YOKOHAMA SPORTS MEDICAL CENTER
横浜市スポーツ医科学センター

年報

25号［令和4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（令和4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・・・18
（3）メディカルエクササイズコース（MEC）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・28
（4）スポーツ教室・健康教室・目的別教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30
（5）健康に関する講演事業・・38
（6）市からの委託事業・・・38
5　スポーツ振興事業・・39
（1）スポーツ指導者養成・・39
（2）スポーツ医科学に関する研究・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・39
（3）情報の収集及び提供・・46
（4）施設の提供・・・47
（5）スポーツ大会、イベントでのPR・連携事業・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・49
6　競技選手の競技力向上事業・・50
（1）専門的体力測定・スキルチェック等・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50
（2）「横浜ビー・コルセアーズ」サポート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・53
（3）「横浜 F・マリノス」サポート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・54
（4）「横浜市立横浜商業高等学校スポーツマネジメント科」サポート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・55

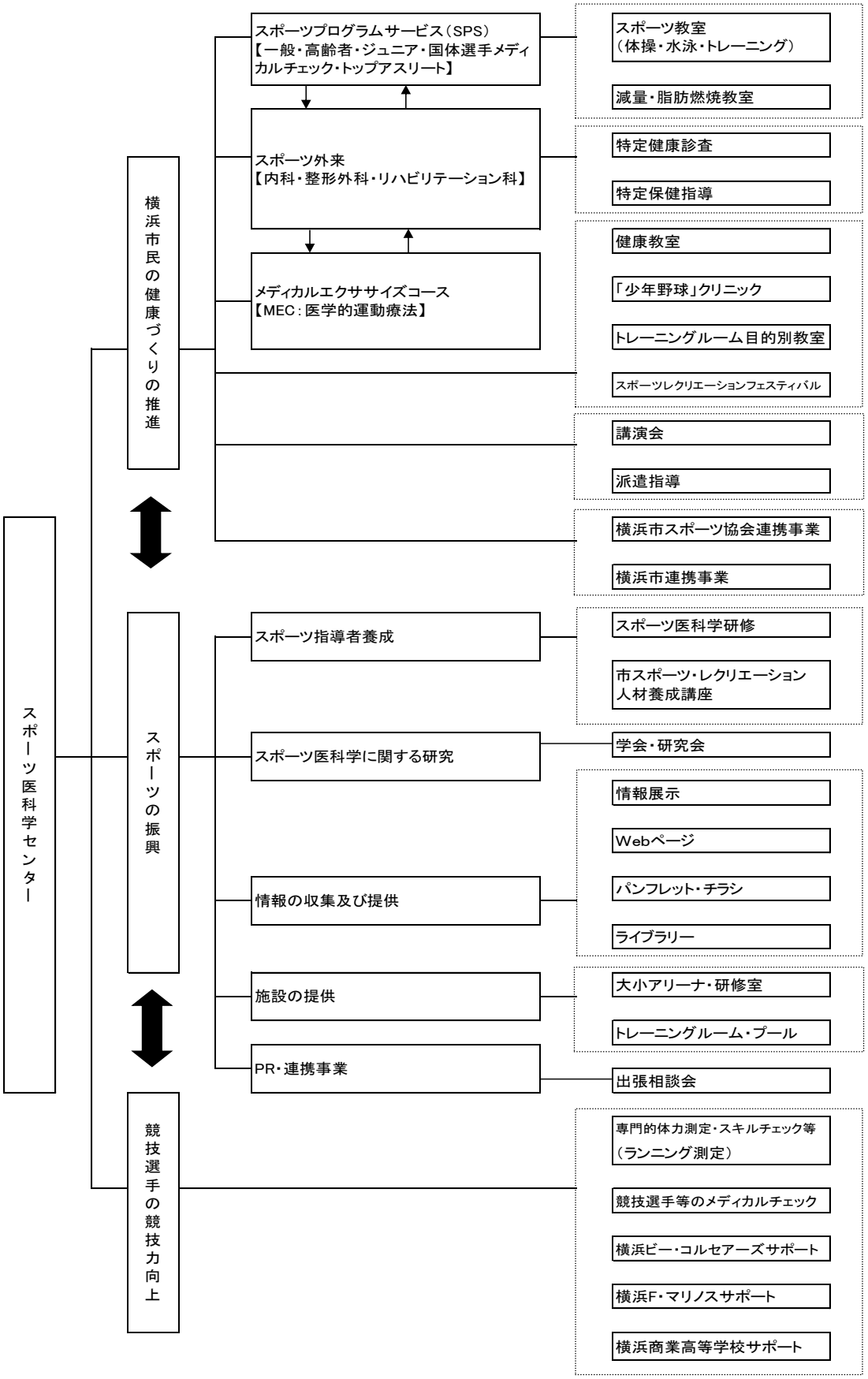
1 施設概要

横浜市スポーツ医科学センターの施設概要

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 ㎡
開　　設	平成 10 年 4 月 1 日
総 工 費	約 52 億円
運 営 費	888, 469 千円（令和 4 年度実績）
利用者数	191,170 人　（令和 4 年度実績）
開館時間	平日（月曜日～土曜日）　午前 9 時～午後 9 時 日曜日、祝日　午前 9 時～午後 5 時
休 館 日	【休館日】年末年始（12 月 29 日～1 月 3 日）、【施設点検日】4 月～6 月及び 9 月～12 月は第 3 火曜日、1 月～3 月は第 3・第 4 火曜日（祝日の場合は営業日とする）
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、呼吸代謝測定システム、三次元動作解析装置、床反力計測定システム、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スポーツ協会（指定管理者）

2 事業体系図

横浜市スポーツ医科学センター事業体系図



3 事業概要

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推進

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 横浜市民の健康づくりの推進

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

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

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

(2)スポーツ外来

①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・膝痛など日常生活における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。また、日常生活における整形外科疾患に対する運動療法・物理療法を行い、痛みの軽減・緩和、機能回復のためのリハビリテーションを行う。

(3)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）等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)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。

(5)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。

(6)連携事業

横浜市の委託事業等を実施している。

3 スポーツの振興

(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)スポーツ医科学に関する研究

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。

(3)情報の収集及び提供

健康に関する各種情報を機関紙や Web ページなどで提供している。

(4)施設の提供

施設貸出や個人利用を実施している。

(5)PR・連携事業

市民参加のイベント・大会等にスタッフが直接出向き、施設紹介及び理学療法士による個別無料相談を行っている。

4 競技選手の競技力向上

(1)競技選手の専門的体力測定

プロスポーツチームや各種競技団体等の指導者・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。

(2)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。

(3)競技チームへのサポート

横浜ビー・コルセアーズや横浜 F・マリノスのプロチームに整形外科医師や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。

(4)学校へのサポート

横浜市立高等学校の教育内容及び競技力向上に向けた医科学サポートを行っている。

5 令和4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 30 年度～令和 4 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 30 年度～令和 4 年度）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・別表 4

別表１ 組織・職員構成図

- センター長　青木治人（非常勤）
  - 管理局長　柿沼 浩二（市派遣）
    - 事務管理部長（管理局長兼務）
      - 総務・医事課長　宮田 豊（固有）
        - 事務（固有）
        - 事務（固有）
        - 事務（固有）
        - 事務（固有）
        - 事務（固有）
        - 事務（非常勤）
        - 事務（非常勤）
        - 事務（非常勤）
      - 事業調整課長　野村 潤二（固有）
        - 事務（固有）
        - 事務（固有）
        - 事務（嘱託）
        - 事務（非常勤）
        - 事務（非常勤）
    - スポーツ科学部長（管理局長兼務）
      - 健康科学課長　小倉 孝一（固有）
        - スポーツ科学（固有）
        - スポーツ科学（嘱託）
        - スポーツ科学（嘱託）
        - 指導員（固有）
        - 指導員（固有）
        - 指導員（嘱託）
        - 指導員（嘱託）
        - 指導員（嘱託）
        - 指導員（嘱託）
        - 指導員（非常勤）
        - 指導員（非常勤）
        - 指導員（非常勤）
        - 指導員（非常勤）
        - 指導員（非常勤）
        - 指導員（非常勤）
        - 指導員（非常勤）
        - 指導員（非常勤）
        - 指導員（非常勤）
      - 健康科学担当課長　吉久 武志（固有）
    - 診療部長　長嶋 淳三（固有）
      - 内科長　高木 明彦（嘱託）
        - 臨床検査（固有）
        - 臨床検査（嘱託）
        - 臨床検査（非常勤）
        - 看護師（固有）
        - 看護師（嘱託）
        - 看護師（非常勤・嘱託）
        - 保健師（非常勤）
        - 看護師（非常勤）
        - 保健師（非常勤）
        - 看護師（非常勤）
        - 看護師（非常勤）
        - 管理栄養士（固有）
      - 整形外科長　清水 邦明（嘱託）
        - 整形医師（嘱託）
        - 整形医師（嘱託）
        - 整形医師（嘱託）
        - 放射線（固有）
        - 放射線（非常勤）
        - 放射線（非常勤）
      - 診療部部次長 リハビリテーション科長　鈴川 仁人（固有）
      - 診療部担当課長（リハビリテーション担当）　玉置 龍也（固有）
        - 理学療法士（固有）
        - 理学療法士（固有）
        - 理学療法士（固有）
        - 理学療法士（固有）
        - 理学療法士（固有）
        - 理学療法士（嘱託）
        - 理学療法士（嘱託）
        - 理学療法士（嘱託）
        - 理学療法士（非常勤）
        - 理学療法士（非常勤）
        - 理学療法士（非常勤）
        - 理学療法士（非常勤）
        - 理学療法士（非常勤）
        - 理学療法士（非常勤）
        - 理学療法士（非常勤）
        - 理学療法士（非常勤）
        - 理学療法士（非常勤）
        - 理学療法士（非常勤）
        - 理学療法士（非常勤）
        - 理学療法士（非常勤）
        - 理学療法士（非常勤）
        - 理学療法士助手（非常勤）
        - 理学療法士助手（非常勤）
        - 理学療法士助手（非常勤）
        - 理学療法士助手（非常勤）
        - 理学療法士助手（非常勤）
        - 理学療法士助手（非常勤）
        - 理学療法士助手（非常勤）
        - 理学療法士助手（非常勤）
        - 理学療法士助手（非常勤）
        - 理学療法士助手（非常勤）
        - 理学療法士助手（非常勤）

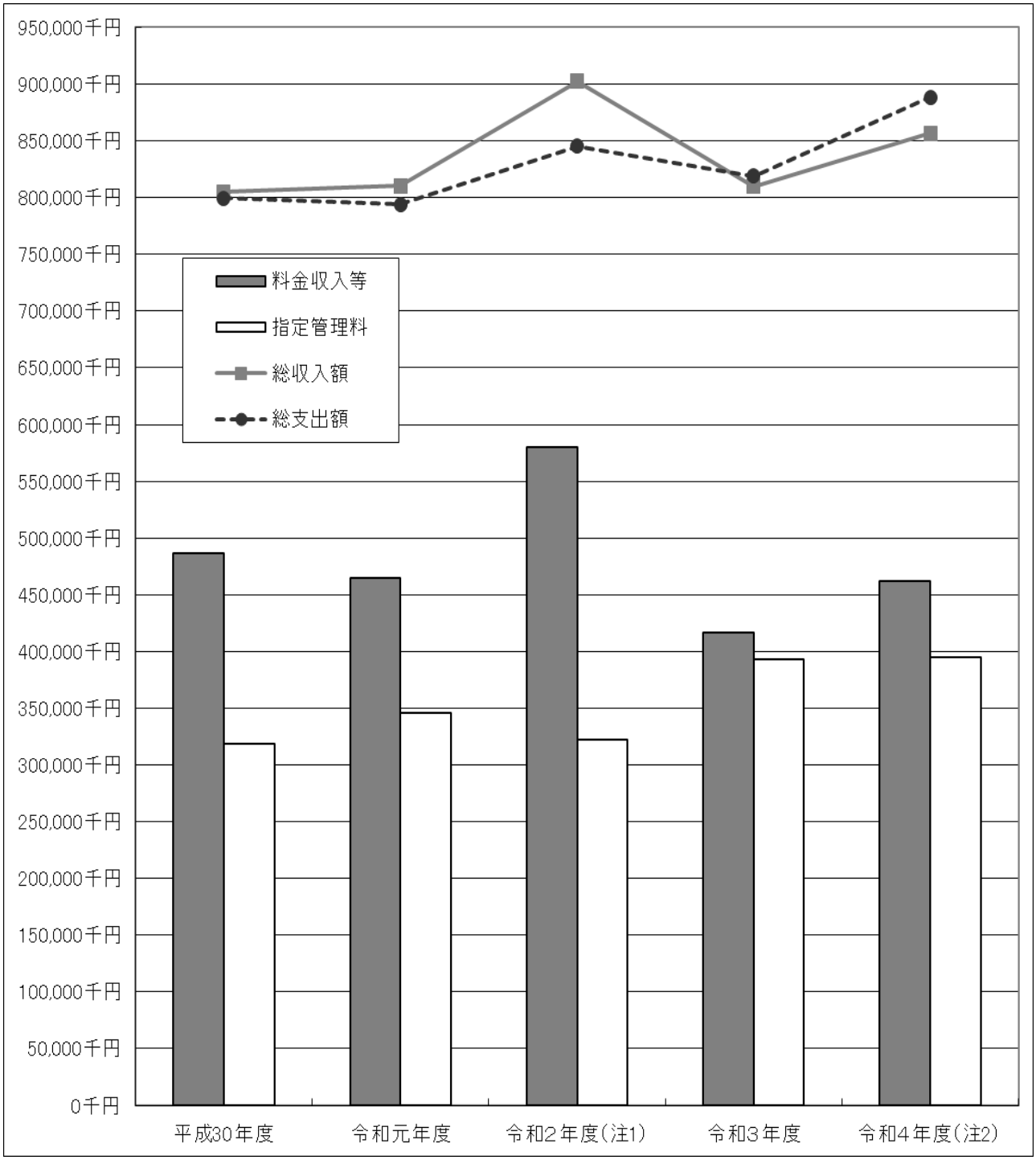
別表２ 年度別収支状況（平成 30 年度～令和４年度）

（税込）

年　　度	平成30年度	令和元年度	令和２年度（注1）	令和３年度	令和４年度（注2）
料金収入等	486,453千円	464,554千円	579,959千円	416,579千円	461,804千円
指定管理料	318,660千円	345,676千円	322,675千円	393,411千円	395,079千円
総収入額	805,113千円	810,230千円	902,634千円	809,990千円	856,883千円
総支出額	799,472千円	794,020千円	845,133千円	819,028千円	888,469千円
収支差	5,641千円	16,210千円	57,501千円	△9,038千円	△31,586千円

