1	1	—	1	1	1	—	1	—	—	6
	便中ヘモグロビン	—	—	1	1	—	1	1	1	—	1	—	—	6	
	小計	155	122	211	366	207	151	171	203	160	167	168	223	2,304	
	血液一般検査	外来・健診	211	169	188	205	146	183	186	189	169	143	160	185	2,134
		SPS	115	63	77	86	87	79	69	110	89	107	89	160	1,131
		国体	—	14	101	212	66	4	—	30	2	14	—	—	443
		減量教室	—	17	4	17	17	20	45	19	28	12	41	17	237
	小計	326	263	370	520	316	286	300	348	288	276	290	362	3,945	
	生化学検査	外来・健診	219	179	200	218	155	195	197	200	179	151	166	195	2,254
SPS		115	63	77	86	87	79	69	110	89	107	89	161	1,132	
国体		—	14	101	212	66	4	—	30	2	14	—	—	443	
減量教室		—	17	4	17	17	20	45	19	28	12	41	17	237	
小計	334	273	382	533	325	298	311	359	298	284	296	373	4,066		
外部委託	22	24	24	23	22	19	24	20	23	60	23	73	357		
検体検査小計		837	682	987	1,442	870	754	806	930	769	787	777	1,031	10,672	
生理機能検査	安静時心電図検査	外来・健診	67	31	43	39	42	48	51	51	49	55	57	62	595
		SPS	115	66	77	90	88	79	69	110	89	108	89	169	1,149
		国体	—	14	101	212	66	4	—	30	2	14	—	—	443
		減量教室	—	17	4	6	9	14	29	6	14	7	11	5	122
	小計	182	128	225	347	205	145	149	197	154	184	157	236	2,309	
	エルゴメータ負荷試験	外来・健診	22	20	13	7	6	10	9	12	13	14	10	11	147
		SPS	115	65	76	83	82	73	59	105	74	58	86	111	987
		国体	—	—	70	103	49	3	—	17	2	11	—	—	255
		減量教室	—	17	4	6	9	14	39	8	17	11	17	11	153
	小計	137	102	163	199	146	100	107	142	106	94	113	133	1,542	
	心臓超音波検査	外来・健診	19	15	11	11	9	13	10	8	6	9	16	11	138
		SPS	—	—	14	7	2	6	—	2	4	10	3	—	48
		国体	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	1
	小計	19	15	25	19	11	19	10	10	10	10	19	19	11	187
頰動脈超音波検査	17	15	5	7	3	6	11	6	6	2	9	6	93		
腹部・その他超音波検査	5	2	4	3	3	3	2	1	—	3	8	11	45		
ホルター心電図検査	3	5	5	2	2	5	2	2	2	1	3	3	—	33	
トレッドミル負荷試験(心肺負荷試験含)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	3	3	—	6	
呼吸機能検査	3	2	2	1	3	—	1	—	—	2	—	—	—	14	
生理機能検査小計		366	269	429	578	373	278	282	358	279	308	312	397	4,229	
合計		1,203	951	1,416	2,020	1,243	1,032	1,088	1,288	1,048	1,095	1,089	1,428	14,901	

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	—	—	58	100	41	2	—	16	2	10	—	—	229
運動負荷試験あり(35歳以上)	—	—	12	3	8	1	—	1	—	1	—	—	26
運動負荷試験なし	—	14	31	109	17	1	—	13	—	3	—	—	188
合計	—	14	101	212	66	4	—	30	2	14	—	—	443

※運動負荷試験・自転車エルゴメータにて実施

※その他、手帳転記 21 人分実施

表 3 特定健康診査月別人数

(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
横浜市国民健康保険	—	1	6	6	9	5	7	9	6	6	3	9	67
各種社会保険	—	—	3	—	—	3	1	1	2	—	1	3	14
県内国民健康保険組合	—	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	2
合計	—	1	9	8	9	8	8	10	8	6	4	12	83

表 4 減量・脂肪燃焼教室

(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
事前測定	—	17	4	6	9	14	29	6	14	7	11	5	122
簡易測定	—	—	—	11	8	6	6	11	11	1	24	6	84
効果測定	—	—	—	—	—	—	10	2	3	4	6	6	31
継続	—	—	—	—	—	—	—	—	1	—	1	1	3
合計	—	17	4	17	17	20	45	19	29	12	42	18	240

※スポーツセンター連携事業含む

※3 カ月コースは事前・簡易測定のみ、6 カ月コースは事前・簡易、効果測定実施のため、延べ人数である。

(ウ) 栄養

■SPS における栄養相談数

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

表 1 食生活問診票ありの SPS 人数

(単位:人)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
一般	男性	17	10	6	23	25	16	16	39	27	18	20	16	233
	女性	18	23	17	28	27	33	36	29	30	23	25	27	316
高齢	男性	23	12	12	4	9	18	19	18	17	11	22	16	181
	女性	17	23	24	10	8	20	25	26	16	11	16	21	217
ジュニア	男性	32	12	9	7	13	—	2	1	—	—	10	30	116
	女性	8	—	—	17	9	—	—	—	2	—	11	7	54
合計	男性	72	34	27	34	47	34	37	58	44	29	52	62	530
	女性	43	46	41	55	44	53	61	55	48	34	52	55	587

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	56	24	20	15	24	17	11	25	19	11	21	38	281
女性	28	20	22	15	20	24	12	26	11	17	18	27	240
合計	84	44	42	30	44	41	23	51	30	28	39	65	521
割合 (%)	73.0%	55.0%	61.8%	33.7%	48.4%	47.1%	23.5%	45.1%	32.6%	44.4%	37.5%	55.6%	46.6%

■内科外来依頼の栄養相談数

1日分の食事記録をもとに相談を行う。期間は3か月で月1回30分行った。

表 3 月別受診者数及び初診・再診者数

(単位:人)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	月平均
男性	初診	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	0.1
	再診	5	2	1	4	—	3	—	2	2	1	3	—	23	1.9
女性	初診	4	3	1	2	1	1	3	3	1	—	2	2	23	1.9
	再診	13	11	10	13	6	13	3	7	3	9	2	7	97	8.1
合計		22	16	13	19	7	17	6	12	6	10	7	9	144	12.0

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	—	—	—	10	7	5	5	—	27
女性	—	1	—	4	44	23	45	—	117
合計	—	1	—	14	51	28	50	—	144

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)	7	—	4	1	8	1	—	—	21	15.1%
要減量(女性)	23	2	5	9	8	—	1	14	62	44.6%
比率	36.1%	2.4%	10.8%	12.0%	19.3%	1.2%	1.2%	16.9%	100.0%	59.7%
減量不要(男性)	2	—	—	—	4	—	—	—	6	4.3%
減量不要(女性)	15	10	5	4	7	—	—	9	50	36.0%
比率	30.4%	17.9%	8.9%	7.1%	19.6%	0.0%	0.0%	16.1%	100%	40.3%
合計	47	12	14	14	27	1	1	23	139	100%

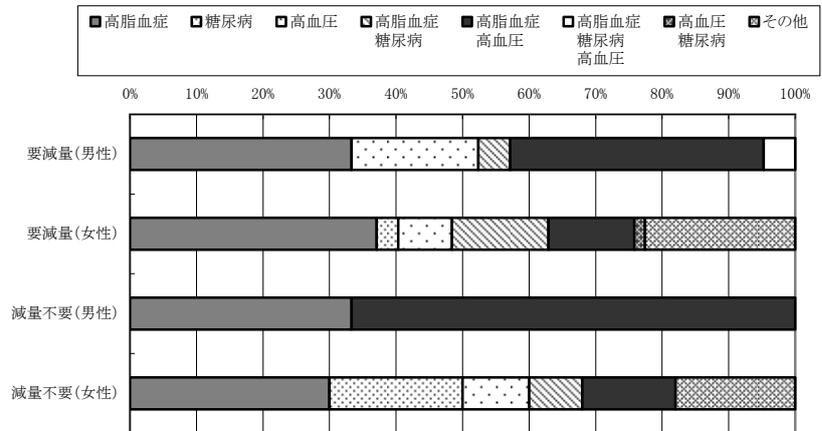
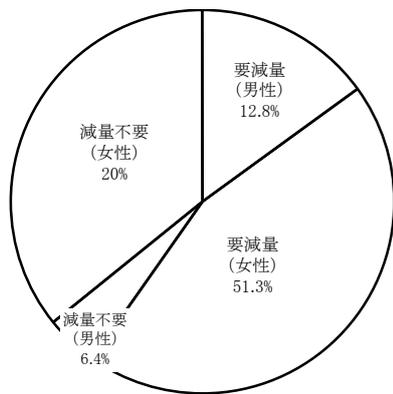


表 6 特定保健指導月別受診者数

(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	—	—	2	—	—	3
	女性	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	1
動機付け 支援	男性	—	1	3	—	1	1	—	1	1	1	2	2	13
	女性	1	2	1	2	—	—	2	1	2	—	1	2	14
合計		1	3	4	2	1	2	3	2	3	3	3	4	31

■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)	11	21	32
日立ソリューションズスキー部	3	3	6

