

年 報

19
号
「平成
28
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 28 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
	(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
	(5) 健康に関する講演事業	37
	(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	40
	(3) 情報の収集及び提供	49
	(4) 施設の提供	50
	(5) スポーツ大会、イベントでの PR・連携事業	52
6	競技選手の競技力向上事業	53
	(1) 専門的体力測定・スキルチェック等	53
	(2) 横浜市ジュニア競技力向上事業	55
	(3) アンカーベストフィッティング講座	57
	(4) 「横浜ビー・コルセアーズ」サポート	57
	(5) 「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	58

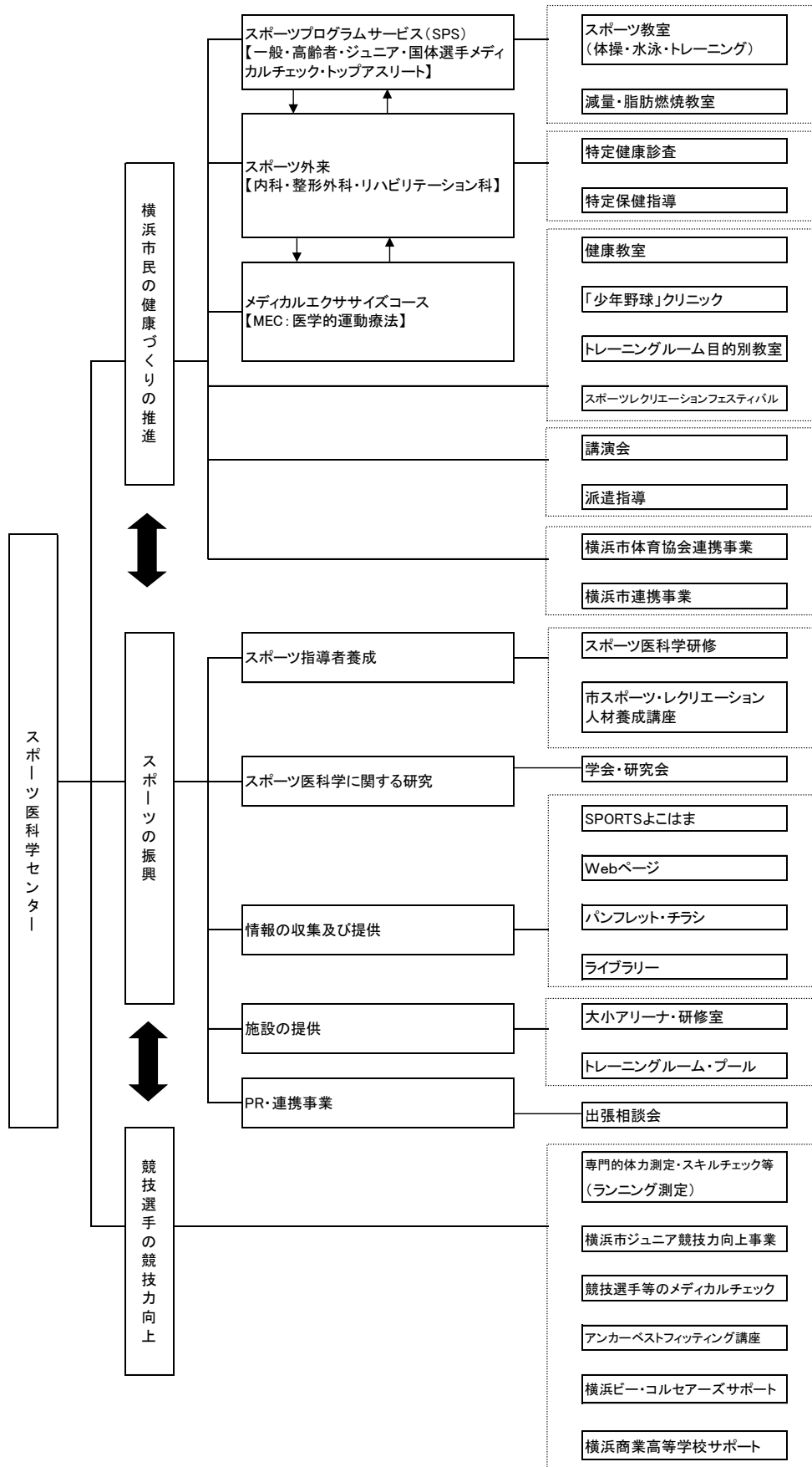
1

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	77,893 万円（平成 28 年度実績）
利用者数	303,144 人[ライブラリー等利用者合算値は 482,512 人]（平成 28 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、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「トップ SPS」がある。

(2) 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、市民の方々に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) 横浜市ジュニア医科学向上事業

横浜市からの依頼を受けて、横浜市体育協会加盟団体の小学生から高校生に対して各種の体力測定等を実施し、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。また、ジュニア指導者を対象にスポーツ医科学研修を実施している。

(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) 連携事業

日産スタジアムイベントに連携した講座を実施している。

(5) 競技チームへのサポート

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

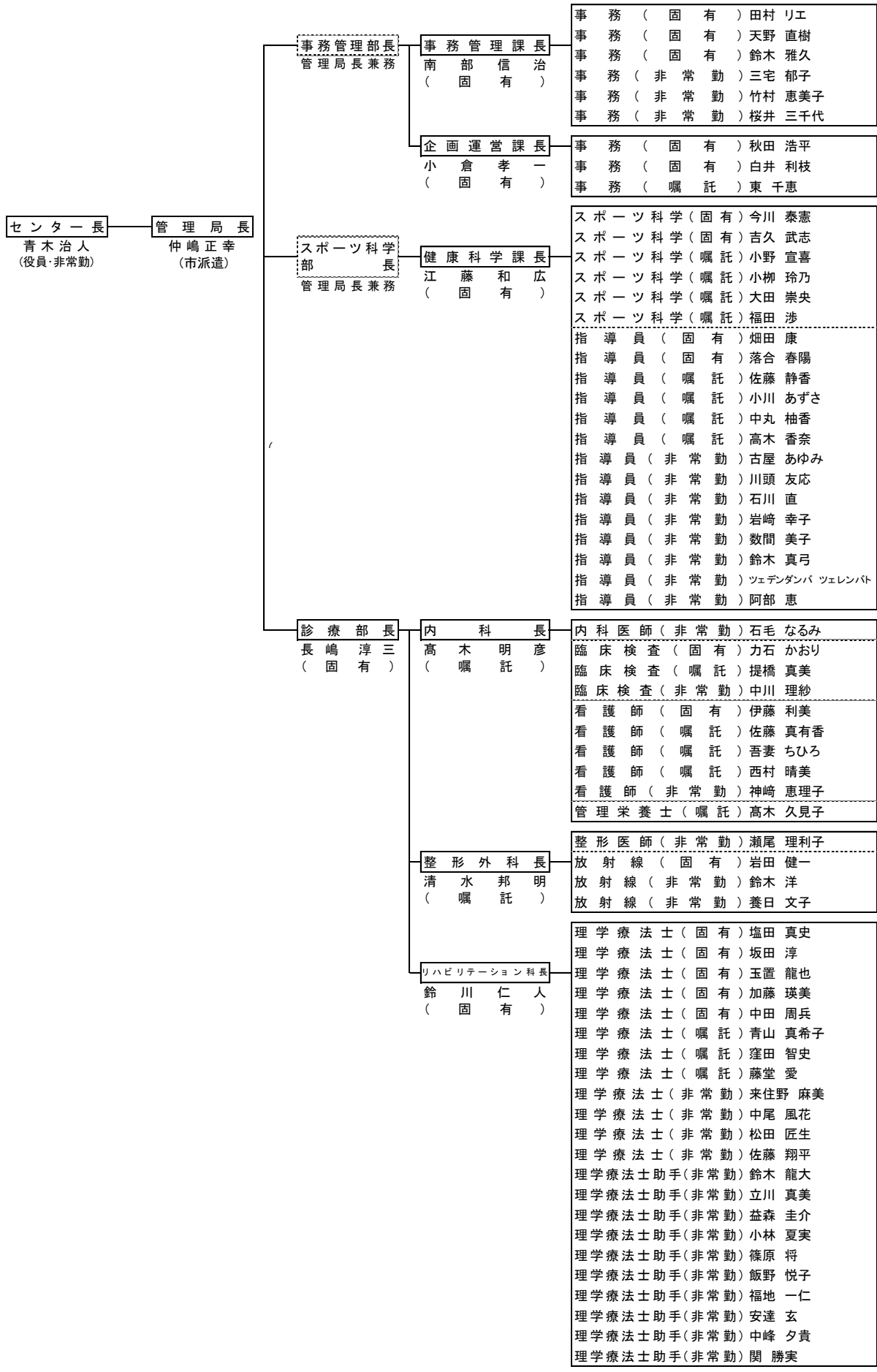
(6) 学校へのサポート

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 平成 28 年度の状況

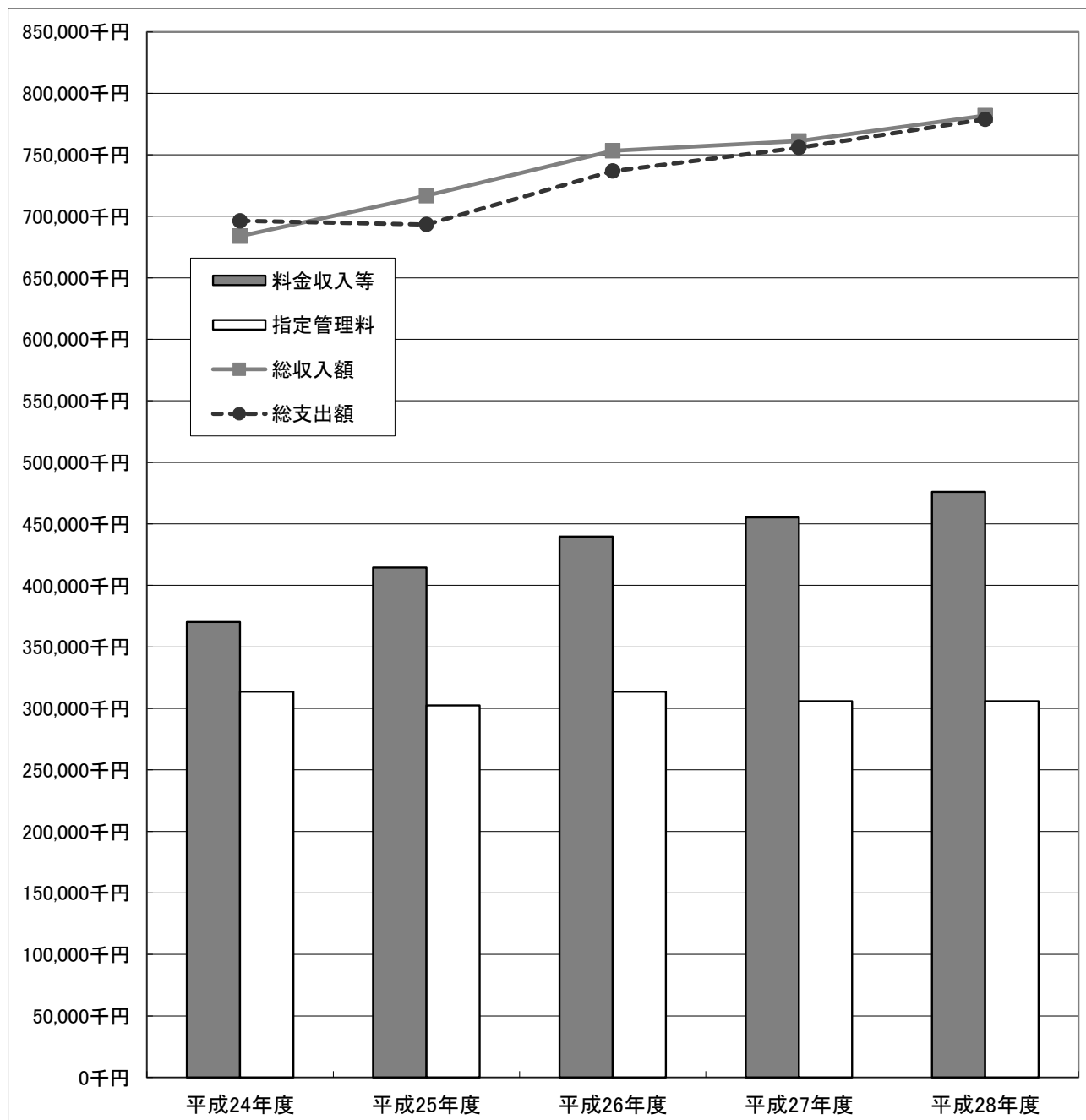
- (1) 組織・職員構成図・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・別表 1
- (2) 年度別収支状況（平成 24 年度～28 年度）・・・・・・・・別表 2
- (3) 月別利用状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・別表 3
- (4) 年度別利用状況（平成 24 年度～28 年度）・・・・・・・・別表 4