（注1）令和2年度指定管理料には新型コロナ感染症拡大防止対応で縮小した事業への運営支援金222,338千円を含む

（注2）令和4年度指定管理料には、スタジアム共用工事費1，265千円、物価高騰の影響を踏まえた横浜市による追加分の運営支援15，541千円を含む



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	104	91	151	152	120	64	62	89	148	111	51	80	1,223
一般（18歳高卒以上64歳以下）	37	38	29	29	28	31	28	33	37	50	21	52	413
高齢者（65歳以上）	45	16	20	15	14	15	34	35	30	20	24	23	291
ジュニア（高校生以下）	22	37	60	14	14	10	—	11	81	41	6	5	301
国体　他	—	—	42	94	64	8	—	10	—	—	—	—	218
外来	6,513	6,188	7,320	7,974	6,668	6,917	6,859	6,248	6,529	6,213	6,032	7,558	81,019
内科	434	246	275	299	347	321	351	315	308	281	217	298	3,692
内科外来	323	182	232	198	197	251	188	189	184	196	186	252	2,578
内科自費	102	51	34	90	139	60	149	115	115	79	21	33	988
栄養相談	6	6	1	3	9	3	7	7	6	3	4	3	58
特定保健指導	3	7	8	8	2	7	7	4	3	3	6	10	68
整形外科	1,670	1,784	1,985	1,822	1,827	1,867	1,861	1,657	1,797	1,723	1,651	2,043	21,687
リハビリテーション科	3,618	3,403	4,118	5,012	3,690	3,819	3,735	3,465	3,588	3,386	3,369	4,212	45,415
メディカルエクササイズ（MEC）	791	755	942	841	804	910	912	811	836	823	795	1,005	10,225
施設利用	2,843	2,396	3,504	3,465	3,914	2,667	3,749	3,501	2,891	2,684	2,973	3,405	37,992
アリーナ	1,205	1,114	1,407	1,582	1,669	1,295	1,261	1,651	1,238	1,203	1,258	1,323	16,206
研修室・会議室	1,024	505	1,237	938	1,257	543	1,539	925	877	625	669	816	10,955
プール	140	236	269	341	367	242	283	259	128	233	360	410	3,268
トレーニングルーム	474	541	591	604	621	587	666	666	648	623	686	856	7,563
講座・講演（指導者養成）	—	—	—	—	—	—	—	—	—	24	34	—	58
指定管理事業　計	9,460	8,675	10,975	11,591	10,702	9,648	10,670	9,838	9,568	9,032	9,090	11,043	120,292
アスリート測定等	185	123	133	272	144	353	259	299	408	371	266	337	3,150
フォロー事業	5,007	4,883	5,144	4,999	4,499	5,166	5,131	5,019	4,008	5,316	4,929	5,249	59,350
教室・イベント事業	572	627	647	672	589	577	1,291	676	522	577	679	583	8,012
その他事業	—	—	—	—	—	10	—	14	92	—	40	210	366
自主事業　計	5,764	5,633	5,924	5,943	5,232	6,106	6,681	6,008	5,030	6,264	5,914	6,379	70,878
事業参加者合計	15,224	14,308	16,899	17,534	15,934	15,754	17,351	15,846	14,598	15,296	15,004	17,422	191,170

別表 4 年度別利用状況（平成 30 年度～令和4年度）

（単位・人）

		平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
SPS		2,488	1,595	884	1,232	1,223
	一般（18歳高卒以上64歳以下）	1,016	677	350	461	413
	高齢者（65歳以上）	410	365	291	321	291
	ジュニア（高校生以下）	783	311	228	275	301
	国体　他	279	242	15	175	218
外来		89,568	82,768	58,981	70,563	81,019
	内科	3,903	3,253	2,947	3,183	3,692
	整形外科	20,771	20,268	17,206	19,491	21,687
	リハビリテーション科	50,408	46,144	33,150	39,272	45,415
	メディカルエクササイズ（MEC）	14,486	13,103	5,678	8,617	10,225
施設利用		138,462	138,641	13,083	16,355	37,992
	アリーナ	37,004	38,114	8,287	9,715	16,206
	研修室・会議室	48,263	52,894	3,739	3,912	10,955
	プール	31,954	28,212	—	345	3,268
	トレーニングルーム	21,241	19,421	1,057	2,383	7,563
講座・講演（指導者養成）		1,560	1,596	586	184	58
指定管理事業　計		232,078	224,600	73,534	88,334	120,292
アスリート/スキルチェック		4,034	2,974	2,458	2,599	3,150
フォロー（教室等）		61,310	55,696	38,614	56,170	59,350
講座・講演		14,469	10,190	2,803	5,135	8,012
その他事業		2,075	1,098	49	128	366
自主事業　計		81,888	69,958	43,924	64,032	70,878
事　業　参　加　者　合　計		313,966	294,558	117,458	152,366	191,170

4　市民の健康づくり推進事業

(1) スポーツプログラムサービス（SPS）

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

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

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 13～17 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。アスリート測定については、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。

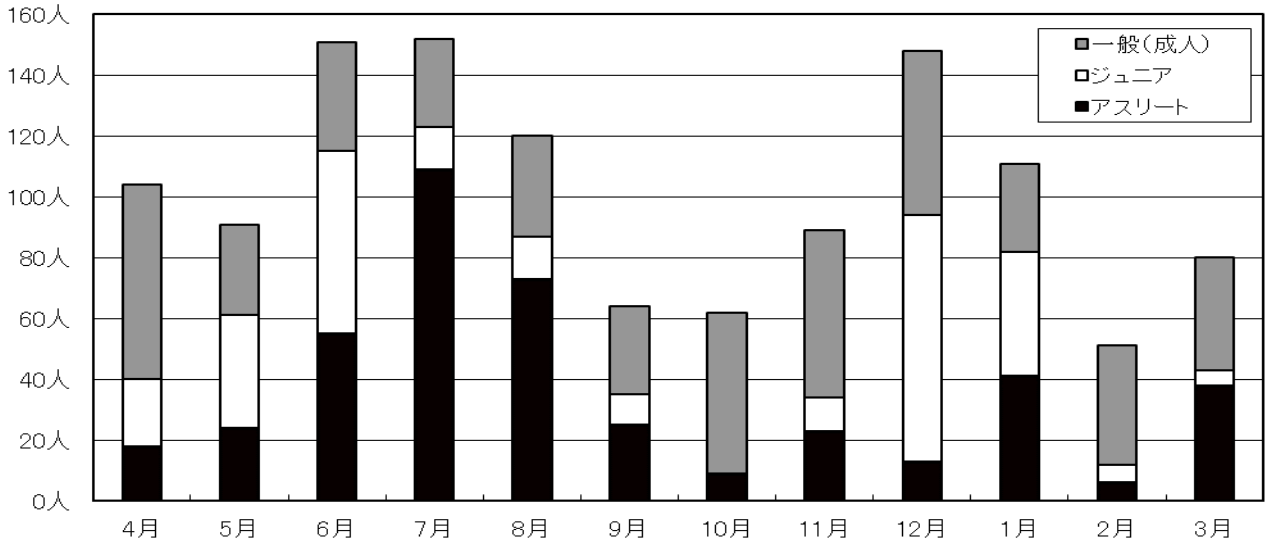
表 1　SPS の検査・測定項目一覧

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　※３	○	○	○	—
	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）
※3　呼吸機能検査は、新型コロナウイルス拡散防止のため、検査項目から外した。

表 2　月別利用者数　（単位：人）

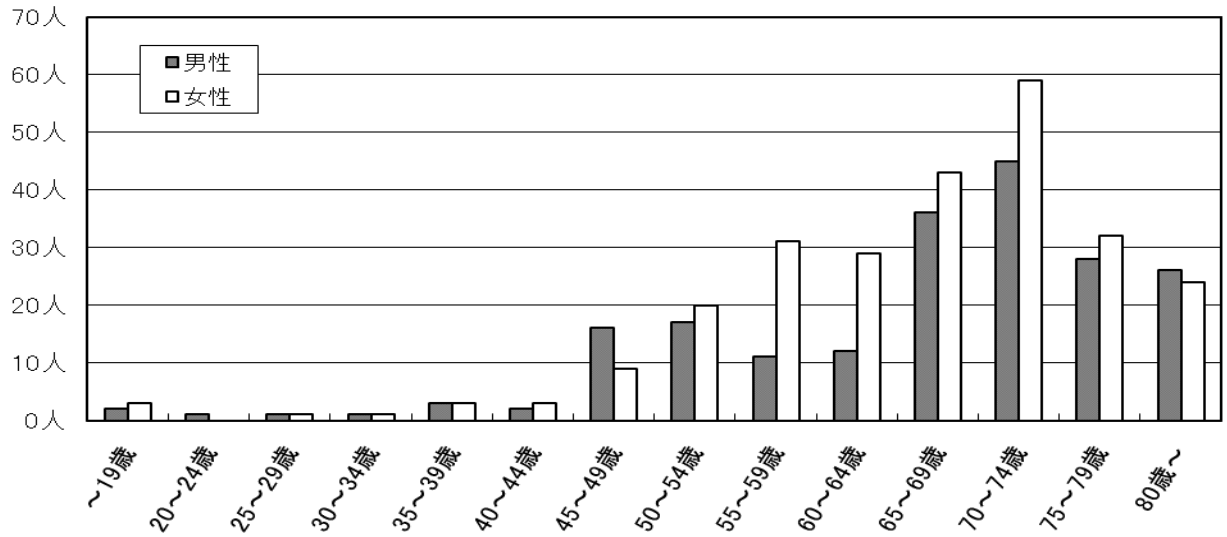
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
一般(成人)	64	30	36	29	33	29	53	55	54	29	39	37	488
ジュニア	22	37	60	14	14	10	—	11	81	41	6	5	301
アスリート	18	24	55	109	73	25	9	23	13	41	6	38	434
合　計	104	91	151	152	120	64	62	89	148	111	51	80	1,223



※一般（成人）とは、18 歳高卒以上の大人で高齢者を含み、減量・脂肪燃焼教室の SPS も含みます。
※ジュニアは小学生から高校生まで、アスリートは大学生以上の競技選手です。

表 3　一般（成人）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	1	1	1	3	2	16	17	11	12	36	45	28	26	201
女 性	3	—	1	1	3	3	9	20	31	29	43	59	32	24	258
合 計	5	1	2	2	6	5	25	37	42	41	79	104	60	50	459



※一般（成人）とは、18 歳高卒以上の大人で高齢者を含みますが、減量・脂肪燃焼教室の SPS を含みません。

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）	—	—	185	171	103
実施日数（日）	—	—	41	43	19
1日平均（人）	—	—	4.5	4.0	5.4
定員（人）	—	—	322	336	138
利用率（%）	—	—	57.5%	50.9%	74.6%

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）	—	24	185	171	121
実施日数（日）	—	3	41	43	22
1日平均（人）	—	8.0	4.5	4.0	5.5
定員（人）	—	30	322	336	168
利用率（%）	—	80.0%	57.5%	50.9%	72.0%

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
—	—	42	94	64	8	—	10	—	—	—	—	218

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	4	6		29	25	24	44	67	33	232
女　性				1	3	4	10	25	16	59
合　計	4	6	—	30	28	28	54	92	49	291