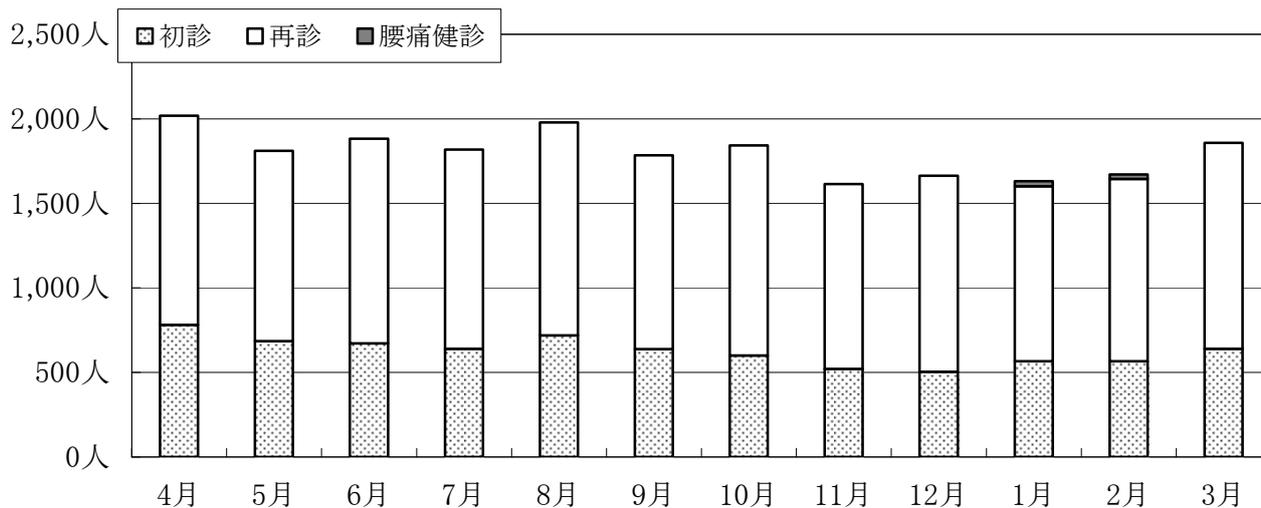
②スポーツ整形外科・整形外科

(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	782	685	673	641	720	639	601	522	504	566	566	640	7,539
再診	1,237	1,125	1,210	1,178	1,259	1,145	1,242	1,092	1,160	1,036	1,078	1,218	13,980
腰痛健診	—	—	—	—	—	—	—	—	—	30	28	—	58
合計	2,019	1,810	1,883	1,819	1,979	1,784	1,843	1,614	1,664	1,632	1,672	1,858	21,577



※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	9	7	8	8	5	10	17	9	2	3	12	10	100
MRA	6	7	3	2	3	2	7	6	5	—	3	6	50
頸椎	5	—	8	9	5	2	3	2	4	2	6	2	48
胸椎	—	1	2	1	1	—	—	—	—	1	—	—	6
腰仙椎	21	28	29	27	27	26	26	20	20	27	30	19	300
脊椎合計	26	29	39	37	33	28	29	22	24	30	36	21	354
胸部	—	—	—	—	—	—	1	—	—	1	—	1	3
腹部	—	—	—	1	—	—	—	2	—	—	—	2	5
骨盤	—	—	—	1	—	3	1	1	2	2	2	4	16
股関節	2	2	4	3	1	3	6	2	2	5	5	—	35
肩関節	4	5	7	2	9	5	9	6	3	3	3	5	61
躯幹合計	6	7	11	7	10	11	17	11	7	11	10	12	120
肘関節	2	2	2	3	3	3	3	2	5	5	1	5	36
手関節	—	1	1	2	4	1	2	—	2	1	3	3	20
膝関節	35	38	36	43	53	59	57	40	53	50	48	43	555
足関節	2	2	5	2	4	3	7	4	4	3	9	7	52
上、下肢	10	10	15	9	24	16	8	18	16	16	17	16	175
四肢合計	49	53	59	59	88	82	77	64	80	75	78	74	838
総件数	96	103	120	113	139	133	147	112	118	119	139	123	1,462
撮影件数	492	542	636	596	780	743	823	619	672	678	777	673	8,031
総人数	96	103	119	113	136	133	147	111	117	119	138	123	1,455

※総件数は同日2部位検査によるため延べ数である。

※MRAは主に頭部(脳)である。頸部、全下肢含む。

図 1 磁気共鳴画像 (MRI) 検査 部位別件数・割合

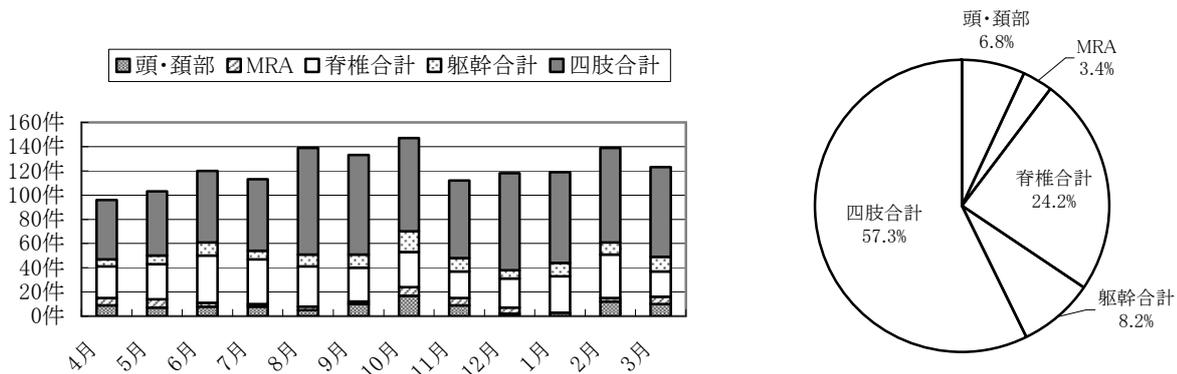


表2 X線一般撮影（CR）検査 月別・部位別件数

(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	187	78	97	92	95	87	96	132	119	131	109	230	1,453
頸椎	27	46	40	29	25	24	35	30	34	28	37	39	394
胸・腰仙椎	164	169	182	147	141	133	158	169	147	189	162	174	1,935
脊椎合計	191	215	222	176	166	157	193	199	181	217	199	213	2,329
頭部	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	—	1	2
胸部	28	17	18	18	11	19	16	23	19	13	13	21	216
腹部	—	—	2	—	—	1	—	—	—	—	—	1	4
骨盤・股関節	132	100	140	104	123	120	107	114	81	97	121	118	1,357
躯幹合計	160	117	160	122	134	140	123	137	100	111	134	141	1,579
肩関節	170	138	134	129	140	106	104	89	92	78	94	117	1,391
肘関節	174	143	173	175	184	184	143	110	126	119	110	163	1,804
手関節	26	31	34	55	35	21	39	28	26	24	22	29	370
膝関節	302	271	314	302	365	324	356	289	287	351	294	316	3,771
足関節	123	84	102	96	93	97	65	87	95	135	82	108	1,167
上、下肢	222	196	220	216	239	171	192	165	174	275	199	222	2,491
四肢合計	1,017	863	977	973	1,056	903	899	768	800	982	801	955	10,994
部位件数	1,555	1,273	1,456	1,363	1,451	1,287	1,311	1,236	1,200	1,441	1,243	1,539	16,355
総人数	1,080	856	954	870	921	824	879	827	811	835	830	1,047	10,734

図2 X線一般撮影（CR）検査 部位別件数・割合

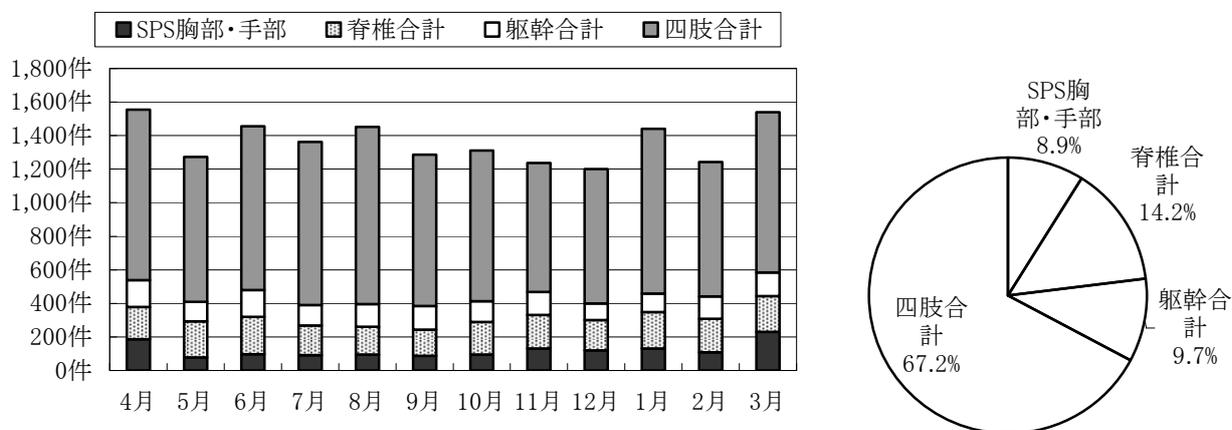


表3 パワーアップMRI・減量教室部位別件数

(単位:件)

腹部	大腿	上腕	合計
282	38	—	320

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	7	10	10	7	9	11	14	44	18	8	6	18	162
大腿骨	8	7	14	8	12	3	18	48	26	16	15	22	197