別表 1 組織・職員構成図



別表 2 年度別収支状況(平成 24 年度～28 年度)

年 度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度
料 金 収 入 等	370,225千円	414,405千円	439,695千円	455,294千円	475,965千円
指 定 管 理 料	313,673千円	302,432千円	313,668千円	305,973千円	305,900千円
総 収 入 額	683,898千円	716,837千円	753,363千円	761,267千円	781,865千円
総 支 出 額	696,260千円	693,321千円	736,769千円	755,822千円	778,938千円
収 支 差	△12,362千円	23,516千円	16,594千円	5,445千円	2,927千円



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	195	140	146	151	113	77	96	116	127	157	111	271	1,700
一般	52	53	84	48	52	48	58	61	56	92	31	88	723
高齢者	21	42	38	45	21	27	36	55	43	39	38	42	447
ジュニア	122	41	8	4	25	2	2	—	27	26	42	141	440
国体 他	—	4	16	54	15	—	—	—	1	—	—	—	90
外来	6,585	6,238	7,133	6,666	6,992	6,778	7,401	6,781	6,608	6,569	6,591	7,630	81,972
内科	284	272	311	301	297	281	380	397	332	301	291	306	3,753
内科外来	276	258	302	298	288	264	302	265	272	287	268	273	3,353
内科自費	8	14	9	3	9	17	78	132	60	14	23	33	400
整形外科	1,606	1,618	1,743	1,623	1,772	1,634	1,792	1,586	1,595	1,568	1,501	1,784	19,822
リハビリテーション科	3,356	3,107	3,613	3,382	3,624	3,558	3,906	3,676	3,601	3,567	3,635	4,241	43,266
特定保健指導	—	—	—	—	—	—	28	4	6	7	4	5	54
メディカルエクササイズ(MEC)	1,339	1,241	1,466	1,360	1,299	1,305	1,295	1,118	1,074	1,126	1,160	1,294	15,077
施設利用	9,904	10,982	12,000	11,515	13,332	10,359	12,021	9,651	8,860	9,874	10,349	11,475	130,322
アリーナ	3,340	3,060	2,656	3,466	2,537	2,746	3,001	2,883	2,997	3,767	2,436	2,177	35,066
研修室・会議室	3,632	4,597	6,002	4,083	4,765	4,060	5,450	3,823	3,442	3,138	4,947	6,268	54,207
プール	1,462	1,781	1,718	2,212	4,417	1,911	1,889	1,547	1,018	1,484	1,499	1,491	22,429
トレーニングルーム	1,470	1,544	1,624	1,754	1,613	1,642	1,681	1,398	1,403	1,485	1,467	1,539	18,620
講座・講演(指導者養成)	—	—	650	—	—	—	—	69	—	—	50	—	769
指定管理事業 計	16,684	17,360	19,929	18,332	20,437	17,214	19,518	16,617	15,595	16,600	17,101	19,376	214,763
アスリート測定等	350	203	269	252	1,085	274	491	558	855	514	362	581	5,794
フォロー事業	5,715	5,728	5,682	5,478	4,966	6,184	5,899	5,134	4,820	5,286	3,914	5,769	64,575
教室・イベント事業	1,024	1,081	937	1,244	1,022	916	2,183	1,207	828	1,086	1,134	1,132	13,794
その他事業	350	350	100	750	—	—	1,340	1,070	115	20	83	40	4,218
自主事業 計	7,439	7,362	6,988	7,724	7,073	7,374	9,913	7,969	6,618	6,906	5,493	7,522	88,381
事業参加者合計	24,123	24,722	26,917	26,056	27,510	24,588	29,431	24,586	22,213	23,506	22,594	26,898	303,144
【参考】													
ライブラリー・展示室	9,027	8,034	8,998	10,304	11,573	7,380	8,181	6,955	5,365	8,168	6,122	9,857	99,964
ギャラリー	6,672	6,165	6,996	7,100	7,902	6,676	7,158	6,300	4,056	7,169	4,972	8,238	79,404
合計	15,699	14,199	15,994	17,404	19,475	14,056	15,339	13,255	9,421	15,337	11,094	18,095	179,368
施設利用者総合計	39,822	38,921	42,911	43,460	46,985	38,644	44,770	37,841	31,634	38,843	33,688	44,993	482,512

別表 4 年度別利用状況(平成 24 年度～28 年度)

(単位:人)

	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度
SPS	2,644	2,787	2,927	3,181	1,700
一般	1,356	1,367	1,489	1,470	723
高齢者	358	368	417	462	447
ジュニア	524	609	577	805	440
国体 他	406	443	444	444	90
外来	70,551	82,696	84,105	76,756	81,972
内科	5,695	5,481	4,796	4,573	3,753
整形外科	18,156	21,071	21,652	18,321	19,822
内科系運動療法	305	342	200	—	—
リハビリテーション科	35,569	42,062	43,483	39,921	43,266
特定保健指導	118	81	43	10	54
メディカルエクササイズ(MEC)	10,708	13,659	13,931	13,931	15,077
施設利用	116,047	124,055	123,489	128,422	130,322
アリーナ	39,609	39,590	36,865	36,818	35,066
研修室・会議室	46,989	52,826	50,384	54,140	54,207
プール	17,720	18,872	20,307	19,033	22,429
トレーニングルーム	11,729	12,767	15,933	18,431	18,620
講座・講演(指導者養成)	—	—	—	—	769
指定管理事業 計	189,242	209,538	210,521	208,359	214,763
その他事業(内覧・ライブラリー等)	54,726	60,044	61,077	69,618	
アスリート/スキルチェック	1,112	2,976	6,181	6,025	5,794
フォロー(教室等)	62,083	72,589	74,552	77,600	64,575
講座・講演	1,931	1,606	2,578	3,094	13,794
その他事業	244	191	310	131	4,218
自主事業 計	65,370	77,362	83,621	86,850	88,381
事業参加者合計	254,612	286,900	294,142	295,209	303,144

ライブラリー・展示室					99,964
ギャラリー					79,404
合 計	54,726	60,044	61,077	69,618	179,368

施設利用者 総合計	309,338	346,944	355,219	364,827	482,512
-----------	---------	---------	---------	---------	---------

※内科系運動療法(心リハ)は MEC と統合したため、平成 27 年度からカウントなし。

※平成 28(2016)年度より、内覧・ライブラリーは事業参加者数から除外し集計

※過年度ライブラリー・ギャラリーは合算値

(1) スポーツプログラムサービス(SPS)

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

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

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

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

表 1 SPS の検査・測定項目一覧

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

凡例 ○：実施 —：実施しない

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

※2 必要に応じて実施（項目の詳細については割愛）

表2 月別利用者数

(単位:人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
一般	61	88	69	83	62	75	83	111	81	88	66	70	937
ジュニア	122	41	8	4	24	2	2	1	27	26	42	141	440
トップ	12	11	69	64	26	—	11	5	16	46	3	60	323
合計	195	140	146	151	112	77	96	117	124	160	111	271	1,700

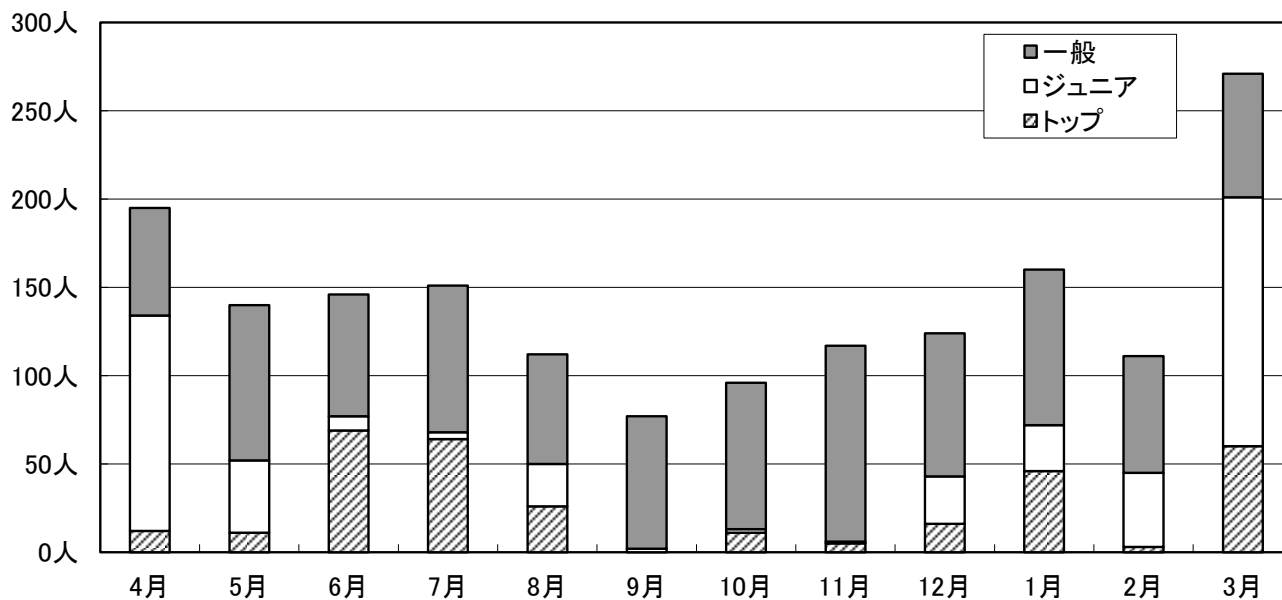


表3 一般 SPS 年齢別・男女別利用者数

(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	—	10	14	13	7	27	18	23	25	24	68	48	51	27	355
女性	4	11	17	9	17	21	42	75	74	59	108	67	53	25	582
合計	4	21	31	22	24	48	60	98	99	83	176	115	104	52	937

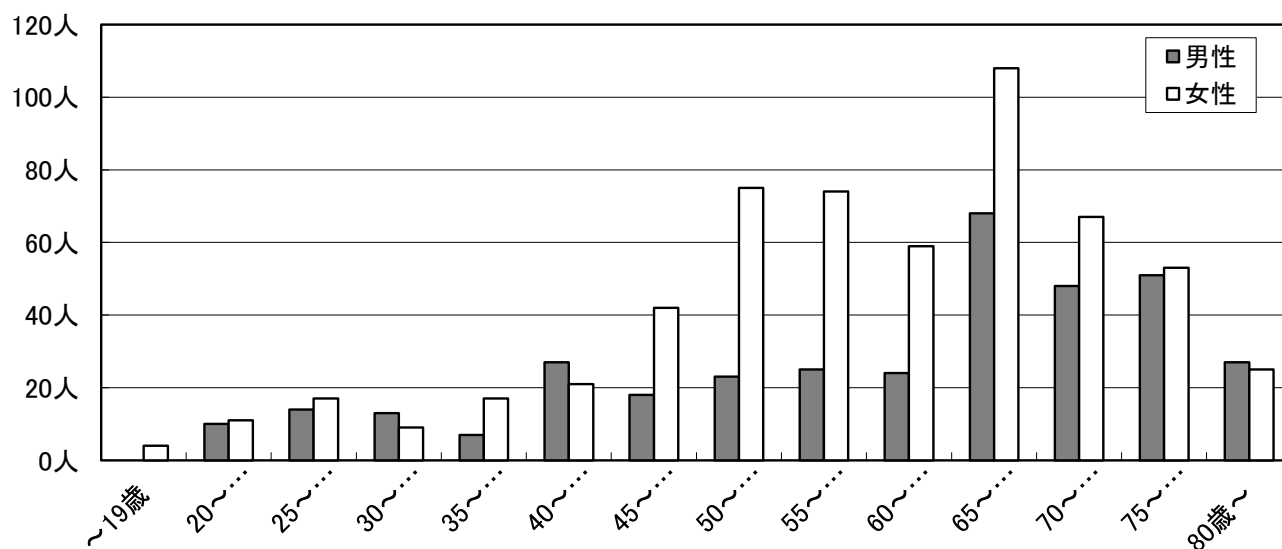


表4 一般SPS曜日別利用者状況
個人のみ（団体利用除く）

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
利用者数（人）	113	121	128	155	163
実施日数（日）	13	18	15	19	19
1日平均（人）	8.7	6.7	8.5	8.2	8.6
定員（人）	129	138	143	168	208
利用率（％）	87.6%	87.7%	89.5%	92.3%	78.4%