	小学生	中学生	高校生
男　性	10	78	144
女　性	—	8	51
合　計	10	86	195

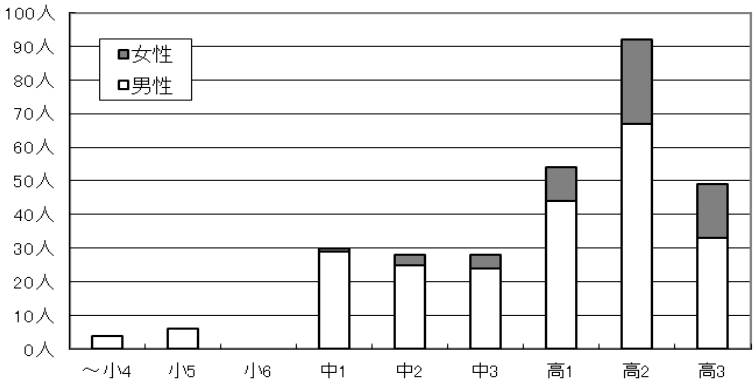


表 7　ジュニア SPS 種目別利用者数

（単位:人）

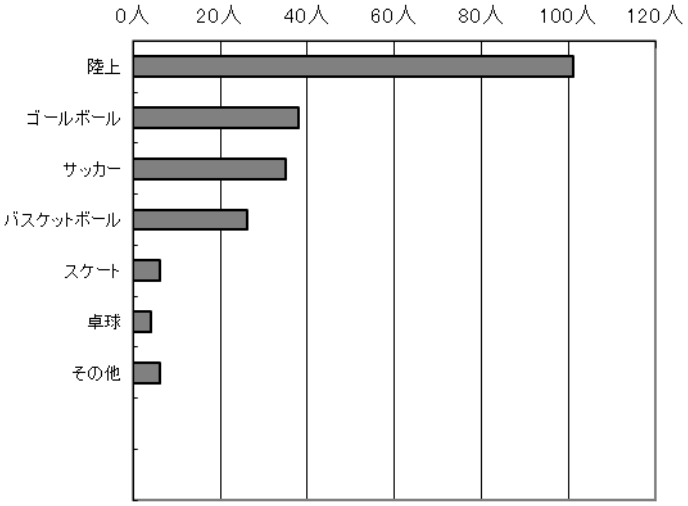
		～小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	合計
男性	サッカー	4	6	—	24	21	15	13	23	5	111
	硬式野球	—	—	—	—	—	1	24	30	16	71
	陸上	—	—	—	5	4	7	—	2	—	18
	卓球	—	—	—	—	—	—	3	1	5	9
	バスケットボール	—	—	—	—	—	—	1	8	—	9
	スケート	—	—	—	—	—	1	1	—	1	3
	水泳	—	—	—	—	—	—	1	1	1	3
	その他	—	—	—	—	—	—	1	2	5	8
女性	バスケットボール	—	—	—	—	—	—	2	7	4	13
	サッカー	—	—	—	—	—	—	2	3	3	8
	陸上	—	—	—	1	3	2	1	—	1	8
	硬式テニス	—	—	—	—	—	—	2	2	—	4
	卓球	—	—	—	—	—	—	1	—	3	4
	スケート	—	—	—	—	—	1	—	1	2	4
	ボート	—	—	—	—	—	—	2	2	—	4
	その他	0	0	0	0	0	1	0	10	3	14

表 8　アスリート SPS 種目別利用者数

（単位：人）

	男性	女性	合計
陸上		101	101
ゴールボール	18	20	38
サッカー	35		35
バスケットボール	15	11	26
スケート	3	3	6
卓球	2	2	4
その他	5	1	6
合計	78	138	216

※メディカルチェックのみの利用者は含まない



【参考】SPS 受診者用配布物①

スポーツプログラムサービス（SPS）で実施される医学的検査項目の内容と説明

1. 尿・血液検査《小学生の血液検査はありません》

◇尿検査について

来院後に採尿しますので、当日朝からがまんすることはありません。約 50cc 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）をご覧下さい。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」は基準値を越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を評価し、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 1,000μSv 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 100μSv、骨年齢の左手で 10μSv 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 1μSv 以下です。骨年齢では、0.1μSv 以下です。生殖器や目など、撮影部位から上下に離れれば更に少なくなります。健康に障害を生じる量は 1 回で全身に 250,000μSv（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

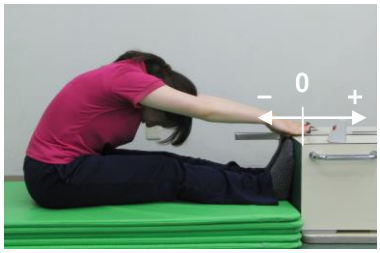
■尿検査		
蛋白		主に腎臓病をしらべます。
糖		糖尿病をしらべます。
潜血		泌尿器系の出血をしらべます。
ウロビリノーゲン		肝障害、胆道系の異常をしらべます。
■血液一般検査		
白血球数		細菌感染で増加します。異常低値、高値は血液疾患を疑わせます。
赤血球数		主に貧血の有無をみます。
ヘモグロビン		主に貧血の有無をみます。血色素とも呼ばれます。
ヘマトクリット		主に貧血の有無をみます。
血小板		止血作用があります。異常低値、高値は血液疾患を疑わせます。
■血液生化学検査		
栄養状態	総蛋白	栄養状態、肝臓の働きを意味します。
肝機能	総ビリルビン	胆道系の異常、肝障害を意味します。
	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か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〉

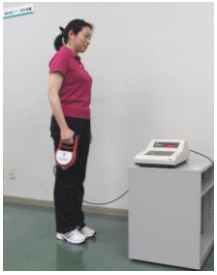
長座位から膝を伸ばした状態で前屈を行い、両手の指先の到達点を測定します。足底面を基準としています。尚、無理して行うと、腹筋が攣れたり、腰部を痛めたりすることが希に有りますのでご注意ください。

〈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になります



〈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すが、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すみます。
「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。

＜最大歩行速度＞　※2015年7月より追加しました。
11mの歩行路をできる限り速く歩行し、その中間部分の平均速度（m/分）を算出します。歩行の測定ですので、走らないようお気をつけください。（両足が同時に地面から離れる瞬間があると、走っていると判定されます。）
過度な大またや前傾姿勢など、普段の歩き方と極端に異なる歩き方をすると、転倒やケガに繋がることが有りますのでご注意ください。
ジュニアは実施しません。

(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、スポーツ理学療法を処方する。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。

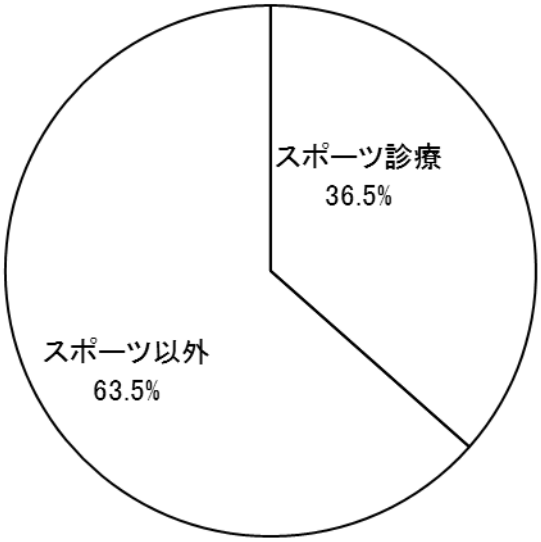
③リハビリテーション科

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スポーツ理学療法を行う。

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	668	672	802	740	754	774	777	675	779	741	866	1,075	9,323
スポーツ以外	1,429	1,350	1,496	1,470	1,475	1,418	1,427	1,299	1,320	1,259	995	1,260	16,198
合計	2,097	2,022	2,298	2,210	2,229	2,192	2,204	1,974	2,099	2,000	1,861	2,335	25,521



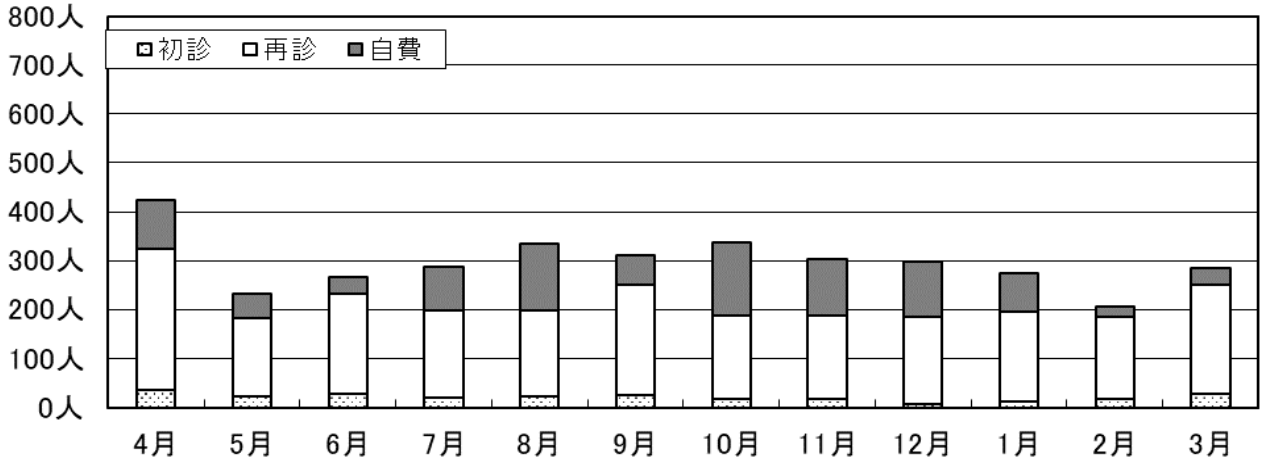
①内科

(ア) 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	35	23	29	19	22	24	17	16	8	11	17	28	249
再診	288	159	203	179	175	227	171	173	176	185	169	224	2,329
自費	102	51	34	90	139	60	149	115	115	79	21	33	988
合計	425	233	266	288	336	311	337	304	299	275	207	285	3,566

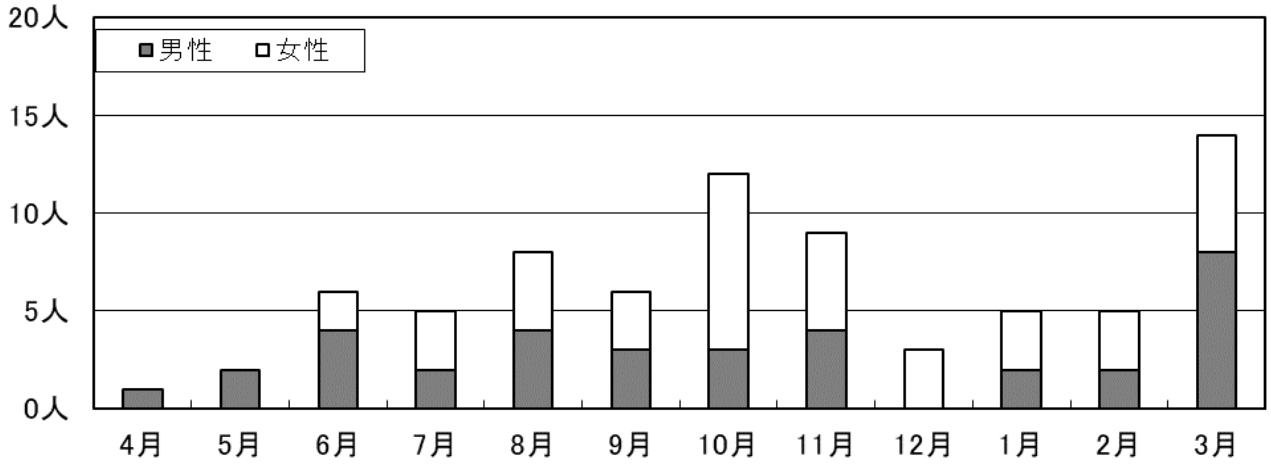


※初診は前回の受診から３か月以上経過した受診者を含む。ただし、特定疾患患者は除く。
※国体選手メディカルチェック、特定保健指導は含まない。

表２　特定健康診査月別・男女別受診者数

（単位:人）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
男性	1	2	4	2	4	3	3	4	—	2	2	8	35
女性	—	—	2	3	4	3	9	5	3	3	3	6	41
合計	1	2	6	5	8	6	12	9	3	5	5	14	76