③リハビリテーション科

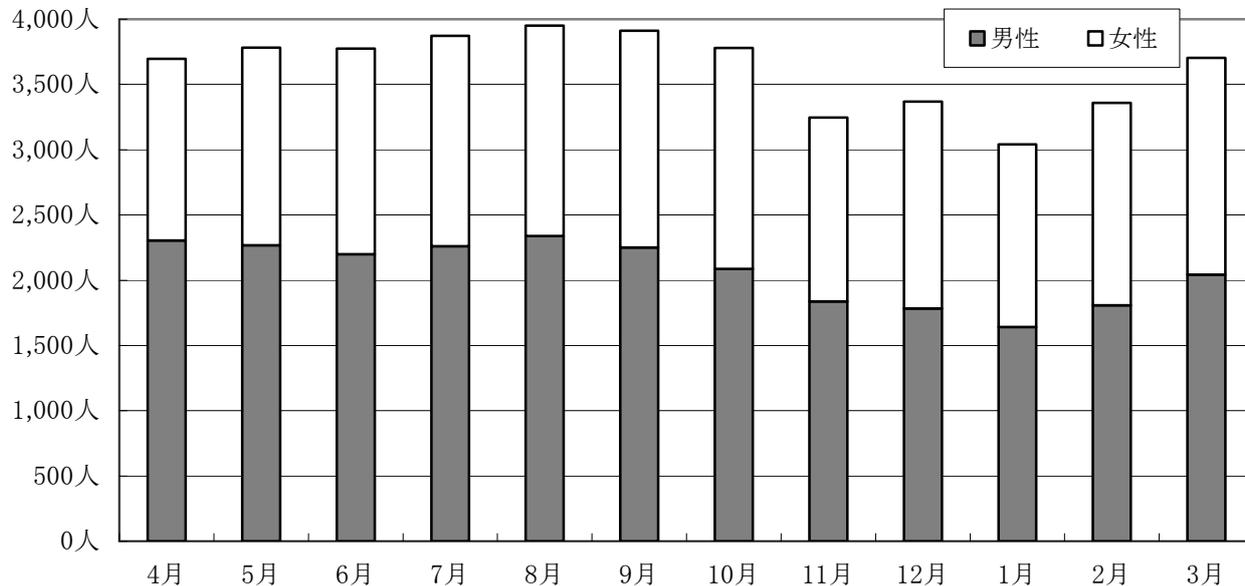
表 1 月別利用状況

(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	消炎鎮痛処置	固定
4月	21	2,304	1,393	3,697	5,627	617	2,217	1,475	—
5月	21	2,267	1,515	3,782	5,607	629	2,292	1,479	—
6月	21	2,199	1,576	3,775	5,703	573	2,282	1,488	—
7月	21	2,260	1,614	3,874	5,793	525	2,394	1,473	—
8月	22	2,339	1,613	3,952	5,858	646	2,366	1,581	—
9月	20	2,250	1,663	3,913	5,675	537	2,370	1,538	—
10月	22	2,086	1,693	3,779	5,624	530	2,252	1,521	—
11月	18	1,838	1,408	3,246	4,879	460	1,950	1,291	—
12月	20	1,784	1,584	3,368	5,000	480	1,960	1,391	—
1月	19	1,642	1,400	3,042	4,512	490	1,855	1,185	—
2月	19	1,808	1,551	3,359	5,028	508	2,027	1,330	—
3月	20	2,044	1,661	3,705	5,643	559	2,303	1,398	—
合計	244	24,821	18,671	43,492	64,949	6,554	26,268	17,150	—
月平均		2,068	1,556	3,624	5,412	546	2,189	1,429	—
日平均		102	77	178	266	27	108	70	—

図 1 性別構成



(3) メディカルエクササイズコース(MEC)

MEC は、SPS や内科・整形外科外来の疾患患者で、理学療法治療（特に物理療法等）を必要とせず、有酸素運動やほぐし、ストレッチング、筋力トレーニングなどを行う運動療法教室である。この教室では、疾病の改善と運動機能の向上を図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・トレーニングルーム・MEC 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 （有酸素運動）	10:15～11:45	○	—	—	○	—	○	—
	13:00～14:30	○	—	○	○	○	—	—
アリーナコース （膝・腰）	10:15～11:45	○	—	○	○	○	○	—
	13:00～14:30	○	—	○	○	○	○	—
プールコース	11:00～12:30	○	—	○	○	○	○	—
	13:30～15:00	○	—	○	○	○	—	—

■定員

アリーナコースの有酸素運動は 1 回 20 人、膝・腰は水・金午前中、土午後は 1 回 12 人、それ以外は 20 人
プールコースは 1 回 30 人

■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	152	169	170	170	165	177	197	144	155	138	124	133	1,894
女性	491	553	594	572	550	539	583	517	562	522	558	593	6,634
合計	643	722	764	742	715	716	780	661	717	660	682	726	8,528

図 1 MEC アリーナコース性別構成

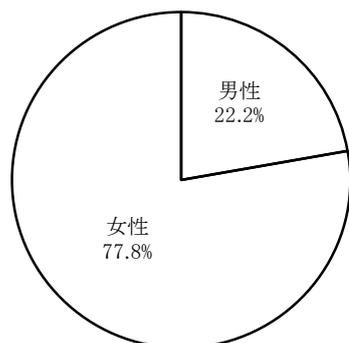


図 2 MEC アリーナコース年代構成

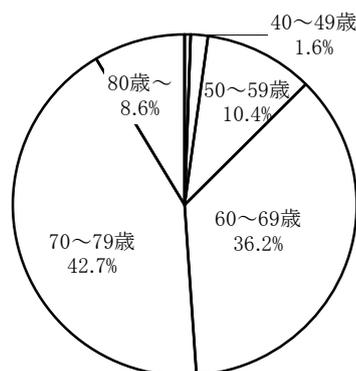


表 2 MEC プールコース月別・男女別参加者数

(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	52	62	55	61	52	65	64	59	47	61	51	52	681
女性	415	437	397	424	432	383	407	311	266	304	327	348	4,451
合計	467	499	452	485	484	448	471	370	313	365	378	400	5,132

図 3 MEC プールコース性別構成

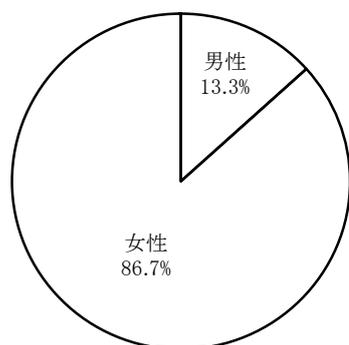
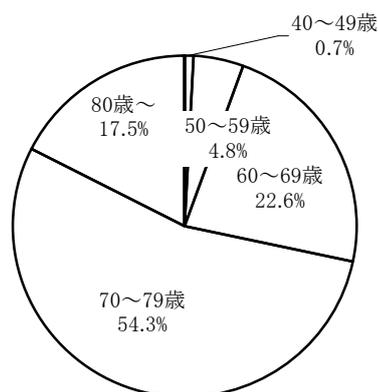


図 4 MEC プールコース年代構成



(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
3～6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。
6～12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。

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	265	287	325	321	278	285	278	287	255	285	273	312	3,451
	女性	229	213	224	246	192	216	208	213	208	210	214	219	2,592
	小計	494	500	549	567	470	501	486	500	463	495	487	531	6,043
6～12歳	男性	456	472	480	434	342	349	308	327	306	337	371	374	4,556
	女性	500	491	547	514	478	454	474	469	454	560	568	549	6,058
	小計	956	963	1,027	948	820	803	782	796	760	897	939	923	10,614
選手	男性	336	297	302	366	301	302	383	307	358	365	322	380	4,019
	女性	1,113	1,008	990	1,019	861	838	835	672	731	713	654	823	10,257
	小計	1,449	1,305	1,292	1,385	1,162	1,140	1,218	979	1,089	1,078	976	1,203	14,276
合計		2,899	2,768	2,868	2,900	2,452	2,444	2,486	2,275	2,312	2,470	2,402	2,657	30,933

(イ) 水泳教室

コース	実施曜日	内容
3～6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。
3～6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。
6～12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。
6～12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。
6～12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	186	159	179	150	188	205	198	245	181	230	238	256	2,415
	女性	107	89	114	101	132	143	168	168	116	163	153	167	1,621
	小計	293	248	293	251	320	348	366	413	297	393	391	423	4,036
6～12歳	男性	502	510	562	436	352	472	478	576	365	504	471	476	5,704
	女性	405	413	421	332	348	384	388	445	279	342	360	387	4,504
	小計	907	923	983	768	700	856	866	1,021	644	846	831	863	10,208
一般 マスターズ	男性	137	129	135	98	117	113	100	114	93	103	108	95	1,342
	女性	394	372	422	324	299	334	329	377	283	295	337	340	4,106
	小計	531	501	557	422	416	447	429	491	376	398	445	435	5,448
選手	男性	75	78	74	68	74	50	56	54	45	73	74	88	809
	女性	128	101	106	102	89	49	51	56	38	158	151	134	1,163
	小計	203	179	180	170	163	99	107	110	83	231	225	222	1,972
アクアビクス	男性	6	7	7	10	8	9	8	6	2	9	8	9	89
	女性	34	35	28	38	36	38	37	31	27	32	39	42	417
	小計	40	42	35	48	44	47	45	37	29	41	47	51	506
ワンポイント アドバイス	男性	8	—	6	3	3	3	5	3	2	1	4	6	44
	女性	3	—	2	1	4	4	—	—	—	2	4	3	23
	小計	11	—	8	4	7	7	5	3	2	3	8	9	67
合計		1,985	1,893	2,056	1,663	1,650	1,804	1,818	2,075	1,431	1,912	1,947	2,003	22,237