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）	223	163	196	171	184
実施日数（日）	24	26	24	22	22
1日平均（人）	9.3	6.3	8.2	7.8	8.4
定員（人）	290	258	278	228	253
利用率（％）	76.9%	63.2%	70.5%	75.0%	72.7%

表5 国体選手メディカルチェック月別利用者数

（単位：人）

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
—	4	16	54	15	—	—	—	1	—	—	—	90

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	25	24	45	24	30	10	71	79	54	362
女性	2	2	1	9	7	6	16	24	11	78
合計	27	26	46	33	37	16	87	103	65	440

	小学生	中学生	高校生
男性	94	64	204
女性	5	22	51
合計	99	86	255

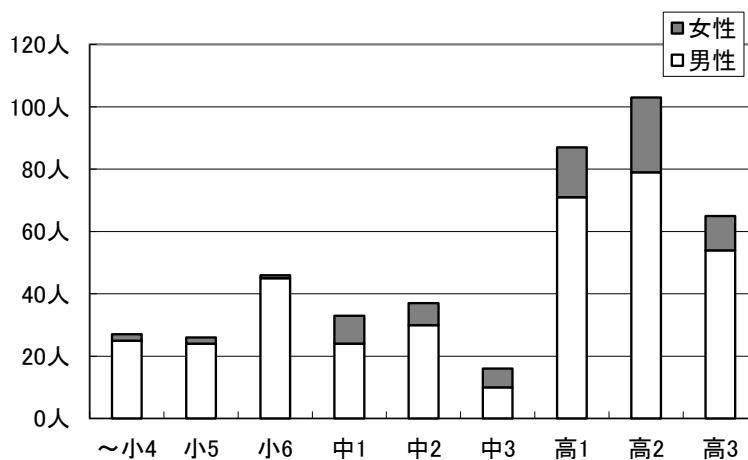


表7 ジュニア SPS 種目別利用者数

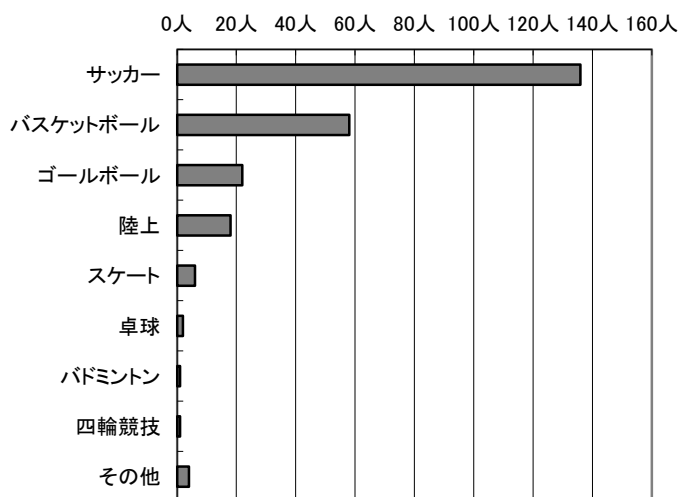
(単位:人)

		～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	22	24	43	14	28	3	25	38	21	218
	野球	—	—	—	—	—	—	3	22	12	37
	バドミントン	—	—	—	4	1	—	6	7	—	18
	体操	3	—	2	3	1	4	—	—	—	13
	陸上	—	—	—	3	—	—	2	3	—	8
	卓球	—	—	—	—	—	—	1	4	—	5
	水泳	—	—	—	—	—	2	3	—	—	5
	ボート	—	—	—	—	—	—	3	1	1	5
	スケート	—	—	—	—	—	—	2	—	2	4
	その他	—	—	—	—	—	1	26	4	18	49
女性	バドミントン	—	—	—	1	2	—	—	10	—	13
	体操	2	2	—	5	1	2	1	—	—	13
	スケート	—	—	1	1	—	3	2	3	2	12
	陸上	—	—	—	—	4	—	—	1	—	5
	バスケットボール	—	—	—	—	—	—	2	2	1	5
	水泳	—	—	—	2	—	—	—	2	—	4
	その他	—	—	—	—	—	1	11	6	8	26

表8 トップ SPS 種目別利用者数

(単位:人)

	男性	女性	合計
サッカー	135	1	136
バスケットボール	24	34	58
ゴールボール	10	12	22
陸上	9	9	18
スケート	3	3	6
卓球	—	2	2
バドミントン	1	—	1
四輪競技	1	—	1
その他	2	2	4
合計	185	63	248



※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。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

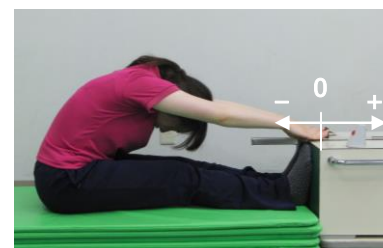
<形態・体組成測定>

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。



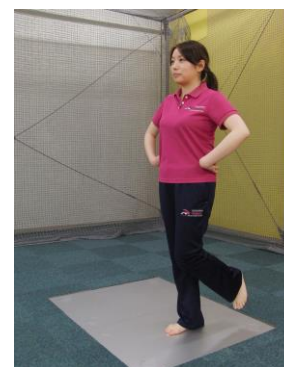
<柔軟性>

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ていますが、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。

<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あ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。

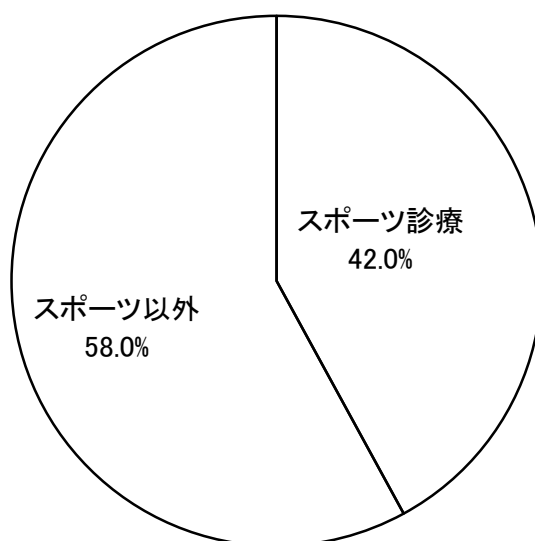
③リハビリテーション科

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	868	901	923	799	869	835	872	718	781	778	775	849	9,968
スポーツ以外	1,022	989	1,147	1,179	1,215	1,080	1,300	1,265	1,147	1,107	1,050	1,241	13,742
合計	1,890	1,890	2,070	1,978	2,084	1,915	2,172	1,983	1,928	1,885	1,825	2,090	23,710



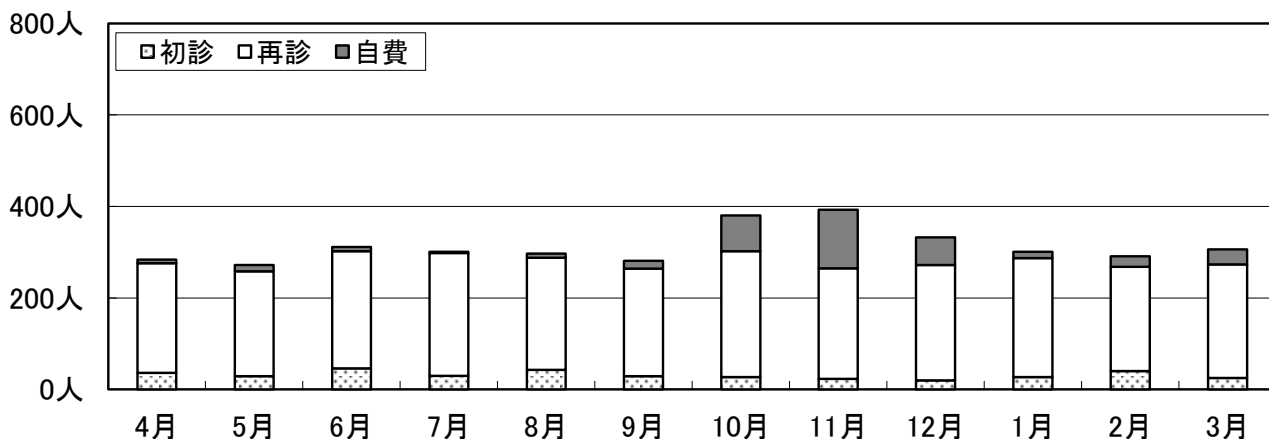
①循環器内科・内科

(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	36	29	46	30	43	29	27	23	20	27	40	25	375
再診	240	229	256	268	245	235	275	242	252	260	228	248	2,978
自費	8	14	9	3	9	17	78	128	60	14	23	33	396
合計	284	272	311	301	297	281	380	393	332	301	291	306	3,749



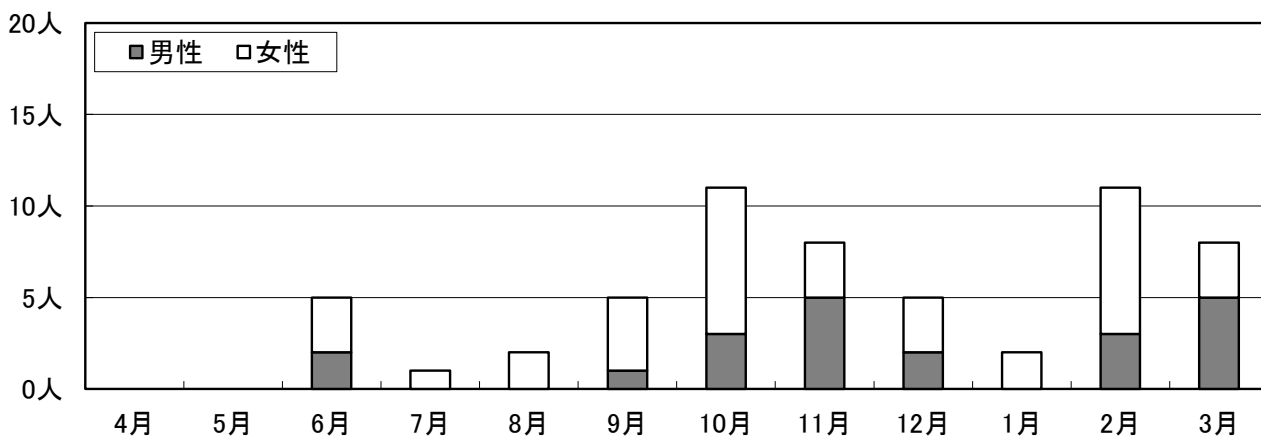
※初診は前回の受診から3か月以上経過した受診者を含む。ただし、特定疾患患者は除く。

※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	—	—	2	—	—	1	3	5	2	—	3	5	21
女性	—	—	3	1	2	4	8	3	3	2	8	3	37
合計	—	—	5	1	2	5	11	8	5	2	11	8	58