(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	尿一般	外来・健診	28	40	34	34	41	38	45	39	41	57	36	57	490
			SPS	88	81	98	33	39	48	52	65	53	62	39	53	711
			国体	—	—	42	94	64	8	—	10	—	—	—	—	218
			減量教室	8	—	—	8	8	—	—	8	5	—	—	5	42
		尿沈渣		10	14	10	4	9	8	7	11	17	10	8	10	118
	小計			134	135	184	173	161	102	104	133	116	129	83	125	1,579
	血液一般検査		外来・健診	116	121	142	135	123	146	113	119	105	135	111	147	1,513
			SPS	96	91	109	43	39	60	62	70	63	70	45	71	819
			国体	—	—	42	94	64	8	—	9	—	—	—	—	217
			減量教室	8	—	—	8	8	—	—	8	5	—	—	5	42
	小計			220	212	293	280	234	214	175	206	173	205	156	223	2,591
	生化学検査		外来・健診	119	125	146	140	127	150	120	125	109	138	112	159	1,570
			SPS	96	91	109	43	39	60	62	70	63	70	45	71	819
			国体	—	—	42	94	64	8	—	9	—	—	—	—	217
			減量教室	8	—	—	8	8	—	—	8	5	—	—	5	42
	小計			223	216	297	285	238	218	182	212	177	208	157	235	2,648
	外部委託			36	39	24	28	33	26	24	18	20	51	18	46	363
検体検査小計				613	602	798	766	666	560	485	569	486	593	414	629	7,181
生理機能検査	安静時心電図検査		外来・健診	33	29	36	39	42	58	33	32	41	39	51	51	484
			SPS	87	81	98	34	39	49	53	66	53	62	39	63	724
			国体	—	—	42	94	64	8	—	10	—	—	—	—	218
			減量教室	8	—	—	—	8	—	—	—	5	—	—	—	21
	小計			128	110	176	167	153	115	86	108	99	101	90	114	1,447
	エルゴメータ負荷試験		外来・健診	7	5	15	8	4	17	6	12	4	6	6	5	95
			SPS	77	67	96	22	28	46	53	52	52	29	39	34	595
			国体	—	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	2
			減量教室	8	—	—	8	8	—	—	8	5	—	—	5	42
	小計			92	72	111	40	40	63	59	72	61	35	45	44	734
	心臓超音波検査		外来・健診	8	4	7	4	5	4	5	3	6	2	5	5	58
			SPS	1	—	1	5	3	3	—	5	2	3	—	—	23
			国体	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	小計			9	4	8	9	8	7	5	8	8	5	5	5	81
	頚動脈超音波検査			3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	4	2	30
	ホルター心電図検査			2	1	—	—	1	6	4	2	1	2	4	4	27
	マスター負荷心電図			—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	呼吸機能検査*		外来・健診	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
			SPS	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
生理機能検査小計				234	190	298	219	203	194	156	192	171	145	148	169	2,319
合計				847	792	1,096	985	869	754	641	761	657	738	562	798	9,500

*呼吸機能検査は、COVIT-19感染予防のため中止とした　*11月国体健診にて採血拒否選手1名

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	—	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	2
運動負荷試験なし	—	—	42	92	64	8	—	10	—	—	—	—	216
合計	—	—	42	94	64	8	—	10	—	—	—	—	218

*国民体育大会神奈川県代表選手の健康管理事業である。
*運動負荷試験は、自転車エルゴメータにて実施した。（３５歳以上の選手のみを対象に、３年に１度実施。）
*11 月採血拒否選手１名

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組合	1	2	6	5	8	5	12	8	1	4	4	10	66
各種社会保険組合	—	—	—	—	—	1	—	1	2	1	1	4	10
その他国民健康保険組合	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0
合計	1	2	6	5	8	6	12	9	3	5	5	14	76

表 4　減量・脂肪燃焼教室月別人数

（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
事前測定	8	—	—	—	8	—	—	—	5	—	—	—	21
効果測定	—	—	—	8	—	—	—	8	—	—	—	5	21
合計	8	—	—	8	8	—	—	8	5	—	—	5	42

(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	3	3	9	3	8	5	4	4	10	34	6	3	92
	女性	15	9	7	11	13	5	11	9	18	5	10	11	124
高齢	男性	18	11	10	3	8	17	15	13	10	5	10	7	127
	女性	20	5	10	12	4	13	16	17	16	15	13	14	155
ジュニア	男性	17	18	51	—	1	1	—	—	1	—	—	2	91
	女性	4	21	9	3	3	—	—	—	—	—	—	—	40
合計	男性	38	32	70	6	17	23	19	17	21	39	16	12	310
	女性	39	35	26	26	20	18	27	26	34	20	23	25	319

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	5	8	18	3	12	14	9	7	7	5	8	6	102
女性	18	10	10	10	11	10	10	10	11	9	15	7	131
合計	23	18	28	13	23	24	19	17	18	14	23	13	233
割合（%）	29.9%	26.9%	29.2%	40.6%	62.2%	58.5%	41.3%	39.5%	32.7%	23.7%	59.0%	35.1%	37.0%

■内科外来依頼の栄養相談数

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

表 3　月別受診者数及び初診・再診者数

（単位：人）

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	月平均
男性	初診	—	—	1	1	2	—	—	—	—	—	—	—	4	0.3
	再診	1	1	—	1	1	1	2	1	1	2	1	1	13	1.1
女性	初診	3	1	—	1	3	4	2	4	—	—	—	—	18	1.5
	再診	2	4	—	2	4	—	4	2	4	2	3	3	30	2.5
合計		6	6	1	5	10	5	8	7	5	4	4	4	65	5.4

表 4　年齢別受診者数

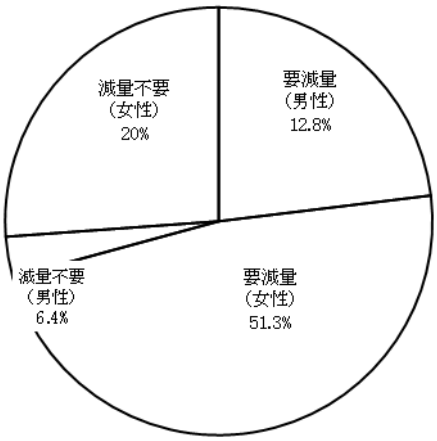
（単位：人）

	～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	1	1	—	—	5	9	1	—	17
女性	—	—	—	2	4	16	24	2	48
合計	1	1	—	2	9	25	25	2	65

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）	5	—	—	—	—	9	—	1	15	23.1%
要減量（女性）	8	—	—	7	4	9	—	3	31	47.7%
比率	28.3%	0.0%	0.0%	15.2%	8.7%	39.1%	0.0%	8.7%	100.0%	70.8%
減量不要（男性）	—	—	—	—	—	—	—	2	2	3.1%
減量不要（女性）	9	—	—	—	—	—	—	8	17	26.2%
比率	47.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	52.6%	100%	29.2%
合計	22	—	—	7	4	18	—	14	65	100%



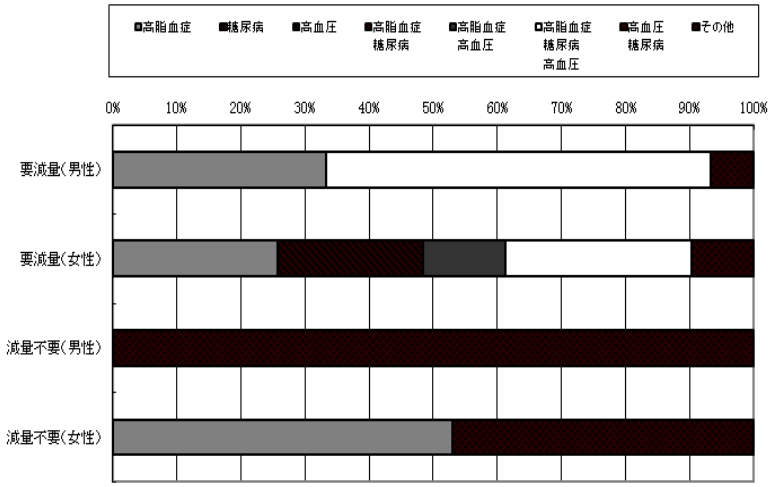


表 6　特定保健指導月別受診者数

（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	—	1	1	1	—	1	—	—	6
	女性	—	—	1	—	—	—	—	1	—	—	—	—	2
動機付け支援	男性	2	3	3	4	1	3	4	1	—	1	3	6	31
	女性	1	4	3	3	1	3	2	1	3	1	3	4	29
合計		3	7	8	8	2	7	7	4	3	3	6	10	68

■その他

表 7　スポーツ選手個別栄養相談数

（単位：人）

スポーツ種目	男性	女性	合計
野　球	1	—	1
アメリカンフットボール	1	—	1
ハンドボール	1	—	1

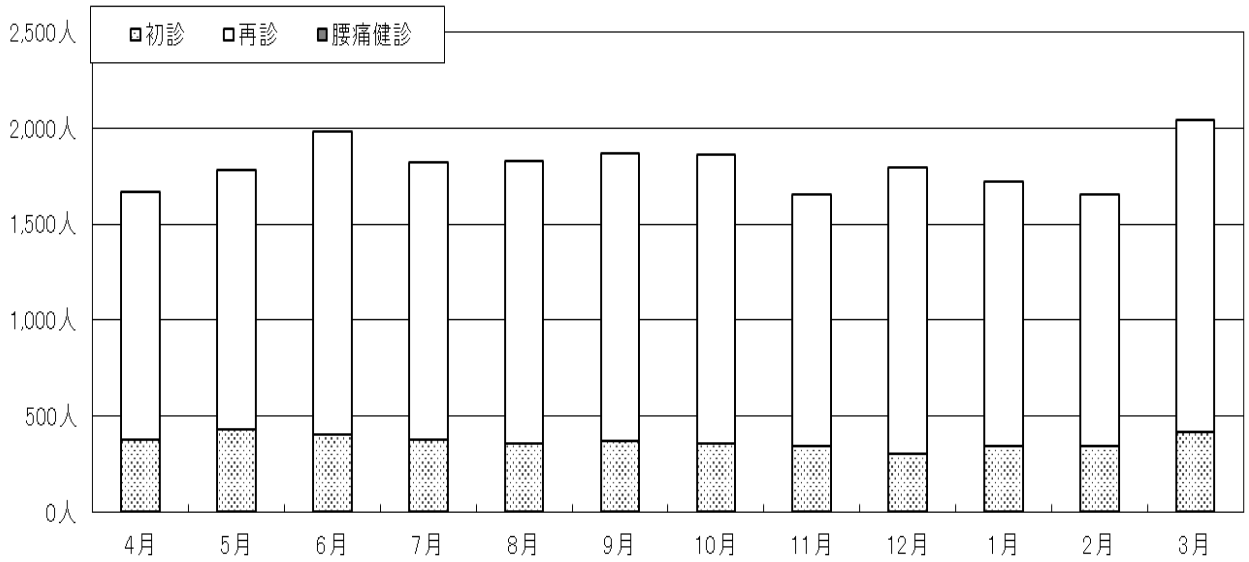
②整形外科

(ア) 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	378	432	402	374	355	367	356	341	300	344	340	416	4,405
再診	1,292	1,352	1,583	1,448	1,472	1,500	1,505	1,316	1,497	1,379	1,311	1,627	17,282
腰痛健診	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
合計	1,670	1,784	1,985	1,822	1,827	1,867	1,861	1,657	1,797	1,723	1,651	2,043	19,491



※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・頚部	2	5	1	3	2	3	1	—	1	—	—	1	19
MRA	—	—	—	—	—	2	2	—	1	—	—	—	5
頚椎	3	5	4	4	5	2	2	5	6	4	2	4	46
胸椎	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
腰仙椎	16	16	31	21	18	27	21	16	17	24	23	22	252
脊椎合計	20	21	35	25	23	29	23	21	23	28	25	26	299
胸部	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2	1	2	5
腹部	—	1	—	—	—	—	—	—	—	1	—	—	2
骨盤	2	3	3	2	2	2	—	3	2	1	2	5	27
股関節	7	5	6	6	3	9	11	4	7	3	3	3	67
肩関節	14	14	14	13	14	13	11	9	13	16	8	15	154
躯幹合計	23	23	23	21	19	24	22	16	22	23	14	25	255
肘関節	3	1	7	2	6	2	3	4	5	2	1	5	41
手関節	—	3	2	—	4	1	1	2	—	3	1	3	20
膝関節	79	68	77	70	57	61	69	63	64	59	71	77	815
足関節	6	7	8	13	5	8	12	4	3	5	5	5	81
上・下肢	18	21	23	19	22	25	25	12	13	19	20	17	234
四肢合計	106	100	117	104	94	97	110	85	85	88	98	107	1,191
総件数	151	149	176	153	138	155	158	122	132	139	137	159	1,769
撮像件数	1,134	1,099	1,300	1,129	1,038	1,127	1,159	900	1,000	1,046	1,018	1,191	13,141
総人数	151	148	175	151	136	155	157	122	129	137	135	159	1,755