(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	651	711	751	749	874	809	781	683	738	791	864	885	9,287
女性	322	352	364	422	444	462	494	432	389	416	432	428	4,957
小計	973	1,063	1,115	1,171	1,318	1,271	1,275	1,115	1,127	1,207	1,296	1,313	14,244

(エ) スポーツ教室イベント

事業名	開催日	参加者数	備考	事業名	開催日	参加者数	備考		
楽しく学ぼう体操教室	7/23	幼児	6	外部向け	水泳フォローアップ教室	一般A	3		
苦手克服跳び箱教室		児童	18			一般B	12		
楽しく学ぼう体操教室	7/24	幼児	8	外部向け		マスターズ	5		
苦手克服跳び箱教室		児童	15		親子体操教室	8/8	幼児	10	
幼児水泳教室	7/30~ 8/1	幼児	21	内部+外部	器械体操教室	児童	24		
児童クロール特訓		児童	29			親子体操教室	8/9	幼児	28
大人の水泳教室	7/31	初級	12	内部+外部	バク転チャレンジ教室	児童		14	
		中級	19		体操チャレンジ教室	10/13	児童	24	
		アクアビクス	8		水泳発表会		40		
水泳フォローアップ教室	8/1	幼児	13	内部+外部	タイムトライアル	11/30	8	内部向け	
		児童A	11		スイムミル		3		
		児童AB	6		体操選手コース合同練習会	11/30	62	内部向け	
		児童B	9		体操発表会	3/1	131	内部向け	
		青級以上①	2		春休みワンデー水泳教室 (ハマふれんど会員向け)	3/30	幼児	4	外部向け
		青級以上②	3		大人の水泳教室		8	内部+外部	
		児童フォローアップ	児童		16		内部向け		

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期に分けて開催している。

コース	定員	内容
太極拳 (18歳以上)	50人	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人	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)	女性 50人	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)	50人 各80人	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人	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人	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。
骨盤調整 (18歳以上)	30人	骨盤を動かし、全身の調整を行う。からだの歪みを整え、引き締め体操でコンディションを整える。
大人のためのコンディショニング	30人	日常使っていない筋力を維持・増進しバランス感覚を養う。ハガキではなく、電話での申込みになる。
シェイプアップエクササイズ	30人	ソフトエアロで脂肪燃焼し、ダンベル等の用具で身体を引き締め、ストレッチで身体と心をリラックスしていく。
ダンスエクササイズ	30人	ジャズダンスやヒップホップの動きやステップを覚え、ダンスをしながら身体のシェイプアップを目指す。
絵手紙	15人	季節の花や野菜・果物などをテーマにして思い思いの絵手紙を作成する。
ハワイアンキルト	15人	初めての方でも気軽に作れるハワイアンキルトを1期に2作品作成する。

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
骨盤調整 (月)	男性	2	2	3	3	1	3	1	1	4	2	2	2	26
	女性	56	67	61	43	55	52	45	35	68	39	87	37	645
	小計	58	69	64	46	56	55	46	36	72	41	89	39	671
親子リトミック	男性	4	5	5	6	4	9	3	4	6	9	19	9	83
	女性	16	21	23	32	29	59	35	32	46	45	83	41	462
	小計	20	26	28	38	33	68	38	36	52	54	102	50	545
骨盤調整 (火)	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	15	25	32	26	37	13	23	24	23	11	22	35	286
	小計	15	25	32	26	37	13	23	24	23	11	22	35	286
健康ヨーガ (火)	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	10	19	22	18	23	9	18	20	20	11	19	29	218
	小計	10	19	22	18	23	9	18	20	20	11	19	29	218
シェイプアップ エクササイズ	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	14	17	22	12	22	6	19	22	16	5	12	15	182
	小計	14	17	22	12	22	6	19	22	16	5	12	15	182
健康ヨーガ (水)	男性	6	8	5	7	5	6	8	6	6	4	5	8	74
	女性	83	99	73	94	65	71	107	71	67	65	65	81	941
	小計	89	107	78	101	70	77	115	77	73	69	70	89	1,015
太極拳	男性	37	57	40	49	40	41	37	43	55	37	36	50	522
	女性	46	61	42	58	41	38	42	43	57	35	36	54	553
	小計	83	118	82	107	81	79	79	86	112	72	72	104	1,075
ピラティス (水)	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	66	89	54	68	43	44	38	39	44	44	39	45	613
	小計	66	89	54	68	43	44	38	39	44	44	39	45	613
コンディショ ニング(水)	男性	—	3	3	9	7	6	6	6	4	7	5	6	62
	女性	33	31	28	31	21	32	31	29	25	32	31	32	356
	小計	33	34	31	40	28	38	37	35	29	39	36	38	418
フラダンス	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	71	134	116	112	73	73	113	79	79	92	108	91	1,141
	小計	71	134	116	112	73	73	113	79	79	92	108	91	1,141
社交ダンス	男性	16	37	21	26	12	19	23	25	15	24	26	23	267
	女性	27	62	35	34	30	26	36	43	23	27	39	24	406
	小計	43	99	56	60	42	45	59	68	38	51	65	47	673
ピラティス (木)	男性	4	7	3	9	6	4	6	2	3	5	6	3	58
	女性	51	120	66	106	76	78	108	79	77	64	80	64	969
	小計	55	127	69	115	82	82	114	81	80	69	86	67	1,027
健康ヨーガA	男性	4	10	5	3	4	1	—	2	2	2	3	2	38
	女性	49	120	68	66	83	63	70	91	74	66	89	66	905
	小計	53	130	73	69	87	64	70	93	76	68	92	68	943
健康ヨーガB	男性	10	25	12	13	18	14	11	12	10	10	12	8	155
	女性	98	232	133	146	165	142	146	187	128	125	184	129	1,815
	小計	108	257	145	159	183	156	157	199	138	135	196	137	1,970
シェイプアップ ボクシング	男性	3	6	3	2	5	6	4	7	4	6	7	6	59
	女性	25	55	30	32	31	27	27	33	24	22	33	23	362
	小計	28	61	33	34	36	33	31	40	28	28	40	29	421
ダンスエクサ サイズ	男性	—	—	—	2	4	4	3	2	3	1	3	—	22
	女性	—	—	—	8	18	10	16	20	8	11	17	10	118
	小計	—	—	—	10	22	14	19	22	11	12	20	10	140
コンディショ ニング(金)	男性	—	—	—	7	8	7	2	—	3	3	3	2	35
	女性	20	43	34	36	44	47	47	21	36	39	45	38	450
	小計	20	43	34	43	52	54	49	21	39	42	48	40	485
絵手紙	男性	—	—	—	2	—	1	—	—	—	—	—	—	3
	女性	—	—	—	6	3	3	7	13	6	—	5	8	51
	小計	—	—	—	8	3	4	7	13	6	—	5	8	54
ハワイアンキ ルト	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	—	—	—	5	4	6	6	6	5	4	4	3	43
	小計	—	—	—	5	4	6	6	6	5	4	4	3	43
合計	766	1,355	939	1,071	977	920	1,038	997	941	847	1,125	944	11,920	

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・脂肪燃焼教室」と、ロコモティブシンドローム防止を目的とした「姿勢・歩行改善（ロコモ予防）教室」などを開催している。

(ア) 減量・脂肪燃焼教室

概要	この教室は、個人にあった運動や食生活の改善により、体脂肪や内臓脂肪を減らし、生活習慣病の予防改善を図ることを目的としている。受付は、年度を通して毎月（12回）申し込めるようになっており、申込者は本人の希望で3カ月と6カ月コースを選択することができる。 教室参加前と終了時に腹部MRIの撮影で脂肪量を測定するのが特徴である。（ただし、3カ月コースは教室前のみ実施） 医師・科学員・管理栄養士・運動指導員が、SPS（メディカルとフィットネスチェック）の検査（事前と最終回に実施）や測定結果に応じて、日常生活の見直しを行いながら、運動や栄養の指導を行っている。
対象	15歳以上（中学生は除く）
定員	各15名 年間180名
運動指導の内容	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングルームでの運動指導 ・毎週水曜日に一斉指導 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 ・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、ヒヤリングをしながら指導
栄養指導の内容	<ul style="list-style-type: none"> ・集団講義は教室開始時に実施 約30分 ・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の食生活を見直して目標を決める

表1 減量・脂肪燃焼教室月別・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	1	1	2	3	—	1	2	2	3	4	22
女性	—	14	3	5	12	11	10	8	7	5	14	5	94
合計	—	17	4	6	14	14	10	9	9	7	17	9	116

※各月の教室参加者数（3カ月・6カ月コース）と3カ月コースから6カ月コースへの更新を積算

(イ) 姿勢・歩行改善教室(ロコモ予防)

概要	ロコモティブシンドローム（運動器症候群：略して「ロコモ」という）とは、主に加齢による運動器（骨・関節・筋肉など）の障害のため、移動能力低下をきたし、要介護となる危険性の高い状態をいう。この教室では、ロコモを予防するため、加齢に伴う姿勢の崩れやバランス・歩行能力の低下を改善する。
対象	18歳以上（高校生不可）