(イ) 検査

表 1 月別検査総数

(単位:件)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	
検体検査	一般検査	外来・健診	41	13	33	38	37	27	54	30	24	24	36	30	387
		SPS	126	108	104	79	78	62	78	86	114	130	98	120	1,183
		国体	—	4	16	54	15	—	—	—	1	—	—	—	90
		減量教室	26	21	16	18	18	15	17	30	9	27	12	7	216
		尿沈渣	13	11	16	22	17	11	21	17	19	16	21	11	195
		便中ヘモグロビン	—	—	—	—	—	1	—	—	2	2	2	—	7
	小計	206	157	185	211	165	116	170	163	169	199	169	168	2,078	
	血液一般検査	外来・健診	166	141	169	172	146	149	191	127	141	162	150	134	1,848
		SPS	126	108	104	79	77	62	79	86	113	128	97	119	1,178
		国体	—	4	16	54	15	—	—	—	1	—	—	—	90
		減量教室	26	21	16	18	18	15	17	30	9	27	12	7	216
	小計	318	274	305	323	256	226	287	243	264	317	259	260	3,332	
	生化学検査	外来・健診	168	143	176	174	151	154	204	136	149	164	160	133	1,912
		SPS	126	108	104	79	77	62	79	86	113	128	97	128	1,187
		国体	—	4	16	54	15	—	—	—	1	—	—	—	90
減量教室		26	21	16	18	18	15	17	30	9	27	12	7	216	
小計	320	276	312	325	261	231	300	252	272	319	269	268	3,405		
外部委託	31	18	72	23	24	20	32	16	38	67	14	69	424		
検体検査小計		875	725	874	882	706	593	789	674	743	902	711	765	9,239	
生理機能検査	安静時心電図検査	外来・健診	43	32	44	35	37	28	34	43	27	38	33	31	425
		SPS	126	108	77	79	78	62	79	86	114	129	98	129	1,165
		国体	—	4	16	54	15	—	—	—	1	—	—	—	90
		減量教室	10	12	7	6	7	4	4	18	3	7	3	2	83
	小計	179	156	144	174	137	94	117	147	145	174	134	162	1,763	
	エルゴメータ負荷試験	外来・健診	13	10	13	12	9	13	16	9	14	14	10	6	139
		SPS	113	104	70	78	73	62	66	83	97	88	95	71	1,000
		国体	—	—	11	6	9	—	—	—	1	—	—	—	27
		減量教室	17	16	13	9	10	9	12	24	5	20	5	6	146
	小計	143	130	107	105	101	84	94	116	117	122	110	83	1,312	
	心臓超音波検査	外来・健診	5	6	11	14	15	9	15	7	9	8	6	11	116
		SPS	—	5	13	6	12	—	1	2	3	19	1	—	62
		国体	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	小計	5	11	24	20	27	9	16	9	12	27	7	11	178	
	頰動脈超音波検査	4	5	9	6	6	4	10	10	6	4	6	11	81	
腹部・その他超音波検査	2	6	4	7	5	3	2	3	8	5	4	4	53		
ホルター心電図検査	4	1	1	3	3	4	1	3	—	1	1	—	22		
トレッドミル負荷試験(心肺負荷試験含)	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1		
呼吸機能検査	9	—	2	1	1	2	14	2	1	—	1	2	35		
生理機能検査小計		346	310	291	316	280	200	254	290	289	333	263	273	3,445	
合計		1,221	1,035	1,165	1,198	986	793	1,043	964	1,032	1,235	974	1,038	12,684	

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	—	—	11	6	8	—	—	—	1	—	—	—	26
運動負荷試験あり(35歳以上)	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	1
運動負荷試験なし	—	4	5	48	6	—	—	—	—	—	—	—	63
合計	—	4	16	54	15	—	—	—	1	—	—	—	90

※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

※その他：手帳転記 22 名分実施

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組合	—	—	5	1	2	5	9	8	4	2	9	8	53
各種社会保険組合	—	—	—	—	—	—	2	—	1	—	1	—	4
その他国民健康保険組合	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	—	1
合計	—	—	5	1	2	5	11	8	5	2	11	8	58

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	10	12	7	6	7	4	4	18	3	7	3	2	83
簡易測定	9	5	3	9	8	6	5	6	4	7	7	1	70
効果測定	7	4	6	3	3	5	8	6	2	13	2	4	63
継続測定	1	2	1	—	1	—	—	—	—	—	1	—	6
合計	27	23	17	18	19	15	17	30	9	27	13	7	222

※3・6か月コースの2種：3か月コース：事前、3か月後に簡易測定を、6か月コース：事前、3か月後に簡易、6か月後に効果測定を実施する。人数は延べ人数である。

※継続測定は、各コース終了同月に再びコースを開始するため、事前測定は省略する

※スポーツセンター連携事業 13 人を含む

(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	7	10	9	9	20	18	13	22	18	18	9	12	165
	女性	27	31	19	22	26	30	30	34	16	24	14	15	288
高齢	男性	4	22	17	10	8	12	18	28	19	15	18	22	193
	女性	14	20	21	33	13	15	17	27	24	25	18	20	247
ジュニア	男性	57	29	3	3	6	1	—	—	16	2	11	8	136
	女性	20	9	—	1	12	1	—	—	—	3	7	—	53
合計	男性	68	61	29	22	34	31	31	50	53	35	38	42	494
	女性	61	60	40	56	51	46	47	61	40	52	39	35	588

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	3	7	11	9	7	8	10	19	17	15	16	21	143
女性	13	13	14	18	3	17	17	14	18	16	17	12	172
合計	16	20	25	27	10	25	27	33	35	31	33	33	315
割合 (%)	12.4%	16.5%	36.2%	34.6%	11.8%	32.5%	34.6%	29.7%	37.6%	35.6%	42.9%	42.9%	29.1%

■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	0.2
	再診	2	1	—	1	—	2	1	—	1	—	—	—	8	0.7
女性	初診	—	—	—	2	1	1	—	1	—	—	3	1	9	0.8
	再診	6	7	5	5	4	12	6	6	5	6	6	5	73	6.1
合計		8	8	6	9	5	15	7	7	6	6	9	6	92	7.7

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	—	—	—	3	—	4	2	10
女性	—	—	—	—	17	44	16	5	82
合計	1	—	—	—	20	44	20	7	92

表5 疾患別食事療法集計

(単位:人)

	高脂血症	糖尿病	高血圧	高脂血症 糖尿病	高脂血症 高血圧	高脂血症 糖尿病 高血圧	高血圧 糖尿病	その他	合計	男女比
要減量(男性)	4	—	—	—	5	—	—	—	9	9.8%
要減量(女性)	15	—	—	10	11	—	2	9	47	51.1%
比率	33.9%	0.0%	0.0%	17.9%	28.6%	0.0%	3.6%	16.1%	100.0%	60.9%
減量不要(男性)	—	—	—	—	—	—	—	1	1	1.1%
減量不要(女性)	17	9	1	—	2	—	—	6	35	38.0%
比率	47.2%	25.0%	2.8%	0.0%	5.6%	0.0%	0.0%	19.4%	100%	39.1%
合計	36	9	1	10	18	—	2	16	92	100%

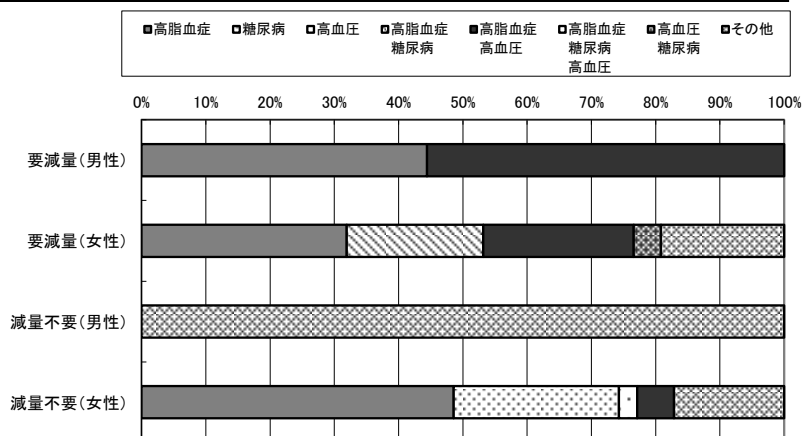
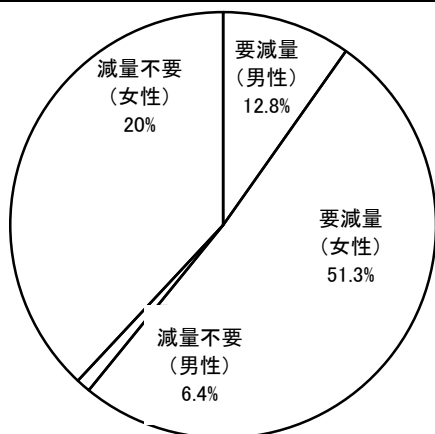


表6 特定保健指導月別受診者数

(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	—	—	—	—	—	—	—	4
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	—	1
動機付け支援	男性	3	2	1	1	2	1	2	4	1	6	2	1	26
	女性	—	2	3	2	2	2	2	—	5	1	1	4	24
合計		4	5	4	4	5	3	4	4	6	7	4	5	55

■その他

表7 スポーツ選手個別栄養相談数

(単位:人)

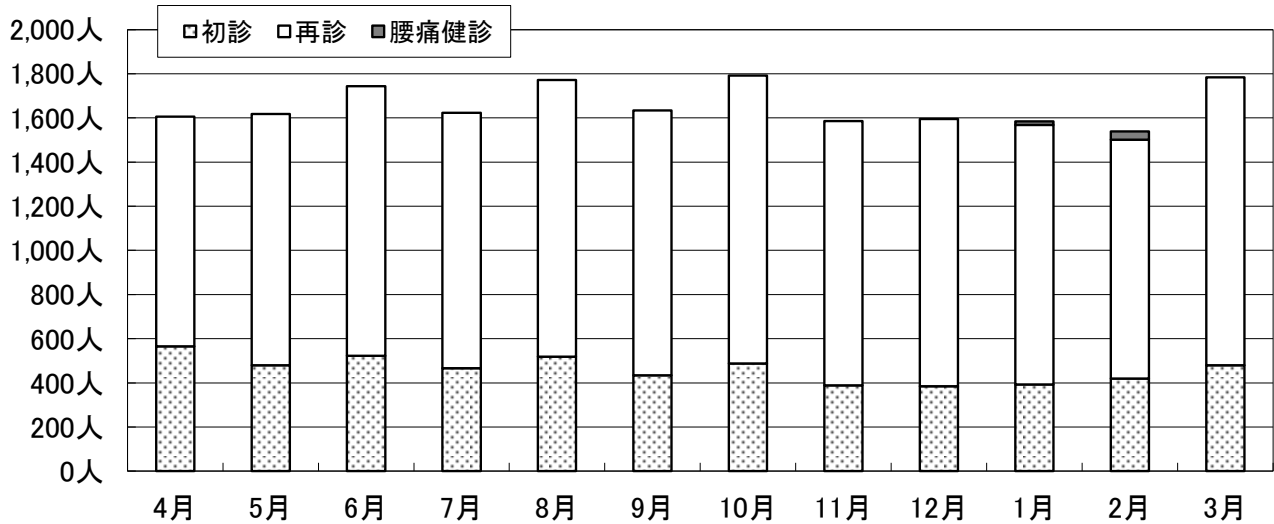
	男性	女性	合計
神奈川県スケート連盟(フィギュアスケート)	9	13	22

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	566	479	523	466	519	434	488	388	385	392	419	479	5,538
再診	1,040	1,139	1,220	1,157	1,253	1,200	1,304	1,198	1,210	1,176	1,082	1,305	14,284
腰痛健診										16	38		54
合計	1,606	1,618	1,743	1,623	1,772	1,634	1,792	1,586	1,595	1,584	1,539	1,784	19,876



※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・頸部	7	7	2	9	7	4	7	8	6	2	8	4	71
MRA	2	3	2	1	5	3	2	4	3	—	—	5	30
頸椎	6	4	3	2	2	3	3	1	—	4	1	2	31
胸椎	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	—	2
腰仙椎	27	21	14	20	25	21	17	10	31	25	22	12	245
脊椎合計	34	25	17	22	27	24	20	11	31	29	24	14	278
胸部	—	—	—	—	—	—	1	1	3	—	—	1	6
腹部	1	—	—	—	1	—	—	1	—	—	—	—	3
骨盤	1	2	3	3	1	1	2	2	1	—	1	—	17
股関節	3	5	5	2	5	2	2	5	4	2	1	1	37
肩関節	4	7	9	3	14	8	4	8	3	9	8	7	84
躯幹合計	9	14	17	8	21	11	9	17	11	11	10	9	147
肘関節	1	—	3	4	3	2	4	—	4	7	2	2	32
手関節	—	4	1	1	3	4	—	1	1	—	—	1	16
膝関節	63	66	53	51	58	57	52	52	44	52	48	63	659
足関節	5	4	6	5	9	13	13	3	2	4	4	—	68
上・下肢	14	14	11	8	24	15	11	10	14	12	8	11	152
四肢合計	83	88	74	69	97	91	80	66	65	75	62	77	927
総件数	135	137	112	109	157	133	118	106	116	117	104	109	1,453
撮像件数	768	774	665	639	884	792	703	629	684	691	618	641	8,488
総人数	134	136	110	109	157	133	117	106	116	115	104	108	1,445

※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。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