※総件数は同日 2 部位検査を含むため延べ数である。
※MRA は主に頭部（脳）である。頚部、全下肢含む。

図１　磁気共鳴画像（MRI）検査　部位別件数・割合

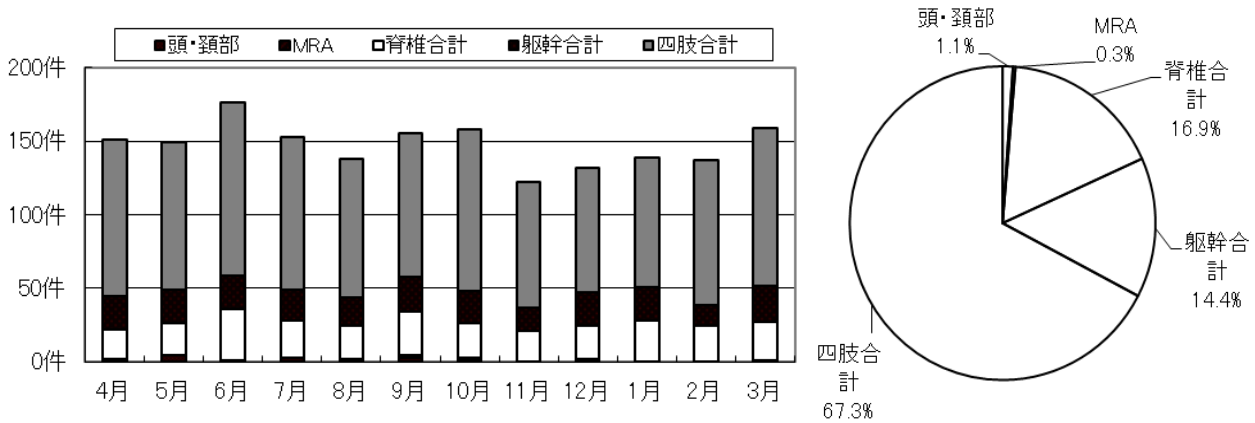


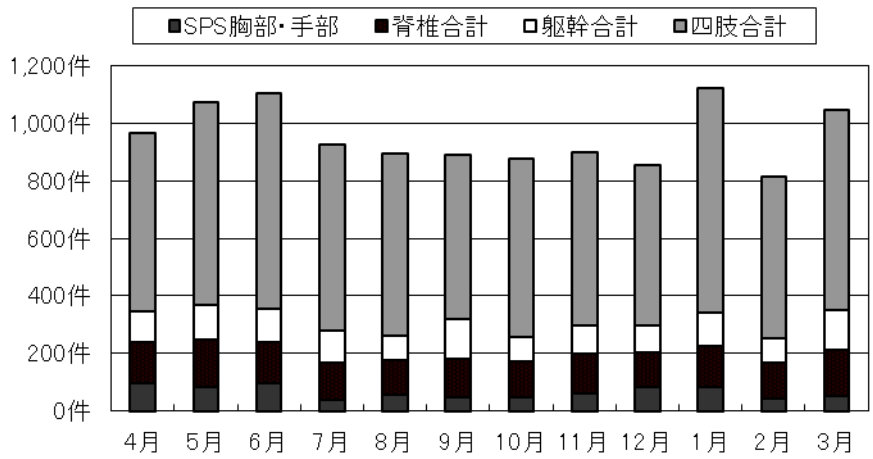
表 2　X 線一般撮影（CR）検査数

（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	95	81	98	40	55	47	49	61	85	83	43	53	790
頚椎	32	34	34	29	29	22	26	36	29	23	21	25	340
胸・腰仙椎	110	135	109	97	91	114	99	102	89	118	102	134	1,300
脊椎合計	142	169	143	126	120	136	125	138	118	141	123	159	1,640
頭部	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2
胸部	15	20	18	26	14	34	13	17	20	28	17	31	253
腹部	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
骨盤・股関節	94	96	95	88	74	103	70	79	75	90	70	109	1,043
躯幹合計	109	118	113	114	88	137	83	96	95	118	87	140	1,298
肩関節	73	79	76	73	57	61	50	45	50	63	51	70	748
肘関節	30	44	44	43	50	37	32	31	34	35	36	64	480
手関節	28	24	26	24	31	20	20	21	14	21	17	28	274
膝関節	282	275	322	246	242	226	274	276	240	328	259	287	3,257
足関節	69	94	94	82	69	67	82	66	67	131	59	97	977
上・下肢	140	192	189	180	184	162	164	168	153	204	139	149	2,024
四肢合計	622	708	751	648	633	573	622	607	558	782	561	695	7,760
部位件数	968	1,076	1,105	928	896	893	879	902	856	1,124	814	1,047	11,488
総人数	649	725	727	601	586	610	561	578	595	612	546	692	7,482

※上・下肢は胸骨・肋骨・鎖骨等含む。

図 2　X 線一般撮影（CR）検査　部位別件数・割合



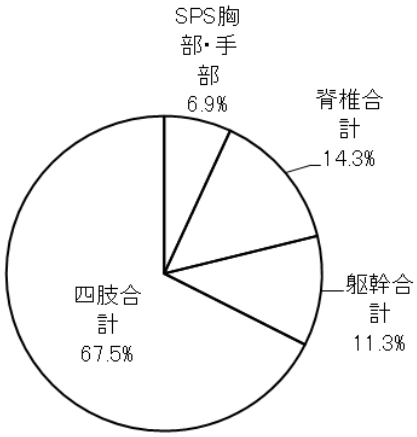


表 3　パワーアップ MRI・減量教室　部位別件数

（単位:件）

腹部	大腿	下腿	上腕	合計
42	—	—	—	42

表４　骨量測定（DEXA）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
腰椎	15	20	19	15	25	31	26	17	14	15	16	20	233
大腿骨・前腕	21	30	27	22	42	42	39	24	18	19	22	30	336
全身骨・体組成	—	3	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	4

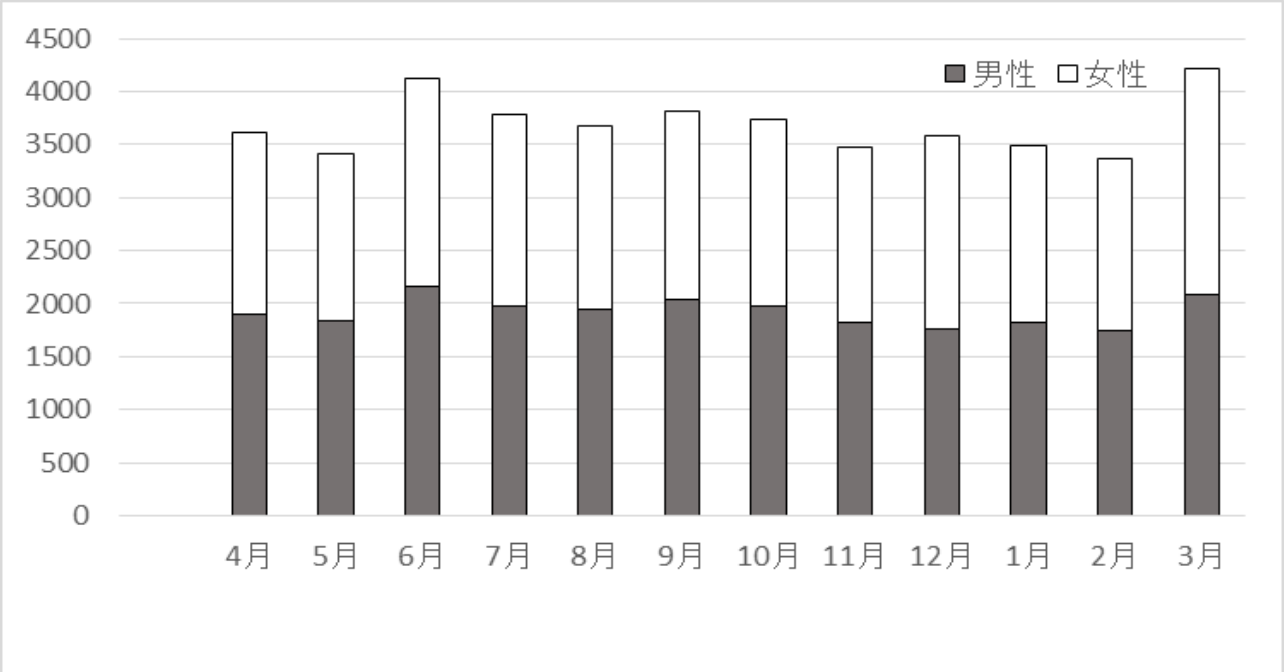
③リハビリテーション科

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	新患数	保険点数(点)			
							運動器リハⅠ	消炎鎮痛処置	固定	総合実施計画書
4月	21	1,900	1,718	3,618	6,079	361	2,676	942	—	866
5月	19	1,842	1,564	3,406	5,550	410	2,493	910	—	880
6月	22	2,167	1,953	4,120	6,830	408	3,017	1,101	—	965
7月	21	1,972	1,810	3,782	6,344	371	3,917	1,094	—	942
8月	21	1,948	1,732	3,680	6,122	350	2,652	1,038	—	896
9月	20	2,037	1,783	3,820	6,364	355	2,752	1,067	—	903
10月	21	1,976	1,764	3,740	6,182	316	2,769	966	—	928
11月	19	1,816	1,652	3,468	5,816	321	2,602	863	—	903
12月	19	1,767	1,823	3,590	5,964	334	2,704	883	—	932
1月	19	1,829	1,667	3,496	5,691	323	2,585	801	—	885
2月	18	1,739	1,633	3,372	5,626	341	2,568	801	—	892
3月	23	2,086	2,128	4,214	7,257	403	3,229	982	—	972
合計	243	23,079	21,227	44,306	73,825	4,293	33,964	11,448	—	10,964
月平均		1,923.25	1,768.92	3,692.17	6,152.08	357.75	2,830	954	—	914
日平均		95	87	182	304	18	140	47	—	0

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、医師の運動処方に基づき、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	―	―	○	○	○	―	―
プールコース	11：00～12：30	○	―	○	○	○	○	―
	13：30～15：00	○	―	○	○	○	―	―

コース	時間	月	火	水	木	金	土	日
アリーナコース（膝・腰）	9：00～10：30	○	―	○	○	○	○	―
	11：00～12：30	○	―	○	○	○	○	―
	13：00～14：30	○	―	○	○	○	○	―

■定員

アリーナコースの有酸素運動は 1 回 10 人、膝・腰は 1 回 13 人
プールコースは 1 回 10 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 1,530 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	189	166	192	167	169	177	195	177	194	193	191	238	2,248
女性	500	457	571	515	474	552	543	484	503	470	463	566	6,098
合計	689	623	763	682	643	729	738	661	697	663	654	804	8,346

図 1　MEC アリーナコース性別構成

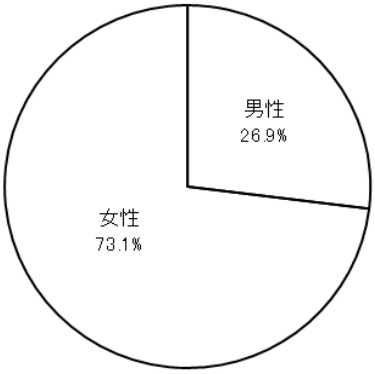
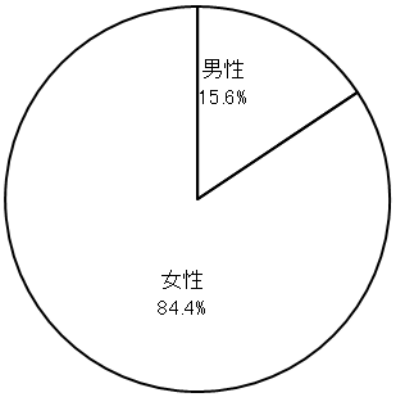


表 2　MEC プールコース月別・男女別参加者数

（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	25	22	32	26	26	26	24	23	23	24	22	27	300
女性	128	112	143	132	130	154	148	128	113	136	120	175	1,619
合計	153	134	175	158	156	180	172	151	136	160	142	202	1,919

図 3　MEC プールコース性別構成



(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
幼児	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。
児童	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	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
幼児	男性	259	266	285	259	238	307	296	305	217	327	292	304	3,355
	女性	196	203	193	202	178	201	190	206	150	220	200	205	2,344
	小計	455	469	478	461	416	508	486	511	367	547	492	509	5,699
児童	男性	561	551	548	517	443	533	526	534	394	530	491	503	6,131
	女性	581	578	613	579	477	596	576	541	439	605	543	575	6,703
	小計	1,142	1,129	1,161	1,096	920	1,129	1,102	1,075	833	1,135	1,034	1,078	12,834
選手	男性	370	324	354	398	356	379	367	344	287	408	340	372	4,299
	女性	331	320	360	325	341	345	358	390	317	459	403	432	4,381
	小計	701	644	714	723	697	724	725	734	604	867	743	804	8,680
合計		2,298	2,242	2,353	2,280	2,033	2,361	2,313	2,320	1,804	2,549	2,269	2,391	27,213