定員	各 30 名／1 期 年間（3 期）90 名
測定内容	<ul style="list-style-type: none"> ・形態測定（身長・体重） ・歩行分析 ・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"> ・全 12 回（1 時間 45 分／1 回） 第 1 回及び第 12 回は測定 ・機能的動作の習得 ・姿勢制御機能の訓練 ・個別機能の改善 ・バランス機能の訓練

表 1 姿勢・歩行改善教室月別・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	—	4	4	3	—	6	15	14	8	11	15	7	87
女性	—	15	16	16	—	20	48	32	34	49	58	32	320
合計	—	19	20	19	—	26	63	46	42	60	73	39	407

(ウ) ケガ予防のための「少年野球」クリニック

概要	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 10 回実施、中学生対象は年 5 回実施。
対象	小・中学生の野球選手及び保護者・指導者（チーム対象も実施）
定員	各 30 名（小・中学生 15 名、大人 15 名）
実施内容	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 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 個人の身体の状態に合わせたトレーニング方法を指導

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	子ども	8	10	4	3	14	1	8	-	14	1	-	6	69
	大人(監督、コーチ、保護者)	7	7	4	3	10	1	6	-	7	1	-	3	49
	計	15	17	8	6	24	2	14	-	21	2	-	9	118
中学生対象	子ども	-	-	2	-	3	5	-	-	11	-	-	6	27
	大人(監督、コーチ、保護者)	-	-	1	-	2	4	-	-	6	-	-	4	17
	計	-	-	3	-	5	9	-	-	17	-	-	10	44
チーム対象	子ども	-	-	30	-	-	19	15	-	24	12	11	13	124
	大人(監督、コーチ、保護者)	-	-	18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18
	計	-	-	48	-	-	19	15	-	24	12	11	13	142

(エ)トレーニングルームにおける目的別教室

名称	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
ボディメイク・筋力アップ教室	—	60	49	62	—	54	65	52	—	50	51	52	495
ストレッチング&体幹トレーニング	24	22	21	17	25	22	18	19	20	43	14	24	269

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 2014 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
健康・体力チェック	体組成・骨量・脚伸展パワー・ジャンプ測定・歩行測定	9歳以上の方	2014/10/13 (月・祝) 10:00~12:00 13:00~15:00	スポ医科ロビー	417
健康教室ピラティス	ゆっく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	18歳以上の方	2014/10/13 (月・祝) 10:15~11:30	小アリーナ	23
健康教室ヨガ	姿勢・動作・呼吸法などヨガの基礎を学び、美容と健康の保持・増進を図る	18歳以上の方	2014/10/13 (月・祝) 13:30~15:00	小アリーナ	19
初めての体操チャレンジ	マット・鉄棒・跳箱・トランポリン(3種類)の体験	小学1~6年生	2014/10/13 (月・祝) 10:00~11:30	大アリーナ	24
水泳タイムトライアル	希望する泳法のタイムを計測	16歳以上の方	2014/10/13 (月・祝) 16:00~16:45	25mプール	6
水泳フォームチェック	スイムミルを使用して、水泳指導員によるフォームチェック	16歳以上の方	2014/10/13 (月・祝) 13:00~14:00	25mプール	3

(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)、宮田 豊(健康運動指導士)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
5/23	玉置 龍也	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	319
5/28	宮田 豊	職員の配偶者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	15
5/31					16

講演日	講師	内容	依頼先	講演場所	参加者数
6/23	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	82
6/24					87
6/25					91
7/1					93
7/2					100
7/17	高木 久見子	通所者の健康管理に役立つ栄養講座・実技指導	スペース杉田	スペース杉田	10
8/4	高木 久見子	スポーツをする中学生の身体づくり ～食事・栄養編～	横浜市立茅ヶ崎中学校	横浜市立茅ヶ崎中学校	105
8/5					85
8/30					154
9/10	玉置 龍也 加藤 瑛美	青葉区保健活動推進員全体研修会 ～ロコモティブシンドロームについて～	青葉区福祉保健センター	青葉区役所	120
9/30	高木 久見子	「スポーツ・学習を支える成長期の栄養学」	横浜市港北図書館	横浜市港北図書館	25
10/13	村山 正博	生活習慣病・認知症・介護予防と運動の関係について	国際プール	国際プール	10
10/23	玉置 龍也 宮田 豊	学校におけるスポーツ傷害のリスク管理	県立学校保健会 川崎地区支部	スポーツ医科学センター	16
11/5	高木 久見子	横浜マラソンチャレンジ枠「栄養講座」	横浜市体育協会	瀬谷スポーツセンター	10
11/17	村山 正博	給食施設栄養管理研修会	港北区役所福祉保健課	港北公会堂	90
11/17	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	72
11/18	宮田 豊				81
11/21	岸 由紀夫				83
11/25	岸 由紀夫				68
11/26	宮田 豊				70
11/28	宮田 豊				68
12/1	岸 由紀夫				79

講演日	講師	内容	依頼先	講演場所	参加者数
12/2	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	87
1/16	玉置 龍也	第2回 学校保健委員会 スポーツ障害を予防しよう	横浜市立荏田南中学校	横浜市立荏田南中学校	290
1/16	高木 久見子	横浜マラソンチャレンジ枠 「栄養講座」	横浜市体育協会	鶴見スポーツセンター	16
1/17	玉置 龍也	スポーツ健康講座～運動で防 ぐ膝の痛み～	戸塚スポーツセンター	戸塚スポーツセンター	20
1/21	高木 久見子	通所者の健康管理に役立つ栄 養講座・実技指導	スペース杉田	スペース杉田	10
1/27	岸 由紀夫	健康増進に役立つウォーキン グ	横浜市港北図書館	横浜市港北図書館	30
2/8	村山 正博	いつまでもスポーツを楽しむた めに	横浜市婦人スポーツ 団体連絡協議会	上郷・森の家	50
2/14	玉置 龍也	港北区スポーツシンポジウム	港北区体育協会	横浜市城郷小机 地区センター	290
3/7	畑田 康	毎日を健康で楽しく過ごすた めに	パナソニック松愛会	スポーツ医科学 センター	39

(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) 322人
精密健診(2次健診) 58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	2015/2/10(火) 15:00~17:00	スポーツ医科学センター 25mプール	6
腰痛予防講義 運動指導②	2015/2/18(水) 15:00~17:00	戸塚スポーツセンター 第3体育室	14
腰痛予防講義 運動指導③	2015/2/25(水) 15:00~17:00	磯子スポーツセンター 第3体育室	7

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・上星川)に通室している児童(40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

2014/7/1(火) 12:00~15:30 スポーツ医科学センター大小アリーナ・大研修室

■実施内容

大アリーナ: 指導員による模範演技、器械体操の体験
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

2014/9/19～11/14 毎週金曜日 17:30～19:30

■実施内容

小学1～6年生までのぜん息児30人を対象とし、全9回実施

表 1

項 目	人 数	内 訳	備 考
教室参加内定者数	18		
主治医意見書等提出数	17		
教室参加決定者数	17		
教室参加者(延べ)	146	1回平均 16人(参加率 95.4%)	
1回目	9/19	15	医師1名・事務1名・健康福祉局2名
2回目	9/26	17	医師1名・看護師2名・事務2名・水泳指導員6名
3回目	10/3	16	
4回目	10/10	16	
5回目	10/17	17	
6回目	10/24	17	
7回目	10/31	16	
8回目	11/7	16	
9回目	11/14	16	

(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
5/30	高木 久見子	神奈川県ゲートボール連合 スポーツと栄養(栄養素・水分補給等)	管理栄養士	60
6/7	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	97
6/8	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①	内科医	100
6/8	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	100
6/8	岸 由紀夫	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②(救急法)	運動指導員	100
6/8	岸 由紀夫	スポーツリーダー養成講座 トレーニング論	運動指導員	100
6/11	岸 由紀夫	小田原市体育協会 スポーツトレーニングの基礎理論	運動指導員	50
6/21	畑田 康	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	運動指導員	44
7/16	村山 正博	健康福祉局高齢在宅支援課 介護予防地域人材向け医学講座	内科医	156
8/29	塩田 真史	知って得する!!子どものスポーツ講座1 「足関節のテーピング」	理学療法士	13
9/26	玉置 龍也	知って得する!!子どものスポーツ講座2 「基礎知識と下肢」	理学療法士	18
10/3	玉置 龍也	知って得する!!子どものスポーツ講座2 「体幹と上肢(肩甲骨)」	理学療法士	21
10/17	塩田 真史	横浜市教育委員会 平成 26 年度 部活動科学講座	理学療法士	90
10/31	高木 久見子	知って得する!!子どものスポーツ講座3 成長期のジュニア選手の食生活について ～「補食」を見直してみよう～	管理栄養士	20
12/7	高妻 容一	ジュニア競技力向上のための メンタルトレーニング講座	東海大学	106

日程	講師	内容	職種	参加者数
12/26	塩田 真史	知って得する!!子どものスポーツ講座4 現場で使えるテーピング	理学療法士	17
3/22	玉置 龍也	都筑区体育協会 けが予防とトレーニングそのⅡ	理学療法士	60