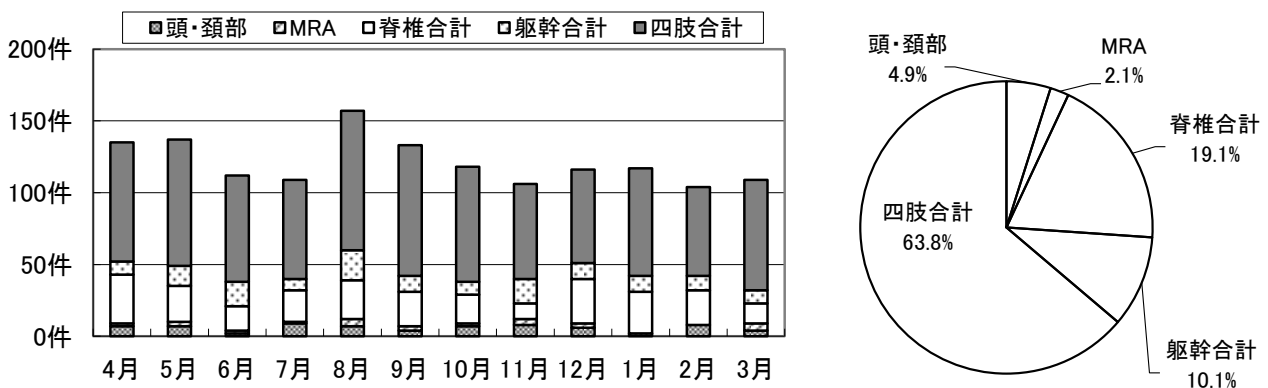


表2 X線一般撮影（CR）検査数

（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	156	120	109	99	84	63	91	108	149	137	117	229	1,462
頸椎	37	27	34	27	26	28	27	23	35	29	25	32	350
胸・腰仙椎	153	122	159	133	159	125	133	116	118	160	164	137	1,679
脊椎合計	190	149	193	160	185	153	160	139	153	189	189	169	2,029
頭部	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
胸部	20	19	30	20	19	10	21	19	22	15	14	13	222
腹部	1	—	1	—	—	—	—	—	—	1	—	—	3
骨盤・股関節	107	103	143	95	158	89	98	96	78	60	81	105	1,213
躯幹合計	128	122	175	115	177	99	119	115	100	76	95	118	1,439
肩関節	85	94	96	76	134	87	74	98	87	71	74	103	1,079
肘関節	127	120	117	112	151	102	99	99	97	116	112	142	1,394
手関節	21	41	28	16	35	23	20	22	18	21	19	16	280
膝関節	338	290	303	277	282	287	293	245	226	363	241	311	3,456
足関節	93	85	90	76	153	195	127	55	66	126	80	88	1,234
上・下肢	223	219	199	184	255	258	163	159	180	234	156	166	2,396
四肢合計	887	849	833	741	1,010	952	776	678	674	931	682	826	9,839
部位件数	1,361	1,240	1,310	1,115	1,456	1,267	1,146	1,040	1,076	1,333	1,083	1,342	14,769
総人数	890	803	878	758	831	678	769	677	733	779	748	920	9,464

※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

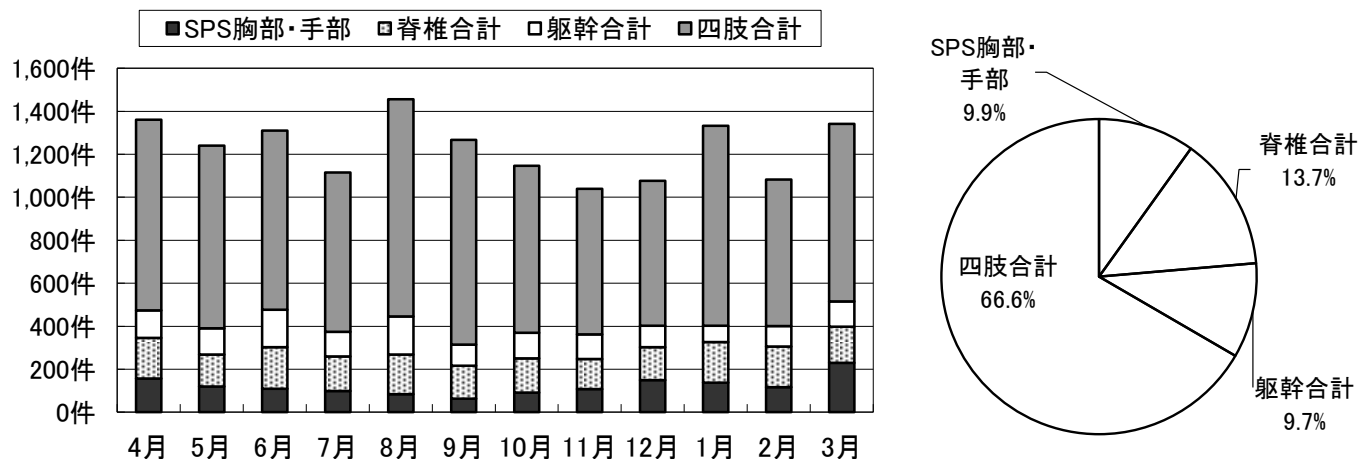


表3 パワーアップMRI・減量教室 部位別件数

（単位：件）

腹部	大腿	上腕	合計
171	—	—	171

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	6	16	8	12	11	19	10	11	8	10	11	137
大腿骨	18	12	21	13	19	13	18	16	15	16	11	19	191

③リハビリテーション科

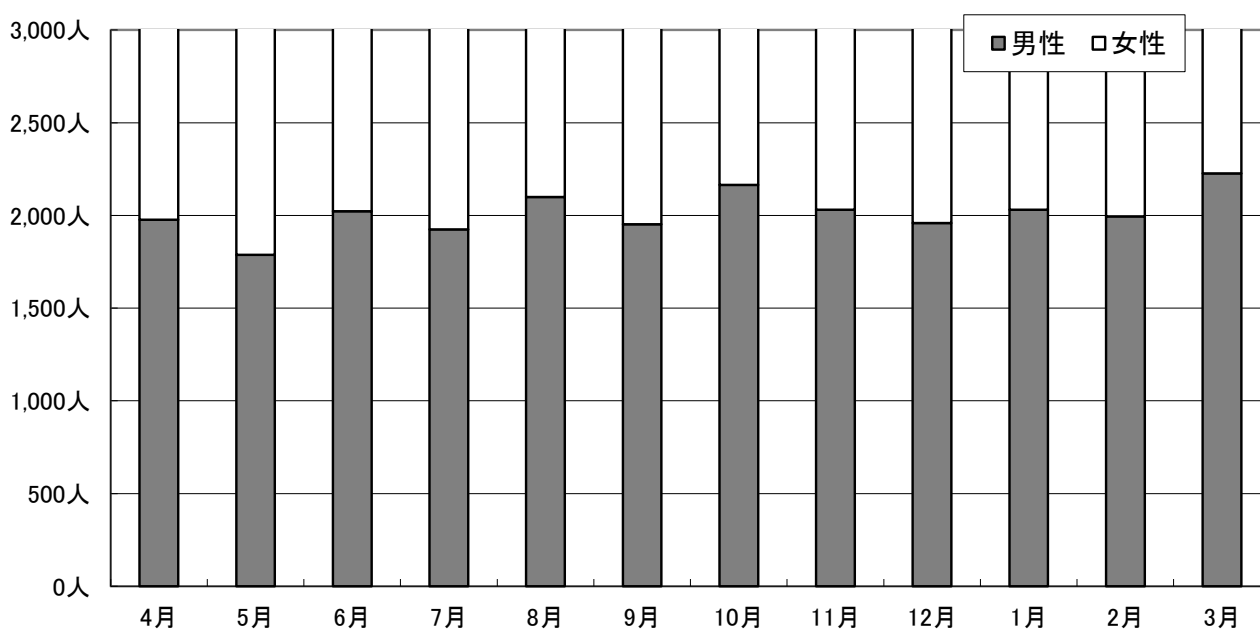
表1 月別利用状況

（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	1,976	1,380	3,356	4,697	500	2,022	1,328	—	772
5月	19	1,787	1,320	3,107	4,376	455	1,932	1,174	—	821
6月	22	2,022	1,591	3,613	5,235	482	2,276	1,334	—	897
7月	21	1,924	1,458	3,382	5,022	416	2,125	1,249	—	855
8月	21	2,099	1,525	3,624	5,345	505	2,337	1,280	—	924
9月	20	1,953	1,605	3,558	5,444	418	2,343	1,210	—	947
10月	21	2,165	1,741	3,906	6,068	500	2,567	1,334	—	984
11月	19	2,030	1,646	3,676	5,578	433	2,415	1,259	—	1009
12月	19	1,958	1,644	3,602	5,630	406	2,425	1,175	—	1033
1月	19	2,031	1,539	3,570	5,611	432	2,408	1,157	—	1013
2月	19	1,994	1,641	3,635	5,553	445	2,407	1,224	—	1021
3月	22	2,227	2,015	4,242	6,539	512	2,832	1,404	—	1054
合計	243	24,166	19,105	43,271	65,098	5,504	28,089	15,128	—	11,330
月平均		2,014	1,592	3,606	5,425	459	2,341	1,261	—	944
日平均		99	79	178	268	23	116	62	—	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、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・ライブラリー）
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	○	—	○	○	○	—	—

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 20 人、膝・腰は水・金午前中、土午後は 1 回 12 人、それ以外は 18 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)

	～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～	合計
合計	1	36	15	407	1,670	4,178	4,081	703	11,091

図1 MEC アリーナコース年代構成

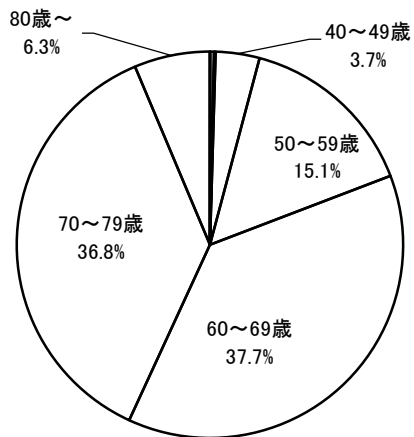
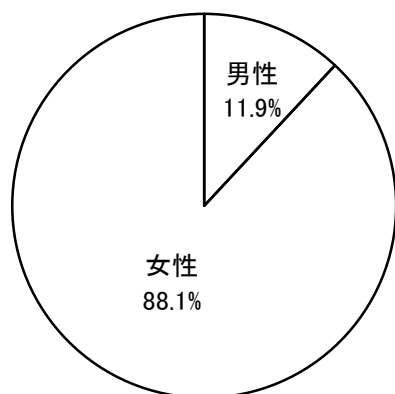


表2 MEC プールコース月別・男女別参加者数

(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	41	39	46	38	45	54	41	40	31	25	34	38	472
女性	319	284	348	314	309	306	287	261	235	268	261	292	3,484
合計	360	323	394	352	354	360	328	301	266	293	295	330	3,956

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	204	235	237	207	171	218	224	167	202	197	205	247	2,514
	女性	243	291	273	241	230	316	310	249	319	285	289	334	3,380
	小計	447	526	510	448	401	534	534	416	521	482	494	581	5,894
児童	男性	569	630	559	513	413	551	550	424	508	511	489	534	6,251
	女性	576	595	594	523	470	600	590	491	575	565	542	653	6,774
	小計	1,145	1,225	1,153	1,036	883	1,151	1,140	915	1,083	1,076	1,031	1,187	13,025
選手	男性	499	481	437	443	407	438	469	369	413	425	391	491	5,263
	女性	710	641	614	647	575	528	584	450	526	542	548	609	6,974
	小計	1,209	1,122	1,051	1,090	982	966	1,053	819	939	967	939	1,100	12,237
合計		2,801	2,873	2,714	2,574	2,266	2,651	2,727	2,150	2,543	2,525	2,464	2,868	31,156

(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	154	152	172	147	176	210	240	207	169	224	213	222	2,286
	女性	148	130	139	133	147	180	185	193	136	195	174	197	1,957
	小計	302	282	311	280	323	390	425	400	305	419	387	419	4,243
児童	男性	605	604	646	502	469	560	604	556	428	549	542	570	6,635
	女性	444	435	438	389	366	452	468	436	307	393	399	401	4,928
	小計	1,049	1,039	1,084	891	835	1,012	1,072	992	735	942	941	971	11,563
成人 マスターズ	男性	89	91	84	78	88	89	91	82	69	83	81	85	1,010
	女性	379	372	368	311	372	374	367	352	278	335	361	353	4,222
	小計	468	463	452	389	460	463	458	434	347	418	442	438	5,232
選手	男性	265	255	225	201	241	249	275	209	187	209	246	236	2,798
	女性	231	204	198	172	212	238	241	215	177	232	252	269	2,641
	小計	496	459	423	373	453	487	516	424	364	441	498	505	5,439
アクアビクス	男性	4	4	5	3	4	4	5	5	3	4	5	4	50
	女性	50	42	51	30	45	49	41	48	35	33	35	40	499
	小計	54	46	56	33	49	53	46	53	38	37	40	44	549
ワンポイント アドバイス	男性	—	3	6	4	12	5	5	1	5	5	2	3	51
	女性	—	—	1	2	5	2	2	4	3	1	4	2	26
	小計	—	3	7	6	17	7	7	5	8	6	6	5	77
合計		2,369	2,292	2,333	1,972	2,137	2,412	2,524	2,308	1,797	2,263	2,314	2,382	27,103