(イ) 水泳教室

コース	実施曜日	内容
幼児	月・水・木・金・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。
児童・基礎	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。
児童・応用	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。
児童・育成	月・木	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。
成人・基礎	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。
成人・応用	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
幼児	男性	134	146	157	147	145	178	185	194	150	227	207	212	2,082
	女性	97	81	84	87	74	108	108	100	73	101	112	110	1,135
	小計	231	227	241	234	219	286	293	294	223	328	319	322	3,217
児童	男性	668	666	709	674	611	708	699	643	514	624	606	592	7,714
	女性	520	504	531	528	458	586	599	553	432	563	503	511	6,288
	小計	1,188	1,170	1,240	1,202	1,069	1,294	1,298	1,196	946	1,187	1,109	1,103	14,002
成人マスターズ	男性	41	49	53	72	72	57	56	53	37	61	53	51	655
	女性	249	251	283	263	270	272	268	274	203	293	279	278	3,183
	小計	290	300	336	335	342	329	324	327	240	354	332	329	3,838
選手	男性	223	212	219	192	168	182	178	183	123	171	217	201	2,269
	女性	222	201	196	202	159	171	169	167	120	177	177	198	2,159
	小計	445	413	415	394	327	353	347	350	243	348	394	399	4,428
アクアビクス	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	21	23	20	21	22	20	16	14	18	24	15	19	
	小計	21	23	20	21	22	20	16	14	18	24	15	19	233
ワンポイントアドバイス	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	小計	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
合計		2,175	2,133	2,252	2,186	1,979	2,282	2,278	2,181	1,670	2,241	2,169	2,172	25,718

(ウ)トレーニング教室

コース	実施曜日	内容
筋力向上・姿勢改善教室 旧名称：ウェルラウンド （16 歳以上）	月・水・木・金・土 ※月・木・土は午後コース 水・金は午前コース、 午後コース	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	211	201	209	202	196	204	207	213	202	219	200	243	2,507
女性	293	281	308	264	267	272	297	273	275	276	269	334	3,409
小計	504	482	517	466	463	476	504	486	477	495	469	577	5,916

(エ) スポーツ教室イベント

事業名		開催日	対象者	人数
春休み体操短期イベント 3歳児クラス	体操器具（マット・鉄棒・トランポリン等）を使用して器械体操の基礎を体験。	2022/4/2	非会員・会員	5
春休み体操短期イベント 大アリーナ開放	体操器具（マット・鉄棒・トランポリン等）を使用して器械体操の基礎を体験。	2022/4/2	非会員・会員	9
春休み体操短期イベント バク転チャレンジ	指導員が補助してバク転を集中練習する教室。後方に回る感覚やバク転で見える視界を体験。	2022/4/2	非会員・会員	28
キッズ体操教室	体操器具（マット・鉄棒・トランポリン等）を使用して器械体操の基礎を体験。	2022/07/30.31	非会員・会員	19
鉄棒・逆上がり特訓教室	指導員が鉄棒・逆上がりを練習する教室です。	2022/07/30.31	非会員・会員	35
バク転チャレンジ	指導員が補助してバク転を集中練習する教室です。後方に回る感覚やバク転で見える視界を体験。	2022/07/30.31	非会員・会員	29
大人のための初心者水泳教室	いまさら聞けない泳ぎ方を伝授	2022/07/30.31	非会員・会員	7
高校生以上の水泳教室体験	いまさら聞けない泳ぎ方を伝授	2022/07/30.31	非会員・会員	5

事業名		開催日	対象者	人数
泳法特別特訓クラス	4泳法を泳法別に指導	2022/07/30.31	非会員・会員	5
キッズスイミング体験①	幼児向け水泳教室	2022/07/30.31	非会員・会員	13
小学生水泳教室①	小学生向け水泳教室	2022/07/30.31	非会員・会員	16
キッズスイミング体験②	幼児向け水泳教室	2022/07/30.31	非会員・会員	7
小学生水泳教室②	小学生向け水泳教室	2022/07/30.31	非会員・会員	9
キッズスイミング2days	幼児向け水泳教室	2022/10/29.30	非会員・会員	9
ジュニアスイミング2days	小学生向け水泳教室	2022/10/29.30	非会員・会員	5
冬季通い合宿・新技発表会	冬季の短期集中体操教室	2022/12/23-26	選手コース在籍者	37
キッズ体操教室短期イベント	幼児向け体操教室	2022/12/24	非会員・会員	13
ジュニア体操教室短期イベント	小学生向け体操教室	2022/12/24	非会員・会員	4
鉄棒・逆上がり教室短期イベント	小学生向け鉄棒・逆上がり教室	202212/24	非会員・会員	16
バク転チャレンジ教室短期イベント	指導員が補助してバク転を集中練習する教室です。後方に回る感覚やバク転で見える視界を体験。	2022/12/24	非会員・会員	17

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、１年を4期に分けて開催している。

コース	定員	内容
太極拳 （16 歳以上）	25 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。
フラダンス （16 歳以上）	32 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。
健康ヨーガ・水曜・金曜 （16 歳以上）	各 25 人	姿勢・動作・呼吸法など、ヨーガの基礎を行う。 （すべて同じ内容で実施）
ピラティス （16 歳以上）	32 人	ゆったりとした動きで体幹を意識し、身体や動作の歪みやくせの改善を目指す。
シェイプアップボクシング（16 歳以上）	15 人	ボクシングエクササイズを行うことで、循環を改善し、心肺機能を高め、有酸素運動で脂肪を燃焼させる。
骨盤調整 （16 歳以上）	25 人	骨盤を動かし、全身の調整を行う。からだの歪みを整え、引き締めの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水曜・金曜 （16 歳以上）	各 20 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。運動習慣の獲得を目指す。
機能改善ヨーガ （16 歳以上）	32 人	ポーズごとに機能を活性化するための簡単なエクササイズを行い、効果を深く感じながら身体を整える。
朝のリフレッシュ運動 （16 歳以上）～第 2 期	10 人	軽い筋力トレーニングやストレッチなどを行い、運動不足の解消を目指し、活動的な身体作りを行う。
関節ととのえ塾 （16 歳以上）第 3 期～	10 人	当クリニックの理学療法士が考案した、各個人の関節評価に基づく運動プログラムを行い、関節不安の解消とアクティブライフの獲得を目指す。
ハワイアンキルト （16 歳以上）	9 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
関節ととのえ塾							27	32	26	27	33	27	172
骨盤調整	29	59	28	30	61	27	37	64	29	43	73	35	515
健康ヨーガⅠ（水）	45	44	60	30	37	30	35	35	27	40	60	42	485
太極拳	37	66	32	33	58	30	28	59	31	33	65	36	508
朝の リフレッシュ 運動	7	9	3	7	10	7							43
フラダンス	63	64	74	45	46	46	54	48	61	56	48	61	666
ピラティス	46	49	63	63	53	62	59	52	62	54	46	61	670
機能改善 ヨーガ	46	40	57	45	50	70	44	54	38	47	54	41	586
健康ヨーガⅡ（金）	61	65	83	56	62	83	70	92	37	62	80	72	823
シェイプアップ ボクシング	35	38	47	47	30	36	41	52	34	36	44	30	470
ハワイアン キルト	9	11	9	9	9	9	10	11	9	9	12	10	117
合計	378	445	456	365	416	400	405	499	354	407	515	415	5,055

※『朝のリフレッシュ運動』は9月までの実施、『関節ととのえ塾』は、10月から新規開講。

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、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とした「ケガ予防のための『少年野球』クリニック等を開催している。

(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。教室は約３カ月半で設定しており、その期間中は週３回の運動指導を実施する。 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。 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	１期 10 名(年３期実施)
運動指導の内容	・トレーニングルームでの運動指導 ・毎週水曜日は、エアロビクスエクササイズの一斉指導 ・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	・集団講義は月１回に実施　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・男女別参加者延人数

（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
男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0
女性	62	98	94	103	73	91	103	82	29	57	52	51	895
合計	62	98	94	103	73	91	103	82	29	57	52	51	895

表２　減量・脂肪燃焼教室フォローコース月別・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	4	5	5	2	—	6	1	—	—	4	1	1	29
女性	22	32	28	20	46	35	37	44	60	33	34	38	429
合計	26	37	33	22	46	41	38	44	60	37	35	39	458

(イ) 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）

事業名	区分	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
少年野球クリニック(小学生)	子ども	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0
	大人(監督、コーチ、保護者)	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0
	計(人数)	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0
少年野球クリニック(中学生)	子ども	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0
	大人(監督、コーチ、保護者)	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0
	計(人数)	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0
少年野球クリニック(チーム編)	子ども	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0
	大人(監督、コーチ、保護者)	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0
	計(人数)	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0

※令和４年度の本事業は、新型コロナウイルス感染症まん延防止対策のため、実施されなかった。

(ウ) トレーニングルームにおける目的別教室

（単位:人）

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	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―
ストレッチング＆体幹トレーニング	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―

※令和４年度の本事業は、新型コロナウイルス感染症まん延防止対策のため、実施されなかった。

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 2022」において、「スポ医科事業体験コーナー」を運営した。

開催日程：令和 4 年 10 月 9 日（日）

（単位：人）

事業	実施内容	参加対象者	日時	会場	参加者数
ｽﾎﾟ医科 事業体験	①事業PR ②10mダッシュ測定 ③骨量測定 ④いつまでも元気に歩くためのセルフケア教室	どなたでも	令和4年10月9日（日） 10時00分～15時00分	・新横浜公園（中央広場） ・スポーツ医科学センター （正面入口横特設ブース、小アリーナ）	700人

(5) 健康に関する講座・講演等事業

科学員、指導員、理学療法士、管理栄養士、放射線技師らが講師となり、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

（単位：人）

実施日	講師	内容	依頼先	実施場所	人数
2022/9/20	髙木久見子	『栄養指導講習会』講義	スペース杉田	オンライン	10
2022/9/25	吉久 武志	DeNAランナーズアカデミーオンライン講座[『データ解析』講義	DeNAランナーズアカデミー	オンライン	30
2022/11/30	吉久　武志 髙木久見子 髙木　明彦	JPW2022　テクニカルビジット	第43回 日本臨床薬理学会	スポーツ医科学センター 大研修室	20
2022/12/7	髙木久見子	港南区統計調査員栄養講義	港南区役所	港南区役所	50
2022/12/15	吉久　武志 髙木久見子	スポーツサイエンス講義	大阪市立桜宮高等学校	スポーツ医科学センター 大研修室	42
2023/1/29	吉久 武志	ONE　TOKYOランニングエクササイズセッション	一般財団法人 東京マラソン財団	スポーツ医科学センター 大研修室	30
2023/2/4	藤堂　愛	緑区スポーツ人の集い『東京パラリンピック事業従事報告』	緑区スポーツ協会	緑公会堂	200
2023/3/19	髙木久見子	ウエルネスサポートオンラインフェス	横浜市スポーツ協会	オンライン	20
2023/3/20	髙木久見子	港南スポーツセンターフレイルフェア	横浜市スポーツ協会	港南スポーツセンター	70
2023/3/23	古畑　亨	生活習慣病を考える	横浜税関	横浜税関	40
2023/3/30	古畑　亨	よこはまウォーキングポイントオンラインセミナー	横浜市保健福祉局保健事業課 オムロンヘルスケア株式会社	オンライン	120

(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）

毎年度、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ている。令和４年度の本事業は、政府から発出された新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言およびまん延防止等重点措置の適用により、実施されなかった。

5 スポーツ振興事業

(1) スポーツ指導者養成

①横浜市スポーツ・レクリエーション人材養成講座　企画

横浜市スポーツ協会が実施する人材養成講座で専門職員による講座を行った。

（単位：人）

講演日	講師	内容	依頼先	講演場所	参加者数
6/25	髙木　明彦	スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅰ	横浜市スポーツ協会地域連携課	オンライン	80
6/25	髙木　久見子	スポーツと栄養		オンライン	80
6/25	唄　大輔	ジュニア期のスポーツ		オンライン	80
6/25	吉久　武志	トレーニング論Ⅰ		オンライン	80
1/21	玉置 龍也	スポーツ活動に支障をきたすケガ予防の理論と実践・対処法		スポ医科大研修室	8
2/11	髙木　久見子	スポーツ活動に役立つ食育・栄養管理		オンライン	41

(2) スポーツ医科学に関する研究

①著書等

種別	著者名	著書・論文名	出版社・雑誌名（巻・号・ページ・年）	職種
著書	中田 周兵 鈴川 仁人	膝関節，部位別スポーツ外傷・障害のリハビリテーション，「アスレティックケア －リハビリテーションとコンディショニング－ 第2版」	142-156，NAP，2023	理学療法士
著書	玉置 龍也	足関節・足部・下腿部，部位別スポーツ外傷・障害のリハビリテーション，「アスレティックケア －リハビリテーションとコンディショニング－ 第2版」	157-171，NAP，2023	理学療法士
著書	中田 周兵	物理療法で治す，動かせない 膝を曲げられない（膝関節自動屈曲制限） ハムストリング肉離れ，「根拠ある治療の選択肢が増える！運動器障害の多角的アプローチ」	328-333，メジカルビュー社，2023	理学療法士
著書	中田 周兵	物理療法で治す，動かせない 膝を伸ばせない（膝関節自動伸展制限） 膝蓋腱炎，「根拠ある治療の選択肢が増える！運動器障害の多角的アプローチ」	340-344，メジカルビュー社，2023	理学療法士