(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	Heart(書籍版) 2014	医学出版	2014	モニター心電図の3 ステップ	長嶋 淳三 高木 明彦	内科医
書籍	週刊文春	文藝春秋	2014/5	認知症「最新レッ スン」	長嶋 淳三	内科医
書籍	文春新書 998	文藝春秋	2014/11	認知症予防のため の簡単レッスン 20	伊藤 隼也 長嶋 淳三	内科医
書籍	スポーツにおけ る薬物治療 －処方と服薬 指導－	オーム社	2014/12	第2編 主な疾患治 療薬 第2章 循環 器疾患 2.1節 期 外収縮	長嶋 淳三 武者 春樹	内科医
書籍	スポーツにおけ る薬物治療 －処方と服薬 指導－	オーム社	2014/12	第2編 主な疾患治 療薬 第2章 循環 器疾患 2.2節 心 房細動	高木 明彦 武者 春樹	内科医
書籍	下肢のスポー ツ疾患治療の 科学的基礎: 筋・腱・骨・骨膜	NAP	2015/2	腱障害	鈴川 仁人(編)	理学療法士
書籍	下肢のスポー ツ疾患治療の 科学的基礎: 筋・腱・骨・骨膜	NAP	2015/2	鷲足炎	来住野 麻美	理学療法士
書籍	下肢のスポー ツ疾患治療の 科学的基礎: 筋・腱・骨・骨膜	NAP	2015/2	腱障害(アキレス腱 症)の治療	高橋 佐江子	理学療法士
書籍	種目別にみる スポーツ外傷・ 障害とリハビリ テーション	医師薬出 版	2014/9	体操競技	瀬尾 理利子 高橋 佐江子 木村 佑	整形外科医 理学療法士
書籍	種目別にみる スポーツ外傷・ 障害とリハビリ テーション	医師薬出 版	2014/9	サッカー	清水 邦明 鈴川 仁人 木村 佑	整形外科医 理学療法士

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	2014/5	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	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
原著論文	日本肘関節学会雑誌	日本肘関節学会	2014/12	少年野球選手における肘内側障害の初期病変－肘内側障害の危険因子に関する前向き研究－	坂田 淳 鈴川 仁人 赤池 敦 清水 邦明	理学療法士 整形外科医
原著論文	日本臨床スポーツ医学会誌	日本臨床スポーツ医学会	2015/1	少年野球選手における投球側 肘外反弛緩性と内側上顆の形状との関連	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
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	2015/3	投球時体幹回旋のタイミングに対する下肢バランス機能の重要性	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
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	2015/3	肩甲胸郭機能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
総説・解説	日本臨床 2014年8月増刊号 最新臨床高血圧学－高血圧治療の最前線－	日本臨牀	2014/8	VII-8 ライフステージ・タイプ別の高血圧の治療・管理 アスリートの高血圧	長嶋 淳三 明石 嘉浩	内科医
総説・解説	コーチングクリニック	ベースボール・マガジン社	2014/6	成長期のトレーニングと傷害予防－上肢の傷害予防と対応方法－	坂田 淳	理学療法士
総説・解説	臨床スポーツ医学	臨床スポーツ医学	2014/5	腸脛靭帯の痛みに対するエクササイズ スポーツ障害理学療法ガイド 考え方と疾患別アプローチ	玉置 龍也 森田 寛子	理学療法士
総説・解説	臨床スポーツ医学	臨床スポーツ医学	2014/5	鷲足, 腸脛靭帯の痛みに対する理学療法 の考え方 スポーツ障害理学療法ガイド 考え方と疾患別アプローチ	鈴川 仁人 木村 佑 加藤 瑛美 窪田 智史	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
総説・解説	Sportsmedicine	ブックハウス・エイチデイ	2014/6	投球障害共通の機能不全	坂田 淳	理学療法士
総説・解説	Sportsmedicine	ブックハウス・エイチデイ	2014/7	投球障害共通の機能不全について、その評価方法の実際	坂田 淳	理学療法士
総説・解説	Sportsmedicine	ブックハウス・エイチデイ	2014/8	投球障害共通の機能不全について、その改善方法の実際	坂田 淳	理学療法士
総説・解説	Sportsmedicine	ブックハウス・エイチデイ	2014/9	上腕骨頭の異常運動および腱板機能不全の改善	坂田 淳	理学療法士
総説・解説	臨床スポーツ医学	臨床スポーツ医学	2014/11	競技特性からみた前十字靭帯損傷—競技復帰に向けたアプローチ— サッカー選手の ACL 再建術後リハビリテーションと競技復帰	清水 邦明 鈴川 仁人	整形外科医 理学療法士
総説・解説	Sportsmedicine	ブックハウス・エイチデイ	2014/12	肘伸展制限の改善	坂田 淳	理学療法士
総説・解説	Sportsmedicine	ブックハウス・エイチデイ	2015/1	投球動作の見方と修正	坂田 淳	理学療法士
総説・解説	中学・高校保健ニュース	少年写真新聞社	2014/9 2014/10 2014/11	中学生・高校生のスポーツ障害を防ぐために	玉置 龍也 塩田 真史	理学療法士
雑誌	TARZAN	マガジンハウス	2014/7	TEAM TARZAN TRAIL RUNNING (ランナーの体力測定・データ提供)	(吉久 武志)	(スポーツ科学員)
雑誌	応援 JA at 静岡	日刊スポーツ新聞社	2015/2	スポーツ現場における応急処置のあり方について	清水 邦明	整形外科医
取材記事	日経トレンディネット	日経 BP 社	2015/1	今年こそ始めるランニング	吉久 武志	スポーツ科学員
取材記事	日経トレンディネット	日経 BP 社	2015/2	実践！心拍トレーニング	(吉久 武志)	(スポーツ科学員)
ラジオ	HONDA SMILE MISSION	エフエム東京	2014/6	特別企画 サッカー 日本代表を支えてきた人へのインタビュー	清水 邦明	整形外科医

種別	著書名	出版社等	出版年月	論文名等	執筆者	職種
テレビ	横浜マラソン 2015 NTT 東 日本インフォ マーシャル	TVK	2015/3	心拍トレーニングに ついて	(吉久 武志)	(スポーツ科学 員)

②講演等

主催団体・研修等	開催日等	タイトル	講師	職種
川崎市少年野球連盟	2014/5/20	野球少年が元気に野球を楽しむため に	坂田 淳	理学療法士
神奈川県体育協会	2014/6/6	基本動作「投」 フォームの見方と修 正方法	坂田 淳	
早稲田大学	2014/7/1	投球障害の治療と予防	坂田 淳	
青葉区保健活動推進員全 体研修会	2014/9/10	ロコモティブシンドロームについて	玉置 龍也	
(公財)日本バスケットボ ール協会	2014/10/18	JBA 近畿ブロックエンデバー 医科学 講習	塩田 真史	
横浜市教育委員会	2014/12/18	YSM 講義 下肢の怪我について	塩田 真史	
(公財)日本バスケットボ ール協会 トレーナー研修会	2014/12/23	ジュニア年代に対する強化と育成	塩田 真史	
(公社)神奈川県理学療法 士会 物理療法専門分野 研修会	2015/1/10	運動器障害に対する運動療法と物理 療法の併用治療	玉置 龍也	
荏田南中学校保健委員会	2015/1/16	スポーツで起きるケガについて学ば う!!	玉置 龍也	
北里大学医療衛生学部	2015/1/22	見学実習	今川 泰憲	スポーツ科学員
(公社)日本理学療法士協 会 第2回スポーツ理学療 法講習会	2015/2/8	ランニング障害に対する理学療法	玉置 龍也	理学療法士
(公財)神奈川県体育協会 平成 26 年度トレーナー研 修会	2015/2/8	下肢アライメントと動作の評価に基づ くアスレティックリハビリテーション	鈴川 仁人 玉置 龍也	
港北区スポーツ推進委員 連絡協議会、港北区体育 協会 港北スポーツシンポジウム	2015/2/14	からだづくりの基本とコツ	玉置 龍也	
スポラボ	2015/2/28	投球障害に対する取り組み 過去・現 在・未来	坂田 淳	

主催団体・研修等	開催日等	タイトル	講師	職種
柔整アスレチック研究会	2015/3/22	投球フォームからみた投球障害とその改善	坂田 淳	理学療法士
スポーツ選手のためのリハビリテーション研究会	2015/3/22	投球障害予防に役立つ Performance test	坂田 淳	