(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	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	175	144	167	183	165	175	175	174	170	179	167	205	2,079
女性	186	158	168	210	161	187	205	183	172	182	163	186	2,161
小計	361	302	335	393	326	362	380	357	342	361	330	391	4,240

(エ) スポーツ教室イベント

教室	内容	日程	対象	参加者数
水泳	夏休み 子ども水泳教室	7/27(水)、28(木)、29(金) 各15:00-16:00	幼児(4-6歳)	14名
	大人の水泳教室	7/27(水)、28(木)、29(金) 各10:00-11:00	16歳以上	7名
	アクアビクス体験教室	7/27(水)、29(金) 各12:30-13:30	16歳以上 アクアビクス会員	5名(7/27) 5名(7/29)
	フォローアップ教室(成人基礎)	7/30(土) 10:00-11:00	成人基礎会員	14名(7/30)
	フォローアップ教室(成人応用)	7/30(土) 13:00-14:00	成人応用会員	14名(7/30)
	フォローアップ教室(マスターズ)	7/28(木) 19:30-20:30	マスターズ会員	11名(7/28)
	フォローアップ教室(幼児)	7/29(金) 16:00-17:00 7/30(土) 14:00-15:00	幼児会員	14名(7/29) 15名(7/30)
	フォローアップ教室(児童基礎)	7/28(木) 16:00-17:00 7/30(土) 15:00-16:00	児童基礎会員	32名(7/28) 35名(7/30)
	フォローアップ教室(児童応用・育成)	7/27(水) 16:00-17:00 7/30(土) 16:00-17:00	児童応用・育成会員	6名(7/27) 14名(7/30)
	25mプール親子自由開放	3/29(水) 15:00-17:00	幼児・児童・成人会員	11名
	幼児フォローアップ教室	3/31(金) 16:00-17:00	幼児会員	14名
	児童クロール特訓教室	3/31(金) 17:00-18:00	児童会員	23名
	成人フォローアップ教室	3/29(水) 19:30-20:30	成人会員	12名
	水中運動教室	3/31(金) 15:00-16:00	成人会員	3名
	アクアビクス体験教室	3/29(水) 12:30-13:30	アクア会員・一般成人	0名
	アクアビクス体験教室	3/31(金) 12:30-13:30	アクア会員・一般成人	1名
	体操	フォローアップ練習会①	7/22(金) 15:30-16:30	幼児・児童・上級会員
フォローアップ練習会②		7/22(金) 16:45-17:45	幼児・児童・上級会員	19名
親子体操チャレンジ		7/23(土) 15:30-17:00	幼児・児童・上級会員と そのご家族	28組53名
体操教室～マット・とび箱・鉄棒体験		8/10(水) 15:30-16:30	幼児(3-6歳)	17名
体操教室～マット・とび箱・鉄棒体験		8/10(水) 17:00-18:00	小学生	16名
はじめての体操 チャレンジ教室		10/10(月・祝)	幼児(4~6歳)	11
はじめての体操 チャレンジ教室		10/10(月・祝)	小学生	23名
はじめての水泳 チャレンジ教室		10/10(月・祝)	幼児～児童	16名
アスリート コラボ教室		10/10(月・祝)	スポーツ教室(体操・水泳)の選手コース会員(小学生以上)	52
YSMC合同強化練習会		11/23(水・祝)	スポ医科選手、コーチ、外部の選手やコーチ	46
体操発表会		11/27(日)	幼児～児童	114
体操クリスマス会		12/23(金・祝)	選手コース	29名
大アリーナ親子自由開放		3/31(金) 15:30-17:30	幼児・児童・上級会員	53名

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 (16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 (16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 (16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。
健康ヨーガ火曜・水曜・ 金曜 (16歳以上)	50人 金曜のみ80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)
ピラティス水曜・木曜 (16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 (16歳以上)	30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。
骨盤調整月曜・火曜 (16歳以上)	月曜35人 火曜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(16歳以上)	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。
絵手紙 (16歳以上)	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 (16歳以上)	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。
機能改善ヨーガ (16歳以上)	80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。

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	4	10	2	3	5	6	3	4	1	3	3	1	45
	女性	30	72	11	33	38	38	48	59	14	59	60	13	475
	小計	34	82	13	36	43	44	51	63	15	62	63	14	520
親子リトミック	男性	13	27	5	10	16	14	24	33	8	24	28	8	210
	女性	17	37	7	14	22	23	56	79	20	58	76	20	429
	小計	30	64	12	24	38	37	80	112	28	82	104	28	639
骨盤調整 (火)	男性	—	—	—	—	—	1	3	2	1	—	—	1	8
	女性	43	38	31	64	37	38	49	43	30	34	34	28	469
	小計	43	38	31	64	37	39	52	45	31	34	34	29	477
健康ヨーガ (火)	男性	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	1	2
	女性	33	21	9	20	16	14	18	23	12	13	14	13	206
	小計	33	21	9	21	16	14	18	23	12	13	14	14	208
はじめての ピラティス	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	1
	女性	20	10	7	13	13	6	14	11	7	9	4	10	124
	小計	20	10	7	13	13	6	14	11	7	9	4	11	125
健康ヨーガ (水)	男性	4	3	1	4	4	1	4	3	1	2	8	5	40
	女性	80	54	54	69	62	31	74	46	44	61	68	56	699
	小計	84	57	55	73	66	32	78	49	45	63	76	61	739
太極拳	男性	46	37	36	43	44	20	43	41	20	40	49	37	456
	女性	51	35	32	39	37	20	37	29	16	30	38	29	393
	小計	97	72	68	82	81	40	80	70	36	70	87	66	849
ピラティス (水)	男性	1	—	—	1	2	—	1	—	1	2	2	—	10
	女性	34	32	28	43	32	18	45	36	21	24	36	25	374
	小計	35	32	28	44	34	18	46	36	22	26	38	25	384
コンディショ ニング(水)	男性	7	3	5	7	7	7	6	8	8	5	5	4	72
	女性	39	19	27	48	31	34	39	41	33	36	38	35	420
	小計	46	22	32	55	38	41	45	49	41	41	43	39	492
フラダンス	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	105	77	76	114	76	85	126	79	81	94	123	83	1,119
	小計	105	77	76	114	76	85	126	79	81	94	123	83	1,119
社交ダンス	男性	27	20	13	19	16	14	28	17	15	18	19	11	217
	女性	26	23	21	34	24	20	29	21	21	18	23	18	278
	小計	53	43	34	53	40	34	57	38	36	36	42	29	495
ピラティス (木)	男性	6	6	6	6	3	3	6	2	2	5	6	3	54
	女性	72	53	57	78	48	53	73	48	49	44	62	43	680
	小計	78	59	63	84	51	56	79	50	51	49	68	46	734
機能改善 ヨーガ	男性	3	4	2	2	3	3	4	2	2	3	4	2	34
	女性	65	65	57	56	49	50	62	67	34	49	62	48	664
	小計	68	69	59	58	52	53	66	69	36	52	66	50	698
健康ヨーガ (金)	男性	17	21	18	21	15	14	20	20	12	18	21	13	210
	女性	112	138	107	145	97	104	155	149	12	114	145	111	1,389
	小計	129	159	125	166	112	118	175	169	24	132	166	124	1,599
シェイプアップ ボクシング	男性	10	13	12	14	6	7	13	11	4	15	16	11	132
	女性	23	37	27	45	23	30	40	41	18	40	37	31	392
	小計	33	50	39	59	29	37	53	52	22	55	53	42	524
ジュニア ヒップホップ	男性	—	—	—	4	3	3	5	8	6	9	12	7	57
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	小計	—	—	—	4	3	3	5	8	6	9	12	7	57
コンディショ ニング(金)	男性	3	4	7	6	6	9	7	4	6	6	4	5	67
	女性	24	26	56	44	44	61	59	46	58	55	55	78	606
	小計	27	30	63	50	50	70	66	50	64	61	59	83	673
絵手紙	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	4	2	3	4	2	6	5	4	6	6	6	6	54
	小計	4	2	3	4	2	6	5	4	6	6	6	6	54
ハワイアンキ ルト	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	60
	小計	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	60
合計		923	891	721	1,008	785	737	1,100	981	567	902	1,066	765	10,446

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。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か月と6か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か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人 年間180人
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	2	3	-	5	1	1	1	-	2	1	-	19
女性	12	12	5	7	3	7	8	6	4	6	3	2	75
合計	15	14	8	7	8	8	9	7	4	8	4	2	94

(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)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
小学生対象	小学生	-	22	-	-	23	-	-	-	23	-	-	18	86
	大人(監督、コーチ、保護者)	-	15	-	-	18	-	-	-	23	-	-	16	72
	計	-	37	-	-	41	-	-	-	46	-	-	34	158
中学生対象	中学生	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	2	10
	大人(監督、コーチ、保護者)	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	7
	計	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	-	2	17
チーム対象	中学生	-	-	-	-	15	14	-	29	-	37	16	19	130
	大人(監督、コーチ、保護者)	-	-	-	-	10	10	-	10	-	20	12	15	77
	計	-	-	-	-	25	24	-	39	-	57	28	34	207

(ウ) 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	-	50	60	68	-	57	53	56	-	28	43	51	466
ストレッチング&体幹トレーニング	43	41	43	64	52	52	60	58	56	56	75	50	650

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 2016 を開催した。(横浜市体育協会管理施設の各所で開催)

表1 実施内容

(単位:人)

	実施内容	参加対象者	日時	会場	参加者数
スポ医科 健康チェック	①体組成 ②骨量 ③筋力余裕度 ④歩行速度	①18歳以上 ②9歳以上 ③18歳以上 ④18歳以上	平成28年10月10日 10:00~12:00 13:00~15:00	スポーツ医科学センター	①170
					②240
絵手紙教室	スポ医科ホールにて絵手紙教室体験会	子ども~大人			③214
スポーツ教室	体操チャレンジ	幼児~児童	平成28年10月10日 10:00~11:00 11:00~12:00		④140
	水泳チャレンジ		平成28年10月10日 10:00~12:00		58
					34
					16

(5) 健康に関する講座・講演等事業

江藤 和広（健康科学課長）、高木 久見子（管理栄養士）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
5/2	来住野 麻美	成長期のケガ予防と対策	横浜市立新羽中学校	新羽中学校	350
6/5	高木 明彦	スポーツ指導者に必要な医学的知識	横浜市体育協会地域スポーツ課	スポーツ医科学センター	70
6/5	畑田 康	スポーツ指導者に必要な医学的知識(救急法)	横浜市体育協会地域スポーツ課	スポーツ医科学センター	70
6/9	村山 正博 畑田 康	高齢の身体特徴と運動の意義、ロコモ予防のための運動指導	健康福祉局	市健康福祉総合センターホール	300
6/17	畑田 康	シニア大学特別講座・ロコモ予防とトレーニング	横浜市市老人クラブ連合会	ウイリング横浜	100
7/20	理学療法士	熱中症対策	横浜市立新田中学校	新田中学校	750
10/3	畑田 康	腰痛予防	東洋製罐グループホールディングス(株)	東洋製罐会議室	100
10/6	塩田 真史	健康とスポーツ講座	緑区市民活動支援センター	緑スポーツセンター	50
10/17 10/20 10/21 10/24 10/25	江藤 和広 畑田 康 落合 春陽	ライフプランセミナー40	神奈川県警察共済組合	市技能文化会館	405
10/25	スポーツ科学員	体力測定	文体友の会	横浜文化体育館	101
10/26	塩田 真史	ストレッチ講習会	横浜市立茅ヶ崎中学校	茅ヶ崎中学校	600
11/12	高木 久見子	子どもの栄養講座	旭区白根地域ケアプラザ	旭区白根地域ケアプラザ	20
11/13	高木 久見子	スポーツと栄養	神奈川県柔道連盟	吉田中学校	50
11/14 11/16 11/18 11/24 11/25 11/28	江藤 和広 畑田 康 落合 春陽	ライフプランセミナー40	神奈川県警察共済組合	市技能文化会館	525
11/29	塩田 真史	運動前後のストレッチ	横浜市立日吉台中学校	日吉台中学校	60
12/8	塩田 真史	ロコモ予防、成長期のスポーツ外傷予防	横浜市学校保健会金沢支部	金沢区三師会館	115
1/19	高木 久見子	中高年向け栄養講座	横浜市港北図書館	港北図書館	20