種別	著者名	著書・論文名	出版社・雑誌名 (巻・号・ページ・年)	職種
著書	玉置 龍也	装具療法で治す，動きすぎる 膝をひねるのが怖い(膝関節回旋不安定性） 前十字靭帯損傷,「根拠ある治療の選択肢が増える！運動器障害の多角的アプローチ」	354-358, メジカルビュー社, 2023	理学療法士
著書	玉置 龍也	装具療法で治す，動きすぎる 足首をひねるのが怖い（足関節内がえし不安定症） 慢性足関節不安定症,「根拠ある治療の選択肢が増える！運動器障害の多角的アプローチ」	433-438, メジカルビュー社, 2023	理学療法士
原著論文	Kana Kon Yasuharu Nagano Takashi Oyama	Association of Sports Participation and Training Frequency with Injury in Japanese Students Majoring in Physical Education: A Retrospective Analysis	Exercise Medicine, 6:3 2022	理学療法士
原著論文	彼島 奈々 永野 康治 市川 浩 笹木 正悟	女子ハンドボール競技中における高衝撃動作の抽出	臨床バイオメカニクス, 43. 177-181 2022	理学療法士

②講演等

主催団体・研修等	開催日	タイトル	講師	職種
奈良県理学療法士会	2022/8/28	スポーツ医科学に基づいた地域貢献と下肢スポーツ理学療法の実践	玉置　龍也	理学療法士
奈良県理学療法士会	2022/8/28	スポーツに関わる理学療法士の役割	鈴川　仁人	理学療法士
北里大学 医療衛生学部	2022/12/1	スポーツ傷害理学療法学「世界で活躍する理学療法士（スポーツ）の資質」	鈴川　仁人	理学療法士
横浜市スポーツ協会スポーツレクリエーション人材養成講座	2023/1/21	スポーツ活動に支障をきたすケガ予防の理論と実践・対処法	玉置　龍也	理学療法士
日本理学療法士協会 認定理学療法士 臨床認定カリキュラム	2023/2/3	スポーツ理学療法～総論～	鈴川　仁人	理学療法士
日本理学療法士協会 認定理学療法士 臨床認定カリキュラム	2023/2/4	スポーツ外傷・障害の機能評価	中田　周兵	理学療法士

主催団体・研修等	開催日	タイトル	講師	職種
日本理学療法士協会 認定理学療法士 臨床認定カリキュラム	2023/2/5	疾病・障害特異的理学療法の実際 ～物理療法～	玉置　龍也	理学療法士
日本理学療法士協会 認定理学療法士 臨床認定カリキュラム	2023/2/9	患者・家族教育の意義とその方法	塩田　真史	理学療法士
日本パラスポーツ協会 障害者スポーツトレーナー養成講習会	2023/2/9	上肢のスポーツ障がいに対するアスレティックリハ （現場での展開）	玉置　龍也	理学療法士
神奈川県理学療法士会 スポーツ理学療法人材養成講習会	2023/2/19	下肢のスポーツ理学療法	玉置　龍也	理学療法士
首都医校 理学療法士学科選考コース	2023/2/22	スポーツに関わる理学療法士の役割 / 国際総合競技大会における理学療法士の活動	鈴川　仁人	理学療法士
神奈川県理学療法士会スポーツ理学療法講習会	2023/3/5	スポーツ理学療法の実践 （バスケットボール競技の下肢疾患への対応）	玉置　龍也	理学療法士
横浜市スポーツ協会オンラインフェス	2023/3/19	関節のフシギを知り、ととのえて、もっと強くなろう！ 「関節ととのえ塾～足編～」	玉置　龍也	理学療法士
横浜市スポーツ協会オンラインフェス	2023/3/19	同じ運動でも効果絶大、㊙ポイント教えます!股関節・体幹のコンディショニング	玉置　龍也	理学療法士
横浜市スポーツ協会オンラインフェス	2023/3/19	怪我の時だけではない!? パフォーマンス向上にも使えるテーピング講座	柴田　真子	理学療法士
横浜市スポーツ協会スポーツリーダー養成講座	2022/6/25	『トレーニング論』	吉久 武志	スポーツ科学員
大分リハビリテーション専門学校　見学実習	2022/9/22	スポーツ医科学センターにおけるスポーツ科学部門の取り組み	吉久 武志	スポーツ科学員
DeNA ランナーズアカデミー オンライン講座	2022/9/25	アスリートチェックの結果について	吉久 武志	スポーツ科学員
日本臨床薬理学会テクニカルビジット	2022/11/30	スポーツプログラムサービスの概要説明および体力測定（一部）の体験・解説	吉久 武志 今川 泰憲 小柳 玲乃 福田 渉	スポーツ科学員

主催団体・研修等	開催日	タイトル	講師	職種
北里大学医療衛生学部 見学実習	2023/1/27	スポーツ医科学センター事業概要 スポーツ科学部門の取り組み	吉久 武志	スポーツ科学員
一般財団法人東京マラソン財団 公式クラブ ONE TOKYO	2023/1/29	全身持久力（LT）測定結果について	吉久 武志	スポーツ科学員
横浜市スポーツ協会・ スポーツリーダー 養成講習会	2022/6/26	スポーツと栄養	髙木久見子	管理 栄養士
横浜商業高校スポーツ マネジメント科・特別授業	2022/10/22	勝つための体づくりは食事から	髙木久見子	管理 栄養士
日本臨床薬理学会学術集会 「テクニカルビジット」	2022/11/30	勝つための体づくりは食事から	髙木久見子	管理 栄養士
横浜市港南区区役所 統計調査員研修会	2022/12/7	健康な体作りは日々の食生活から始まる	髙木久見子	管理 栄養士
桜宮高校サイエンスコース 実習	2022/12/15	スポーツ医科学センターにおける管理栄養士の役割	髙木久見子	管理 栄養士
横浜市スポーツ協会・スポーレクリエーション 人材養成講座	2023/2/11	スポーツ活動に役立つ食育・栄養管理	髙木久見子	管理 栄養士
横浜市スポーツ協会・ ウエルネスサポート オンラインフェス	3 月 19 日	丈夫な骨は一生の宝物 「骨づくりの食事とは」	髙木久見子	管理 栄養士
港南スポーツセンター フレイルフェア	3 月 20 日	毎日の食事を見直してみよう 「食事でフレイル予防」	髙木久見子	管理 栄養士

③学会

学会名	開催日	タイトル	発表者	職種
JOSKAS-JOSSM 2022	2022/6/16-18	膝前十字靭帯損傷再建術後における下肢筋力と骨格筋指数の関連	唄　大輔	理学 療法士
第 59 回日本リハビリテーション医学会学術大会	2022/6/24	シンポジウム「スポーツとリハビリテーション治療：東京 2020 大会における理学療法サービスの展開」	玉置　龍也	理学 療法士
第 33 回呉竹医学会 学術大会	2022/10/8	肩関節疾患に対する評価と理学療法	鈴川　仁人	理学 療法士
第 33 回日本臨床スポーツ医学会学術集会	2022/11/12-13	スポーツ早期専門化が着地・バランス能力に及ぼす影響の検討	今　花夏	理学 療法士

学会名	開催日	タイトル	発表者	職種
第33回日本臨床スポーツ医学会学術集会	2022/11/12-13	ジュニア器械体操選手の慢性障害既往と身体機能の関連	小林優理亜	理学療法士
第33回日本臨床スポーツ医学会学術集会	2022/11/12-13	月経周期中の女性ホルモン濃度の変動が静的足部アライメントに及ぼす影響について	佐々木翔平	理学療法士
第33回日本臨床スポーツ医学会学術集会	2022/11/12-13	舞台芸術に関わる外傷・傷害調査	上村　杏菜	理学療法士
第33回日本臨床スポーツ医学会学術集会	2022/11/12-13	ハンドボール競技中における身体衝撃と足関節捻挫既往との関係	彼島　奈々	理学療法士
第9回日本スポーツ理学療法学会学術大会	2022/12/10-11	シンポジウム「Injury Prevention」座長	中田　周兵	理学療法士
第9回日本スポーツ理学療法学会学術大会	2022/12/10-11	シンポジウム「Acute Intervention」座長	玉置　龍也	理学療法士
第9回日本スポーツ理学療法学会学術大会	2022/12/10-11	一般演題「子供・ジュニアのスポーツ理学療法」座長	塩田　真史	理学療法士
第9回日本スポーツ理学療法学会学術大会	2022/12/10-11	一般演題「足関節の理学療法」座長	鈴川　仁人	理学療法士
第9回日本スポーツ理学療法学会学術大会	2022/12/10-11	小・中・高校年代におけるスポーツの早期専門化傾向に関する調査報告 ～大学生を対象とした後ろ向き研究～	今　花夏	理学療法士
第9回日本スポーツ理学療法学会学術大会	2022/12/10-11	ジュニア器械体操選手における外傷・障害の実態と性差	小林優理亜	理学療法士
第9回日本スポーツ理学療法学会学術大会	2022/12/10-11	高校野球選手の腰痛と脊柱アライメントの関連についての検討	田中　大夢	理学療法士
第9回日本スポーツ理学療法学会学術大会	2022/12/10-11	ハンドボール競技中における高衝撃動作の性差の検討	彼島　奈々	理学療法士
第9回日本スポーツ理学療法学会学術大会	2022/12/10-11	月経周期中の女性ホルモン濃度の変動がジャンプ着地動作時の足部アライメントに及ぼす影響	佐々木翔平	理学療法士
第13回日本ダンス医科学研究会学術集会	2023/3/19	無症状の脛骨跳躍型疲労骨折の発生は競技レベルに差異がない-バレエダンサーを対象にしたメディカルチェック時における横断研究-	上村　杏菜	理学療法士
日本スポーツ栄養学会第8回大会	8月27-28日	一般演題「スポーツ栄養マネジメント」座長	高木久見子	管理栄養士

④社会的活動

主催団体	受任期間	内容	受任者	職種
スポーツ庁	2022～	スポーツ庁 健康スポーツ課 技術審査委員会 技術審査専門員	鈴川　仁人	理学療法士
（公社）日本理学療法士協会	2020～	代議員	鈴川　仁人	理学療法士
（公財）日本スポーツ協会	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/試験委員/WG 班員	鈴川　仁人	理学療法士
（公財）日本スポーツ協会	2011～ 2015～ 2016～ 2018～	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	永野　康治 玉置　龍也 塩田　真史 國次　聡史	理学療法士
（公財）日本スポーツ協会	2012～ 2015～	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 永野　康治	理学療法士
(公財)日本オリンピック委員会	2021～	日本オリンピック委員会強化スタッフ（医・科学スタッフ/ダンススポーツ）	上村　杏菜	理学療法士
(公財)日本オリンピック委員会	2020～	日本オリンピック委員会強化スタッフ（医・科学スタッフ/体操競技）	小林優里亜	理学療法士
（公財）日本ソフトテニス連盟	2017～	医科学委員	永野　康治	理学療法士
（公財）日本陸上競技連盟	2018～	トレーナー部トレーナー	柴田　真子	理学療法士
(公財)日本ラグビーフットボール協会	2021～	ラグビー15 人制男子日本代表トレーナー（Physiotherapist）	國次　聡史	理学療法士
(一社)日本ゴールボール協会	2019～ 2021～	強化部トレーナー 強化部主任トレーナー	藤堂　愛	理学療法士
（一社）日本スポーツ理学療法学会	2021～	副理事長 理事 評議員/広報委員会 委員長 評議員/財務委員会 委員 財務委員会 委員 選挙管理委員会 委員	鈴川　仁人 永野　康治 玉置　龍也 高橋佐江子 塩田　真史 唄　大輔	理学療法士
（公財）神奈川県スポーツ協会	2022～	スポーツ医科学委員会 トレーナー部会員	中田　周兵	理学療法士
横浜ビー・コルセアーズ（B リーグ）	2021～ 2014～	アスリートパフォーマンスディレクター メディカルトレーナー	玉置　龍也 中田　周兵	理学療法士

主催団体	受任期間	内容	受任者	職種
横浜Ｆ・マリノス（Ｊリーグ）	2020～	トップチームトレーナー	菊川　大輔	理学療法士
（公社）神奈川県理学療法士会	2022～ 2022～ 2022～ 2022～ 2022～ 2022～ 2022～ 2022～ 2022～ 2022～ 2022～ 2022～ 2022～	常任理事（スポーツ局長） スポーツ局 局員 スポーツ局 局員 競技スポーツ支援部 部員 パラスポーツ支援部 副部長 パラスポーツ支援部 部員 パラスポーツ支援部 部員 スポーツイベント支援部 部長 スポーツイベント支援部 部員 学校保健部 副部長 学校保健部 部員 学校保健部 部員 学校保健部 部員	鈴川　仁人 玉置　龍也 大平　葉奈 青山真希子 藤堂　愛 大井　望咲 佐々木翔平 中田　周兵 小林優理亜 塩田　真史 唄　大輔 柴田　真子 田中　大夢	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 医科学情報スタッフ（栄養）	2014～	パラリンピック選手の栄養管理・栄養サポート 遠征（国内・海外）帯同	髙木久見子	管理栄養士
公益財団法人 全日本スキー連盟	2018～	競技本部専門委員（情報・医・科学部）	吉久 武志	スポーツ科学員
公益財団法人日本スケート連盟フィギュアスケート 医科学ワーキンググループ （栄養士）	2016～	フィギュアスケート選手の栄養管理・栄養サポート 国内合宿帯同	髙木久見子	管理栄養士