③学会

学会名	開催日	タイトル	発表者	職種
1st Congress of Asia-Pacific Knee, Arthroscopy and Sports Medicine Society	2014/4/13-16	The effects of the injury prevention program on lower limb dynamic alignment during drop vertical jump in elementary basketball players	中田 周兵 松本 尚 金子 知 青木 善満	理学療法士
第3回日本アスレティックトレーニング学会学術集会	2014/7/12-13	国内プロバスケットボールチームのサポートにおける活動報告～公的機関によるトップスポーツチームサポートの試み～	玉置 龍也 鈴川 仁人 清水 邦明 田中 雅尋 赤池 敦	理学療法士 整形外科医
第3回日本アスレティックトレーニング学会学術集会	2014/7/12-13	投球フォームからみた肘内側障害の危険因子に関する前向き研究	坂田 淳 中村 絵美 鈴川 仁人 田中 雅尋 清水 邦明 青木 治人	理学療法士 整形外科医
日本スポーツ栄養学会第1回大会	2014/7/12	大学男子バスケットボール選手の体重増加を目的とした栄養サポート報告	高木 久見子	管理栄養士
第40回日本整形外科スポーツ医学会学術集会	2014/9/12-14	小学生サッカー選手における脛骨粗面のエコー所見と臨床所見の経過について	塩田 真史 玉置 龍也 鈴川 仁人 清水 邦明 青木 治人	理学療法士 整形外科医
第40回日本整形外科スポーツ医学会学術集会	2014/9/12-14	ACL 再建術後アスリートのチームサポート～受傷前より高いレベルでの復帰を目指して～エビデンスに基づく ACL 再建術後リハビリテーション	鈴川 仁人 中田 周兵 窪田 智史 清水 邦明 青木 治人	理学療法士 整形外科医
第40回日本整形外科スポーツ医学会学術集会	2014/9/12-14	少年野球選手における肘内側外側超音波異常所見と疼痛との関連	赤池 敦 坂田 淳 中村 絵美 鈴川 仁人 田中 雅尋 新井 賢一郎 清水 邦明 青木 治人 別府 諸兄	整形外科医 理学療法士

学会名	開催日	タイトル	発表者	職種
第 40 回日本整形外科学会スポーツ医学会学術集会	2014/9/12-14	当施設における初回 ACL 再建術後の再断裂ならびに側損傷例の検討	清水 邦明 森田 寛子 高橋 佐江子 鈴川 仁人 田中 雅尋 安原 苑 青木 治人 宮本 謙司	整形外科医 理学療法士
第 40 回日本整形外科学会スポーツ医学会学術集会	2014/9/12-14	少年野球選手における肘内側障害の危険因子に関する前向き研究	坂田 淳 中村 絵美 鈴川 仁人 赤池 敦 田中 雅尋 清水 邦明 青木 治人	理学療法士 整形外科医
第 11 回肩の運動機能研究会	2014/10/24-25	上腕骨近位骨端線損傷を有する少年野球選手の投球フォームの特徴	中村 絵美 坂田 淳 赤池 敦 田中 雅尋 清水 邦明 青木 治人	理学療法士 整形外科医
第 25 回日本臨床スポーツ医学会学術集会	2014/11/8-9	少年野球選手における肘障害発生の前向き調査	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 25 回日本臨床スポーツ医学会学術集会	2014/11/8-9	少年野球選手における投球数の実態と肩痛発生について～1 年間の前向き調査～	中村 絵美 坂田 淳 赤池 敦 清水 邦明 青木 治人	理学療法士 整形外科医
日本野球科学研究会 第 2 回大会	2014/11/29-30	『少年野球選手における肘内側障害の予防介入』-投球障害予防プログラム YKB-9 の実施効果-	坂田 淳 中村 絵美 鈴木 龍大 鈴川 仁人 田中 雅尋 清水 邦明 青木 治人	理学療法士 整形外科医
第1回日本スポーツ理学療法学会学術集会	2014/11/30	膝 ACL 再建術後の理学療法を考える 術後 3～6 か月	鈴川 仁人 中田 周兵 窪田 智史 加藤 瑛美 玉置 龍也	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27回日本肘関節学会	2015/2/13-14	少年野球選手における肘内側障害の予防介入ー投球障害予防プログラムYKB-9の実施効果ー	坂田 淳 鈴川 仁人 赤池 敦 田中 雅尋 清水 邦明	理学療法士 整形外科医

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
Annals of Nutritional Disorders & Therapy	2014～	a member of editorial board	Junzo Nagashima	内科医
Journal of Cardiovascular	2014～	a member of editorial board	Junzo Nagashima	内科医
Frontiers in Cardiovascular Medicine	2014～	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	鈴川 仁人	理学療法士
(公社)神奈川県理学療法士会	2005～ 2014～	スポーツ支援部 委員	鈴川 仁人 玉置 龍也	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	鈴川 仁人	理学療法士

主催団体	受任期間	内容	受任者	職種
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
(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～	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
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	鈴木 仁人	理学療法士
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～	パラリンピック選手の栄養サポート	高木 久見子	管理栄養士
(一社)日本キンボールスポーツ連盟	2014～	特別委員会「ワールドカッププロジェクト」メンバー	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	
6月号	村山 正博	自分のランニングスタイルを手に入れよう	ランニングによる身体の変化と効能	内科医
8月号	畑田 康		ランニング前の下準備	指導員
10月号	高木 久見子		ランニング時に必要な栄養素と日々の食事・水分補給	管理栄養士
12月号	小野 宣喜		ランニングペースの設定	スポーツ科学員
2月号	清水 邦明		体の声を聞きながら走るーランニング障害ー	整形外科医
4月号	玉置 龍也		レベルアップするランニングトレーニング	理学療法士
6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	ウォーミングアップ
8月号		宝の地図		
10月号		バランストレーニング		
12月号		手の感覚と治療		
2月号		足・足首のケア方法1		
4月号		足・足首のケア方法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で発行している、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	宮田 豊	元気に歩ける体型と体力を維持しよう	健康科学課長
5月号	小野 宣喜	年齢に伴う身体機能の低下	スポーツ科学員
6月号	長嶋 淳三	熱中症予防について	診療部長
7月号	岸 由紀夫	ロコモティブシンドロームとは	運動指導員
8月号	畑田 康	メタボリックシンドロームとは	運動指導員
9月号	岩田 健一	骨粗しょう症	診療放射線技師
10月号	今川 泰憲	加齢に負けない身体づくり～ストレッチ～	スポーツ科学員
11月号	塩田 真史	加齢に負けない身体づくり～トレーニング～	理学療法士
12月号	吉久 武志	加齢に負けない身体づくり～有酸素運動～	スポーツ科学員
1月号	青木 治人	2015年これからの健康	センター長
2月号	高木 明彦	睡眠不足とならないために	内科診療科長

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

掲載月	執筆者	内容	職種
2014/4～	今川 泰憲	健康・体力 アップ情 報	肥満と減量（理論編）
2014/6～	畑田 康		肥満と減量（実践編）
	吉久 武志		ランニングの基礎知識
2014/7～	岸 由紀夫		ロコモティブシンドローム
	小野 宣喜		
	小野 祐希		実践ストレッチング
2014/12～	小野 宣喜		ウォーキングの科学
2014/8	中田 周兵	リハビリ 室コラム	第6回 日本関節鏡・膝・スポーツ 整形外科学会（JOSKAS）参加記
2014/9	村田 健一朗		第40回 日本整形外科スポーツ医 学会学術集会 参加記
	玉置 龍也		第23回 バイオメカニクス学会 参加記
2014/11	窪田 智史		第25回 臨床スポーツ医学会学術 集会 参加記
2015/1	中田 周兵		第1回 日本スポーツ理学療法学会 学術集会 参加記
毎月	高木 久見子	ヘルシー レシピ	全国各地の料理（1）～神奈川県～ ほか

②ライブラリー

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

表1 主な蔵書

和書	最新心電学・医学大辞典・看護学大辞典・解剖生理学・ナース内科学 ほか
洋書	Sports-Medicine・ORTHOPA-EDIC-AND-SPORTS・PHYSICAL-THERAPY:ets ほか
雑誌	AMERICAN-JOURNAL-OP-MEDI-CINE・臨床栄養・心臓・ナース専科 ほか
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
3,126	2,966	2,832	3,334	3,735	3,880	3,661	3,120	2,182	1,989	2,192	3,848	36,865

(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
4,501	4,569	3,238	4,744	2,853	4,699	3,631	5,359	4,880	3,295	4,174	4,441	50,384

(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2回 ビギナーズトライアスロン in 日産スタジアム	2015/7/13	25mプール(スイム会場として)	206
横浜地域ABC級記録会	2015/9/28	25mプール、小アリーナ、大研修室 中研修室、会議室、ギャラリー	658

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 を利用している方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
973	1,063	1,115	1,171	1,318	1,271	1,275	1,115	1,127	1,207	1,296	1,313	14,244

※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
33	52	39	40	59	61	33	25	37	63	75	48	565

(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
1,509	1,721	1,830	2,042	2,477	1,896	1,624	1,525	1,152	1,510	1,545	1,476	20,307

※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「ふるさと港北ふれあいまつり2014」でのPR

■開催日・会場

2014/10/18(土) 9:30~14:30 新横浜駅前公園野球場

■実施内容

クイズ&アンケート、抽選会、パネル展示、チラシ配布

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	大会	対応人数	従事PT数	対応実績【人/PT/h】
2014/7/12	第2回 ビギナーズトライアスロン IN日産スタジアム	12	1	2.0
2014/8/2~3	YOKOHAMAビーチスポーツフェスタ	75	9	0.6
2014/9/28	横浜シーサイドトライアスロン	18	2	2.0
2014/12/6	横浜市中体連バスケット大会	17	2	1.2
2015/1/11	港北駅伝大会	5	2	0.6
2015/3/15	横浜マラソン2015	90	6	4.3

A. 相談者の性別	人数(人)	割合
男性	120	70.6%
女性	50	29.4%
合計	170	100%

B. 相談者の年代	人数(人)	割合
10代	21	12.6%
20代	10	6.0%
30代	45	26.9%
40代	63	37.7%
50代	19	11.4%
60代	6	3.6%
70代	3	1.8%
80代	0	0.0%
合計	167	100%