講演日	講師	内容	依頼先	講演場所	参加者数
2/1	来住野 麻美	スポーツ障害の予防、ロコモティブシンドロームについて	横浜市立大綱中学校	大綱中学校	70
2/4	高木 久見子	スポーツと栄養	神奈川県ゲートボール協会	市技能文化会館	50
3/18	高木 久見子	スポーツと栄養	中スポーツセンター	中スポーツセンター	40

(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）315人

精密健診（2次健診）54人

運動指導

表1 運動指導実績

内容	日時	会場	参加者数
腰痛予防講義 運動指導①	平成29年2月14日（火）	横浜市スポーツ医科学センター	4
腰痛予防講義 運動指導②	平成29年2月22日（水）	横浜市戸塚スポーツセンター	6
腰痛予防講義 運動指導③	平成29年2月23日（水）	横浜市磯子スポーツセンター	3

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

2016/6/28（火）10:00-12:00（フリースペース：10名）

13:00-15:00（ハートフルスペース：39名）

（大・小アリーナ、大・中研修室）

■実施内容

大アリーナ：準備体操、器械体操器具の紹介、指導員による模範演技、器械体操の体験

小アリーナ：バドミントン、ドッジボール、ドッジビー、バランスボールの体験

(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。

講演日	講師	内容	依頼先	講演場所	参加者数
6/5	高木 明彦	スポーツ指導者に必要な医学的知識	横浜市体育協会地域スポーツ課	スポーツ医科学センター	70
6/5	畑田 康	スポーツ指導者に必要な医学的知識(救急法)	横浜市体育協会地域スポーツ課	スポーツ医科学センター	70

(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
web	美容・健康コラム (FCG 総研ホームページ)	FCG 総研	2016/8	(ランニング測定の実験 取材)	吉久武志	スポーツ科学員
テレビ	FUJIYAMA FIGHT CLUB	フジテレビ	2016/8	(SPS体力測定の実験 取材)	今川泰憲 福田渉	スポーツ科学員
テレビ	首都圏ニュース 845	NHK	2016/8	(障がい者アスリートサ ポートの実験 取材)	吉久武志	スポーツ科学員
新聞	日本経済新聞 (くらし面)「やっ てみよう 大人版 体力測定」	日本経済 新聞社	2016/9	(SPSの実験 取材)	今川泰憲 吉久武志 小野宣喜 小柳玲乃 福田渉 大田崇央	スポーツ科学員
テレビ	ハマナビ	TVK	2016/10	(SPS体力測定の実験 取材)	今川泰憲 小野宣喜 小柳玲乃 福田渉	スポーツ科学員
テレビ	ワールドビジネス サテライト	TV TOKYO	2016/10	(SPSの実験 取材)	今川泰憲 吉久武志 小野宣喜 小柳玲乃 福田渉 大田崇央	スポーツ科学員
雑誌	心拍を測ること が、心肺機能UP の近道だ。	マガジン ハウス	2016/10	(雑誌 Tarzan 記者の実 験 取材)	吉久武志	スポーツ科学員
テレビ	なないろ日和！	TV TOKYO	2017/1	(SPS体力測定の実験 取材)	今川泰憲 吉久武志 小野宣喜	スポーツ科学員
書籍	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	NAP	2016	肘関節	坂田淳	理学療法士
書籍	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	NAP	2016	膝関節	中田周兵 鈴川仁人	理学療法士
書籍	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	NAP	2016	足関節・足部・下腿部	玉置龍也	理学療法士

種別	著書名	出版社等	出版年月	論文名等	執筆者	職種
書籍	膝関節疾患のリハビリテーションの科学的基礎	NAP	2016	膝伸展機構	玉置龍也 (編)	理学療法士
書籍	膝関節疾患のリハビリテーションの科学的基礎	NAP	2016	半月板	鈴木仁人 (編)	理学療法士
書籍	膝関節疾患のリハビリテーションの科学的基礎	NAP	2016	骨軟骨病変(膝蓋大腿関節)	永野康治 (編)	理学療法士
書籍	膝関節疾患のリハビリテーションの科学的基礎	NAP	2016	膝伸展機構 診断・評価	青山真希子	理学療法士
書籍	膝関節疾患のリハビリテーションの科学的基礎	NAP	2016	半月板 疫学・病態	窪田智史	理学療法士
書籍	膝関節疾患のリハビリテーションの科学的基礎	NAP	2016	半月板 治療	坂田淳	理学療法士
書籍	膝関節疾患のリハビリテーションの科学的基礎	NAP	2016	後十字靭帯・膝後外側構成体損傷 治療	中田周兵	理学療法士
書籍	膝関節疾患のリハビリテーションの科学的基礎	NAP	2016	Osgood-Schlatter 病に対する私の治療	塩田真史	理学療法士
書籍	足関節疾患のリハビリテーションの科学的基礎	NAP	2017	筋・腱・骨・軟骨損傷	坂田淳(編)	理学療法士
書籍	足関節疾患のリハビリテーションの科学的基礎	NAP	2017	アキレス腱断裂	松田匠生	理学療法士
原著	The American Journal of Sports Medicine	SAGE PUBLICATIONS	2017	Physical Risk Factors for a Medial Elbow Injury in Junior Baseball Players -A Prospective Cohort Study of 353 Players-	Jun Sakata	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	2016	アスレティックトレーナーが行う外傷・障害予防研究 投球障害	坂田淳	理学療法士
総説・解説	理学療法	理学療法	2016	バスケットボールによる頸部・体幹の障害の理学療法における臨床推論-非特異的腰痛症について-	中田周兵 清水結	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	2016	投球傷害を未然に防ぐ-姿勢が変われば、未来が変わる-	坂田淳	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	臨床スポーツ医学	臨床スポーツ医学	2016	前十字靭帯損傷の予防効果とこれから	永野康治	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	2016	海外遠征時のメディカルチェックの注意点	清水邦明	整形外科医
総説・解説	Training Journal	ブックハウス・エイチデイ	2016	野球におけるパフォーマンステストの活用(1)	坂田淳	理学療法士
総説・解説	Training Journal	ブックハウス・エイチデイ	2017	野球におけるパフォーマンステストの活用(2)	坂田淳	理学療法士
総説・解説	Training Journal	ブックハウス・エイチデイ	2017	野球におけるパフォーマンステストの活用(3)	坂田淳	理学療法士
総説・解説	理学療法－技術と研究－	神奈川県理学療法士会	2017	若年者・学齢期の膝スポーツ障害に対する理学療法	塩田真史 松田匠生	理学療法士
書籍	SPORTS よこはま 8月号	横浜市体育協会	2016		高木久見子	管理栄養士

②講演等

主催団体・研修等	開催日等	タイトル	講師	職種
横浜市体育協会 スポーツリーダー養成講座	2017/6/5	トレーニング論	吉久 武志	スポーツ科学員
北里大学医療衛生学部	2017/1/19	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
川崎市少年野球連盟	2016/4/10	安全なフォームの作り方 『ケガとフォームの関係』	坂田 淳	理学療法士
横浜市立新羽中学校	2016/5/2	成長期のケガの予防と熱中症	来住野麻美	理学療法士
横浜市立横浜商業高校	2016/5/17	テーピング実技	窪田智史 青山真希子	理学療法士
日本理学療法士協会 「第51回日本理学療法学会 学術大会」	2016/5/29	スポーツ傷害に対する物理療法と 運動療法の実践	玉置龍也	理学療法士
公益財団法人日本体育協会 スポーツリーダー講習	2016/6/4	ジュニア期のスポーツ	来住野麻美	理学療法士
神奈川県理学療法士協会	2016/6/19	ランニング障害の理学療法	玉置龍也	理学療法士
神奈川県高等学校体育連盟	2016/7/2	ひざ前十字靭帯損傷の予防について	玉置龍也	理学療法士
横浜市立新田中学校	2016/7/20	成長期とケガ	来住野麻美	理学療法士
スポルテック 2016	2016/8/2	学童野球選手に対する投球障害予防の取り組み	坂田 淳	理学療法士
京都橘大学	2016/9/8	スポーツ分野における理学療法士の役割	塩田真史	理学療法士
緑区生涯学級「健康とスポーツ公開講座」	2016/10/6	40代から始める体幹トレーニング	塩田真史	理学療法士
横浜市立横浜商業高校	2016/10/19	下肢スポーツ傷害とその予防	青山真希子	理学療法士
横浜市立茅ヶ崎中学校	2016/10/26	1年生向け「成長期とケガ」 2年生向け「ケガの早期発見と予防」	塩田真史	理学療法士
桐蔭横浜大学	2016/11/8	プロバスケットボールにおけるチームサポートとアスレティックリハビリテーションの実際	玉置龍也	理学療法士
未来のスポーツリーダー養成講座	2016/11/13	少年サッカー選手のためのケガ予防講座	松田匠生	理学療法士
社会医学技術学院	2016/11/16	スポーツ分野におけるPTの研究と臨床の融合	玉置龍也	理学療法士

主催団体・研修等	開催日等	タイトル	講師	職種
横浜市立日吉台中学校	2016/11/30	ケガの知識とストレッチ演習	塩田真史	理学療法士
横浜市立横浜商業高校 講義	2016/11/30	下肢のスポーツ障害とその予防ー オーバーユース症候群を中心にー	来住野麻美	理学療法士
リトルリーグ東京連盟	2016/12/3	安全な投げ方指導の実際	坂田淳	理学療法士
横浜市学校保健会 金沢 支部大会講演会	2016/12/8	成長期のけが予防とその対策につ いて	塩田真史	理学療法士
桐蔭横浜大学	2016/12/13	Jones 骨折(第5中足骨疲労骨折) の予防と早期発見	松田匠生	理学療法士
神楽坂スポーツ医学セミ ナー	2016/12/17	学童期肘内側障害に関連する 投 球動作と肩甲胸郭機能	坂田淳	理学療法士
旭川テニス協会	2016/12/18	リオデジャネイロパラリンピック大会 からみるスポーツ活動	加藤瑛美	理学療法士
桐蔭横浜大学	2016/12/23	下肢の評価と機能改善のためのエク ササイズ 体幹の評価と機能改善のためのエク ササイズ	中田周兵	理学療法士
桐蔭横浜大学	2017/1/6	投球障害の予防	坂田淳	理学療法士
北里大学	2017/1/19	スポーツ分野における理学療法士の 役割	塩田真史	理学療法士
桐蔭横浜大学	2017/1/20	ランニング障害と機能改善エクササ イズ	玉置龍也	理学療法士
公益財団法人日本障がい 者スポーツ協会	2017/1/26	アスレティックリハビリ実技	加藤瑛美	理学療法士
横浜市立大綱中学校	2017/2/1	スポーツ障害の予防	来住野麻美	理学療法士
体幹機能研究会	2017/2/11	体幹(筋)機能は肘障害を予防できる のか?	坂田淳	理学療法士
ジュニア競技力向上・ス ポーツ医科学研修	2017/3/8	足関節のテーピング講座(講義)	松田匠生	理学療法士
未来のスポーツリーダー養 成講座	2017/3/19	オリンピック選手によるバスケット ボール教室	清水結	理学療法士
千葉県理学療法士会	2017/3/19	障がい者スポーツを知って、見て、 参加しよう	加藤瑛美	理学療法士
ジュニア競技力向上・ス ポーツ医科学研修	2017/3/22	足関節のテーピング講座(実技)	松田匠生	理学療法士

主催団体・研修等	開催日等	タイトル	講師	職種
横浜ビー・コルセアーズ	2017/3/26	テーピング講習会	中田周兵	理学療法士
横浜市体育協会 スポーツリーダー養成講習会	2016/6/4	スポーツと栄養	高木久見子	管理栄養士
横浜市体育協会 ジュニア競技力向上マルチ事業	2016/9/22	毎日の食生活の重要性・サプリメント編	高木久見子	管理栄養士
横浜市体育協会 連携減量教室全体研修会	2016/10/17	食べて動く！減量の実践	高木久見子	管理栄養士
横浜市立横浜商業高校 特別授業	2016/10/21 2016/11/11	体作りの基本は食事・栄養にあり① 体作りの基本は食事・栄養にあり②	高木久見子	管理栄養士
横浜市白根地域ケアプラザ ジュニアのためのセルフケア講座	2016/11/12	成長期に必要な栄養と食事	高木久見子	管理栄養士
横浜市柔道協会 全日本柔道連盟B指導員養成講習会	2016/11/13	スポーツと栄養	高木久見子	管理栄養士
神奈川県ゲートボール協会 神奈川県スポーツ指導者研修会	2017/2/4	スポーツと栄養	高木久見子	管理栄養士
横浜市体育協会 ジュニア競技力向上スポーツ医学科学研修会	2017/2/5	親子で学ぶ栄養学	高木久見子	管理栄養士
横浜市中スポーツセンター	2017/3/18	強くなるためには食事にも気を使おう	高木久見子	管理栄養士