(3) 情報の収集及び提供

① SPORTS よこはま

『SPORTS よこはま』は、２０２０年４月に発刊された VOL. 78 号をもって廃刊となった。

②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　企画

掲載月	執筆者	内容	職種
5 月	藤堂　愛	Malmo Lady Intercup 2022　日本代表チーム帯同報告	理学療法士
6 月	小林優理亜	体操競技大会帯同報告	
	柴田 真子	SEIKO ゴールデングランプリ陸上 2022・ 日本選手権大会　帯同報告	
	中田 周兵	『第 14 回日本関節鏡・膝・スポーツ整形外科学会（JOSKAS）』および『第 48 回日本整形外科スポーツ医学会学術集会（JOSSM）』合同学会 参加記	
8 月	藤堂　愛	Ankara cup 及び Goalball Asia Pacific Championship 日本代表チーム帯同報告	
11 月	柴田 真子	第 33 回日本臨床スポーツ医学会学術集会　参加記	
12 月	平山　公佑	第 9 回日本スポーツ理学療法学術大会　参加記	
	中田 周兵	スポーツ理学療法認定理学療法士 臨床認定カリキュラム開催報告	

③ライブラリー

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

表１　主な蔵書

和書	最新心電学・医学大辞典・看護学大辞典・解剖生理学・ナース内科学 ほか
洋書	Sports‐Medicine・ORTHOPA-EDIC‐AND‐SPORTS・PHYSICAL‐THERAPY:ets ほか
雑誌	AMERICAN‐JOURNAL‐OP‐MEDI-CINE・臨床栄養・心臓・ナース専科 ほか
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 ㎡	器械体操（体操設備常設）
小アリーナ	460 ㎡	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
1,205	1,114	1,407	1,582	1,669	1,295	1,261	1,651	1,238	1,203	1,258	1,323	16,206

(イ) 研修室

施設名	面積	収容人数	利用用途
大研修室	250 ㎡	135 人	研修室・発表会・会議　など
中研修室	140 ㎡	81 人	
会議室	60 ㎡	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
1,024	505	1,237	938	1,257	543	1,539	925	877	625	669	816	10,955

(ウ) イベントへの貸出

令和４年度の下記事業は、政府から発出された新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言及びまん延防止等重点措置の適用により、実施されなかった。

イベント名	開催日	貸出施設	利用者数
ビギナーズトライアスロン in　日産スタジアム	－	－	－
横浜地域ＡＢＣ級記録会	－	－	－

※令和４年度の本事業は、新型コロナウイルス感染症まん延防止対策のため、実施されませんでした。

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	・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 (コロナ禍では、混雑緩和のため 2 時間 45 分 500 円(税込)の料金体制で実施)
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
299	380	380	390	414	366	397	410	397	372	419	476	4,700

※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
18	12	13	14	8	11	12	8	11	12	10	17	146

(ｲ) 25m室内温水プール

利用対象者	・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 （コロナ禍では､混雑緩和のため 1 時間 30 分 300 円(税込)の料金体制で実施)

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
140	236	269	341	367	242	283	259	128	233	360	410	3,268

※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

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ったり、理学療法士（PT）によるケガ等の個別無料相談を実施したりする事業である。今年度は、新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言及びまん延防止等重点措置の適用により、下記事業が実施されなかったので、参加できなかった。

■実施結果

実施日	大会名等	相談者
―	ビギナーズトライアスロン（日産スタジアム）	―
―	ビーチスポーツフェスタ（金沢海の公園）	―
―	シーサイドトライアスロン（金沢海の公園）	―
―	港北駅伝（新横浜公園）	―
―	日産スタジアム駅伝（新横浜公園）	―

令和４年度の本事業は、新型コロナウイルス感染症まん延防止対策のため、不参加でした。

6 競技選手の競技力向上事業

(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　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	2	5	8	93	25	2	6	1	81	75	54	53	405
全身持久力	22	25	43	9	43	9	46	32	40	23	30	32	354
うちランニング測定	6	2	5	3	5	5	4	8	8	5	4	—	55
筋力・瞬発力	2	7	4	96	26	7	30	8	95	81	49	57	462
スキルチェック	4	2	2	2	2	4	2	4	6	22	1	—	51
合　計	30	39	57	200	96	22	84	45	222	201	134	142	1,272

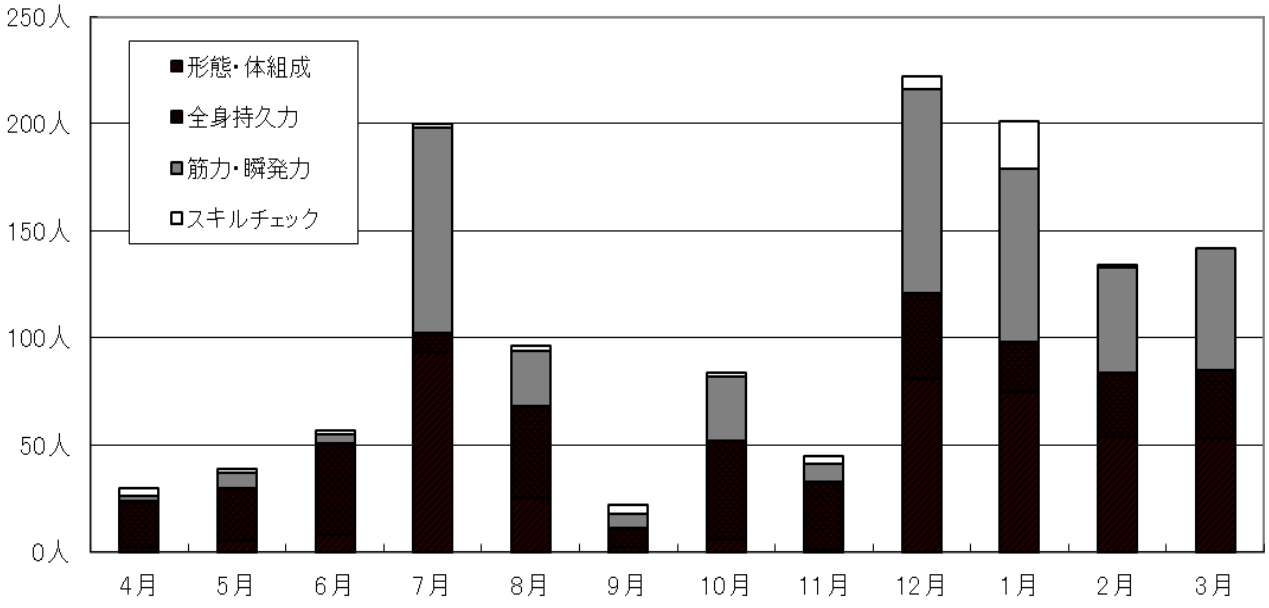


表 2　競技種目別・測定内容別人数

（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	163	3	177	—	343
	女性	—	—	—	—	—
陸上	男性	19	80	37	37	173
	女性	—	56	8	12	76
ラグビー	男性	72	—	72	—	144
	女性	28	—	28	—	56
ゴールボール	男性	42	14	42	—	98
	女性	30	10	30	—	70
スキー	男性	—	81	2	—	83
	女性	—	35	2	—	37
二輪・四輪競技	男性	22	23	22	—	67
	女性	—	—	—	—	—
バスケットボール	男性	8	2	37	1	48
	女性	—	—	—	—	—
ボート	男性	12	20	—	—	32
	女性	5	4	—	—	9
その他	男性	4	10	4	1	19
	女性	—	16	1	—	17
合計	男性	342	233	393	39	1,007
	女性	63	121	69	12	265
	計	405	354	462	51	1,272

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	340	2	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	343
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
陸上	男性	57	—	2	20	26	7	15	19	13	9	4	—	1	173
	女性	22	23	—	—	—	5	12	8	6	—	—	—	—	76
ラグビー	男性	144	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	144
	女性	56	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	56
ゴールボール	男性	28	21	28	14	7	—	—	—	—	—	—	—	—	98
	女性	7	35	7	14	—	—	7	—	—	—	—	—	—	70
スキー	男性	43	40	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	83
	女性	23	8	6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	37
二輪・四輪競技	男性	12	43	12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	67
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
バスケットボール	男性	6	42	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	48
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ボート	男性	8	3	18	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	32
	女性	8	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	9
その他	男性	5	8	—	—	1	—	—	3	—	—	—	2	—	19
	女性	15	1	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	17
合計	男性	643	159	60	38	34	7	15	22	13	9	4	2	1	1,007
	女性	131	67	13	14	—	6	20	8	6	—	—	—	—	265
	計	774	226	73	52	34	13	35	30	19	9	4	2	1	1,272

(2)「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
・サポート活動を通した、メディア等の露出によるセンターPR
・持続可能なメディカル・コンディショニング体制の構築

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、小林　創）ほか
アスリートパフォーマンスディレクター：スポーツ医科学センター理学療法士（玉置　龍也）
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

・2022 年 4 月 1 日～2022 年 5 月 8 日（B リーグ 2021-22 シーズン・R4 年度分）
・2022 年 7 月 1 日～2022 年 3 月 31 日（B リーグ 2022-23 シーズン・R4 年度分）

(イ) チーム成績

2021-22 シーズン
レギュラーシーズン 22 勝 35 敗（東地区 8 位/11 チーム、総合順位 15 位／22 チーム）

(ウ) 医科学サポート実績

・メディカルチェック、診療、リハビリ

(エ) メディカルスタッフ帯同実績

・チームドクター：	2021-22 シーズン	ホームゲーム 7 試合
	2022-23 シーズン	ホームゲーム 25 試合
・メディカルトレーナー：	2021-22 シーズン	ホームゲーム 7 試合
	2022-23 シーズン	ホームゲーム 24 試合
	（1 試合帯同不可、別に練習参加あり）	

(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 SNS を活用

(カ) 情報発信

横浜ビー・コルセアーズホームページにてサポートに関する覚書の内容を紹介
「公益財団法人横浜市スポーツ協会と覚書を締結、横浜市スポーツ医科学センターに選手の医科学サポート等を実施いただきます」
⇒　https://b-corsairs.com/news/partner_20220727_1/

(キ) メディカル・コンディショニングチームのディレクション業務

メディカル・コンディショニング業務の統括とチームマネジメントを実施

(3)「横浜 F・マリノス」サポート

①概要

横浜市を拠点として活動するプロサッカーチーム「横浜 F・マリノス」のメディカルサポートを実施した。

②事業目的

・理学療法士を派遣し、チームメディカルスタッフと連携して外傷・障害への迅速かつ適切な対応を行う。

・選手やスタッフのメディカルチェック、フィジカルチェック、診療・リハビリほか、全面的なメディカル支援、医科学センター内施設利用を行う。(育成強化カテゴリーおよびアカデミー組織への支援含む)

・サポート活動を通じた、ホームページ、メディア等への掲載や事業連携を行う。

③従事者

トレーナー：スポーツ医科学センター理学療法士（菊川　大輔）

④実施内容

(ア) 実施期間

2022 年 1 月 1 日～2022 年 12 月 31 日

(イ) チーム成績

明治安田生命 J1 リーグ	優勝（20 勝 8 分 6 敗）
天皇杯	3 回戦敗退
ルヴァン杯	ベスト 8
富士ゼロックス・スーパーカップ	優勝

(ウ) 医科学サポート実績

・リハビリテーション、ケア、治療、傷害予防

(エ) メディカルスタッフ帯同実績

・チーム活動全日程

(オ) 施設利用実績

・メディカルチェック、筋力測定、画像検査、プール利用

横浜 F・マリノス　J1 リーグ　優勝（3 年ぶり）

(4)「横浜市立横浜商業高等学校スポーツマネジメント科」サポート

①概要

平成 23 年 3 月に横浜市が策定した「横浜市立高等学校　教育振興プログラム」を受け、平成 26 年 4 月に設置された「横浜市立横浜商業高等学校スポーツマネジメント科」のメディカルサポートを実施した。

②事業目的

横浜市立横浜商業高等学校スポーツマネジメント科の教育内容及び競技力向上に向けた専門的知識やノウハウの提供による医科学サポートの実施

③従事者

個別相談：スポーツ医科学センター理学療法士（柴田 真子、田中 大夢）

特別講義：スポーツ医科学センター内科医（長嶋 淳三）

スポーツ医科学センター理学療法士（柴田 真子、田中 大夢、青山 真希子）

スポーツ医科学センター管理栄養士（髙木　久見子）

体力測定データ分析：スポーツ医科学センタースポーツ科学員（吉久　武志）

④実施内容

(ｱ) 競技力向上の支援

個別相談　のべ 489 人

(ｲ) データ分析

授業の一環として受診する SPS のメディカルチェック及びフィジカルチェックデータの分析を行い、授業におけるプログラム作成等に活用

SPS 受診　１年生 39 人、２年生 39 人、３年生 36 人

(ｳ) 講師派遣

特別講義　5 回実施

横浜市スポーツ医科学センター年報　第 25 号

発　行　者　　公益財団法人横浜市スポーツ協会
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://yspc-ysmc.jp/

発 行 年 月　　令和５年５月