C. 部位(重複有)	件数(件)	割合
足部	27	12.2%
足関節	23	10.4%
下腿部	27	12.2%
膝関節	51	23.0%
大腿部	26	11.7%
股関節	14	6.3%
腰部	29	13.1%
肩関節	19	8.6%
肘関節	3	1.4%
手部	1	0.5%
頸部	2	0.9%
合計	222	100%

D. 相談内容	人数(人)	割合
スポーツ時の症状	126	100.0%
日常生活の症状	0	0.0%
過去の疾患	0	0.0%
合計	126	100%

E. 症状の程度	件数(件)	割合
運動の支障全くなし	71	32.0%
レベルを落として運動可能	73	32.9%
運動に支障あり	22	9.9%
日常生活に支障あり	8	3.6%
未回答	48	21.6%
合計	222	100%

F. 対応(重複有)	件数(件)	割合
安静推奨	3	1.0%
アイシング指導	7	2.4%
姿勢動作チェック	163	54.9%
運動指導	83	27.9%
補装具相談	11	3.7%
医療機関受診勧奨	27	9.1%
相談のみ	3	1.0%
合計	297	100%

X. 相談会の感想	人数(人)	割合
満足	127	70.9%
やや満足	11	6.1%
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	41	22.9%
合計	179	100%

Y. スポ医科への興味	人数(人)	割合
かなり興味を持った	19	40.4%
興味を持った	17	36.2%
あまり興味を持てなかった	1	2.1%
全く興味を持てなかった	0	0.0%
よく分からない	2	4.3%
未回答	8	17.0%
合計	47	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。

■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 ランニング測定として一般ランナー向けに乳酸閾値を測定
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	75	—	48	—	—	5	10	71	54	120	18	88	489
全身持久力	12	50	58	32	46	21	67	24	61	88	34	76	569
うちランニング測定	8	8	11	11	11	11	13	14	14	8	16	11	136
筋力・瞬発力	6	—	15	1	—	10	21	23	91	213	1	19	400
スキルチェック	—	2	4	2	8	—	—	16	10	12	5	1	60
合計	93	52	125	35	54	36	98	134	216	433	58	184	1,518

※形態・体組成にはパワーアップMRIを含む

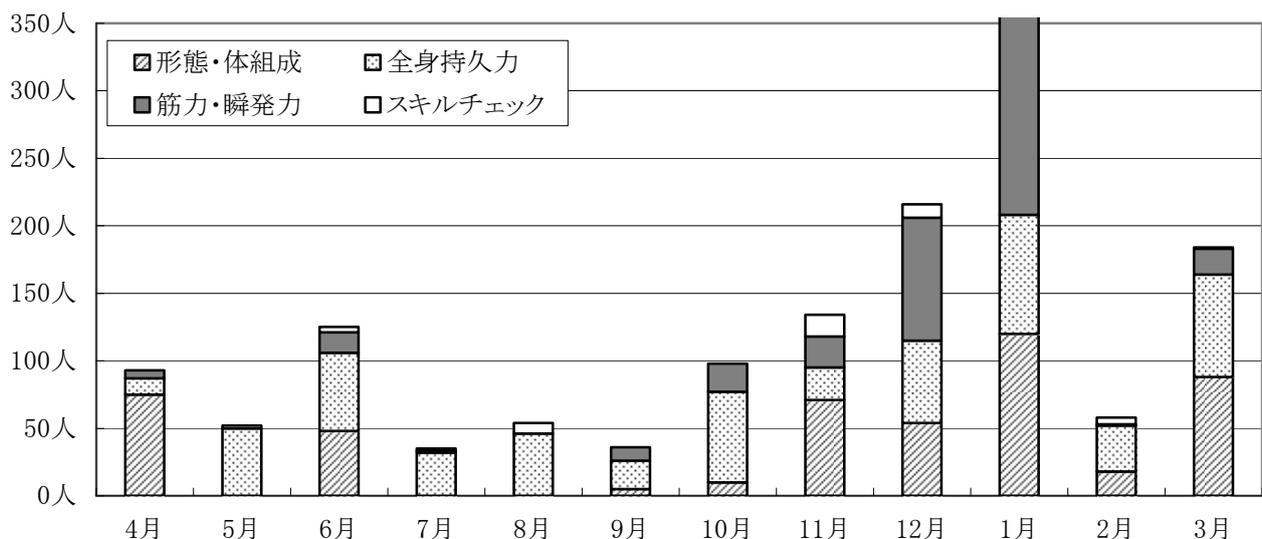


表 2 競技種目別・測定内容別人数

(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	256	191	199	—	646
	女性	—	—	—	—	—
陸上	男性	39	168	36	15	258
	女性	37	59	5	17	118
スキー	男性	6	58	10	—	74
	女性	6	32	5	—	43
野球	男性	36	8	47	—	91
	女性	—	—	—	—	—
バレーボール	男性	24	—	44	22	90
	女性	—	—	—	—	—
空手	男性	3	4	9	1	17
	女性	6	11	18	5	40
体操	男性	15	—	—	—	15
	女性	42	—	—	—	42
四輪競技	男性	12	12	12	—	36
	女性	—	—	—	—	—
その他	男性	7	16	13	—	36
	女性	—	10	2	—	12
合計	男性	398	457	370	38	1,263
	女性	91	112	30	22	255
	計	489	569	400	60	1,518

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	437	56	71	36	22	16	4	4	—	—	—	—	—	646
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
陸上	男性	40	42	34	22	28	31	28	20	8	2	1	1	1	258
	女性	47	3	2	8	17	9	20	9	1	1	—	1	—	118
スキー	男性	31	23	8	12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	74
	女性	17	16	4	—	6	—	—	—	—	—	—	—	—	43
野球	男性	37	54	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	91
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
バレーボール	男性	90	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	90
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
体操	男性	15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	15
	女性	42	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	42
空手	男性	12	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	17
	女性	35	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	40
四輪競技	男性	24	12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	36
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
その他	男性	6	2	—	4	11	8	4	—	—	—	—	1	—	36
	女性	8	2	—	1	—	—	—	1	—	—	—	—	—	12
合計	男性	692	194	113	74	61	55	36	24	8	2	1	2	1	1,263
	女性	149	26	6	9	23	9	20	10	1	1	—	1	—	255
	計	841	220	119	83	84	64	56	34	9	3	1	3	1	1,518

(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

2014/5～2015/3

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
空手	<ul style="list-style-type: none"> ◆強化選手のフィットネスチェック（縦断的変化の確認） ◆形/組手の運動強度モニタリング ◆形/組手のフォーム撮影およびセルフチェック/指導用映像資料の作成 ◆成長期の栄養補給についての講習会（保護者向け） 	91
バレーボール	◆横浜市バレーボール選手におけるジャンプ力の実態把握（競技レベルの高いチームのジャンプ力データ収集）	29
体操	<ul style="list-style-type: none"> ◆形態計測・フィットネスチェック（幅広い年代を対象とした基礎データの収集） ◆MR画像による体幹部の筋断面積測定 	82

(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	-	-	-	-	-	-	-	-	11	13	4	1	29
子ども	-	-	-	-	-	-	-	-	250	290	100	20	660
大人(監督、コーチ、保護者)	-	-	-	-	-	-	-	-	80	90	30	5	205
メディカルチェック・フォロー													
チーム数	-	4	20	5	-	-	-	-	-	-	9	4	42
子ども	-	100	500	120	-	-	-	-	-	-	200	151	1,071
大人(監督、コーチ、保護者)	-	15	100	25	-	-	-	-	-	-	45	20	205
計	-	115	600	145	-	-	-	-	330	380	375	196	2,141

(ウ) 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)

日程	内容	講師	参加者数
8/29	知って得する!!子どものスポーツ講座1 「足関節のテーピング」	塩田 真史 (理学療法士)	13
9/26	知って得する!!子どものスポーツ講座2 「基礎知識と下肢」	玉置 龍也 (理学療法士)	18
10/3	知って得する!!子どものスポーツ講座2 「体幹と上肢(肩甲骨)」		21
10/31	知って得する!!子どものスポーツ講座3 成長期のジュニア選手の食生活について ～「補食」を見直してみよう～	高木 久見子 (管理栄養士)	20
12/7	ジュニア競技力向上のためのメンタルトレーニング 講座	高妻 容一 (東海大学)	106
12/26	知って得する!!子どものスポーツ講座4 現場で使えるテーピング	塩田 真史 (理学療法士)	17

(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

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を実施した。

②実施日、内容、参加者数

(ア) スポ医科フィジカルチェック&個別栄養相談

■実施日

2014/9/7 (土) 9:00~13:00

■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した個別栄養相談

■参加者数 5人

(イ) アンカーベストフィッティング講座

■実施日

2014/9/8 (日) 9:00~12:00

■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)

自転車のフィッティング及び走行アドバイス

■参加者数 10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) 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、中田 周兵)

④実施内容

(ア) 実施期間

2014/4/28~2015/4/26

(イ) チーム成績

レギュラーシーズン 18勝34敗 (東カンファレンス・リーグ 10位/12チーム)

リーグ8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16名実施)
- ・ 診療・リハビリ (来院数86件: 診療17件、リハビリ61件、インソール作成2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 37 回、ホームゲーム 25 試合
プレシーズン：練習 9 回
レギュラーシーズン：練習 28 回、ホームゲーム 25 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.yssc.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」

横浜市スポーツ医科学センター年報 第17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 27 年 12 月