③学会

学会名	開催日	タイトル	発表者	職種
第 51 回日本理学療法 学術大会	2016/5/27-28	スポーツ傷害に対する物理療 法と運動療法の実践	玉置龍也	理学療法士
第 5 回日本アスレティッ クトレーニング学会	2016/7/9-10	サッカー選手における第 5 中 足骨疲労骨折の発生要因の 検討ー前向き研究の取り組 みー	松田匠生	理学療法士
		学童期野球選手における投 球時肘外反トルクと軸足バラ ンス機能との関連	坂田淳	理学療法士
第 65 回東日本整形災 害外科学会	2016/9/22-23	ストレッチングの効果と実際ー ダイナミックストレッチング	中田周兵	理学療法士
第 27 回臨床スポーツ医 学会学術集会	2016/11/5-6	Jones 骨折既往のある大学 サッカー選手の足部アライメ ント・足底圧の特徴	松田匠生	理学療法士
		膝前十字靭帯不全の若年女 性スポーツ選手の歩行動作 の下肢キネマティクスの特徴	中田周兵	理学療法士
		学童期野球選手における肘 内側傷害への予防介入効果 ー無作為化比較対象試験ー	坂田淳	理学療法士
第 29 回日本肘関節学 会	2017/2/3-4	無症候性上腕骨小頭離断性 骨軟骨炎の特徴-症候性離 断性骨軟骨炎との比較-	坂田淳	理学療法士
IOC World Conference on Prevention of Injury & Illness in Sport	2017/3/16-18	The risk factors of 5th metatarsal stress fracture in football players -A prospective study-	Sho Matsuda	理学療法士

④社会的活動

主催団体	受任期間	内容	受任者	職種
聖マリアンナ医科大学	2002～	内科(循環器)非常勤講師	長嶋 淳三	内科医
日本体力医学会	2001～	評議員	長嶋 淳三	内科医
公益財団法人日本体育協会	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
公益財団法人神奈川県体育協会	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
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
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
横浜ビー・コルセアーズ(Bリーグ)	2011～	チームドクター	清水 邦明	整形外科医
公益財団法人神奈川県体育協会	2004～	スポーツ医科学委員会トレーナー部会 委員	鈴木 仁人	理学療法士
公益社団法人神奈川県理学療法士会	2005～ 2014～	スポーツ支援部 委員	鈴木 仁人 玉置 龍也	理学療法士
公益財団法人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
公益財団法人日本体育協会	2010～	公認アスレティックトレーナー専門科目検定試験総合実技試験検定員	鈴木 仁人	理学療法士
公益財団法人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

主催団体	受任期間	内容	受任者	職種
横浜ビー・コルセアーズ(Bリーグ)	2011～ 2014～	メディカルトレーナー	玉置 龍也 中田 周兵	理学療法士
北里大学	2012～	非常勤講師	玉置 龍也	理学療法士
公益財団法人日本体育協会	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
公益財団法人日本体育協会	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
日本大学	2015～	非常勤講師	玉置 龍也	理学療法士
日本アスレティックトレーニング学会	2015～	第4回日本アスレティックトレーニング学会学術集会実行委員会事務局総務担当	玉置 龍也	理学療法士
公益財団法人日本体育協会	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期講習会助手	坂田 淳 玉置 龍也	理学療法士
公益財団法人日本体育協会	2015～	平成27年度アスレティックトレーナー連絡会議関東ブロック研修会事務局担当	玉置 龍也	理学療法士
公益財団法人日本体育協会	2015～	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競技者モデル	玉置 龍也	理学療法士
一般社団法人日本ゴールボール協会	2015～	女子強化部トレーナー長	加藤 瑛美	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	2016	リオデジャネイロパラリンピック日本代表選手団(ゴールボール女子)トレーナー	加藤 瑛美	理学療法士
公益財団法人日本障がい者スポーツ協会日本パラリンピック委員会	2012～	パラリンピックの栄養サポート	高木 久見子	管理栄養士
公益財団法人日本スケート連盟フィギュア部門	2016	フィギュアスケートノービス・ジュニア選手の栄養サポート	高木 久見子	管理栄養士
一般社団法人日本キンボールスポーツ連盟	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

(3) 情報の収集及び提供

①SPORTS よこはま

横浜市体育協会で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		職種	
6月号	来住野 麻美	子どもの健康・ 体力づくり	子どもの姿勢とけが	理学療法士
8月号	高木 久見子		成長期(骨づくり)の食事	管理栄養士
10月号	高木 明彦		心臓震盪から子どもを守るために	内科医
12月号	清水 邦明		成長期のけが	整形外科医
2月号	小野 宣喜		成長速度と体力差	スポーツ科学員
4月号	落合 春陽		子どもの運動に対する意識と運動習慣	指導員
6月号	玉置龍也	ビーコル日誌	オフシーズンの計画	理学療法士
8月号			ピリオダイゼーション(中期・年間計画)	
10月号			ピリオダイゼーション2(週間計画)	
12月号			メディカルチェック	
2月号			バスケットボールでのコンタクトプレー	
4月号			メディカルトレーナーの役割	

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

掲載月	執筆者	内容	職種	
2015/4~	今川 泰憲	肥満と減量(理論編)	スポーツ科学員	
2015/6~	岸 由紀夫	ロコモティブシンドローム	運動指導員	
	小野 宣喜	実践ストレッチング	スポーツ科学員	
	小野 祐希		スポーツ科学員	
2015/7~	畑田 康	肥満と減量(実践編)	運動指導員	
	吉久 武志	ランニングの基礎知識	スポーツ科学員	
	小柳 玲乃	実践トレーニング	運動指導員	
	諏訪部 和也		スポーツ科学員	
2015/8~	小野 宣喜	ウォーキングの科学	スポーツ科学員	
2015/9~	小野 宣喜	SPS測定解析シリーズ	最大歩行速度について ほか	スポーツ科学員
	小野 祐希		スポーツ科学員	
2015/8	窪田 智史	第50回 日本理学療法学会学術大会 参加記	理学療法士	
2015/8	中田 周兵	第7回 日本関節鏡・膝・スポーツ整形外科学会(JOSKAS) 参加記	理学療法士	
2015/9	中尾 風花	第4回 日本アスレティックトレーニング学会 学術集会 参加記	理学療法士	
2015/10	青山 真希子	第41回 日本整形外科スポーツ医学会 学術集会 参加記	理学療法士	
2015/10	中村 絵美	第42回 日本肩関節学会・第12回 肩の運動機能研究会 参加記	理学療法士	
2015/11	松田 匠生	第26回 日本臨床スポーツ医学会学術集会 参加記	理学療法士	
2016/2	来住野 麻美	第42回臨床バイオメカニクス学会 参加記	理学療法士	
毎月	高木 久見子	ヘルシーレシピ 横浜マラソンレポート~春の食材レシピ~ほか	管理栄養士	

③ライブラリー

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

表 1 主な蔵書

和書	最新心電学・医学大辞典・看護学大辞典・解剖生理学・ナース内科学 ほか
洋書	Sports-Medicine・ORTHOPA-EDIC-AND-SPORTS・PHYSICAL-THERAPY:ets ほか
雑誌	AMERICAN-JOURNAL-OP-MEDI-CINE・臨床栄養・心臓・ナース専科 ほか
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
3,340	3,060	2,656	3,466	2,537	2,746	3,001	2,883	2,997	3,767	2,436	2,177	35,066

(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
3,632	4,597	6,002	4,083	4,765	4,060	5,450	3,823	3,442	3,138	4,947	6,268	54,207

(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
横浜地域ABC級記録会	9月22日(木・祝)	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	482人

②個人利用

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

(ア) トレーニングルーム

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

表 1 トレーニングルーム月別利用者数

(単位:人)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
1,385	1,479	1,545	1,681	1,536	1,552	1,597	1,343	1,328	1,407	1,376	1,459	17,688

※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
26	27	39	24	23	26	25	16	19	29	25	15	294

(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
1,462	1,781	1,718	2,212	4,417	1,911	1,889	1,547	1,018	1,484	1,499	1,491	22,429

※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」での PR

■開催日・会場

2016/10/22 新横浜駅前公園野球場

■実施内容

筋力余裕度測定、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	イベント名	実施場所	相談人数
11月3日(木・祝)	ビギナーズデュアスロン	日産スタジアム	
8月6日(土)・7日(日)	ビーチフェスタ	金沢海の公園	39
9月25日(日)	シーサイドトライアスロン	八景島	22
12月3日(土)	中体連バスケ	横浜文化体育館	6
平成29年1月8日(日)	港北区駅伝	新横浜公園内	5

(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	23	2	49	47	2	—	59	62	78	95	51	177	645
全身持久力	24	49	47	15	33	9	73	39	22	67	55	107	540
うちランニング測定	6	8	12	8	10	9	13	12	11	11	17	14	131
筋力・瞬発力	25	11	21	15	7	—	—	81	39	138	15	37	389
スキルチェック	—	—	—	—	—	—	17	4	—	8	—	—	29
合計	72	62	117	77	42	9	149	186	139	308	121	321	1,603

※形態・体組成にはパワーアップMRIを含む

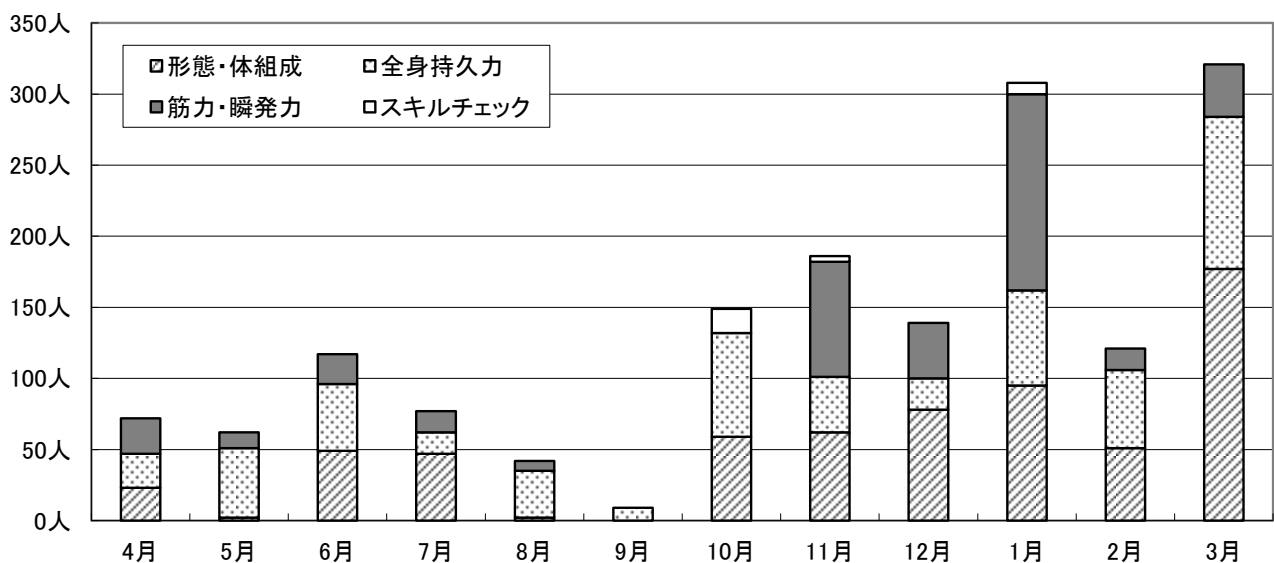


表2 競技種目別・測定内容別人数

(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	385	138	183	—	706
	女性	—	—	—	—	—
陸上	男性	24	142	46	6	218
	女性	33	20	8	11	72
野球	男性	60	10	80	—	150
	女性	—	—	—	—	—
ボート	男性	21	30	4	—	55
	女性	33	36	4	—	73
スキー	男性	—	65	—	—	65
	女性	—	32	—	—	32
空手	男性	8	7	12	7	34
	女性	8	5	12	5	30
体操	男性	26	—	—	—	26
	女性	24	—	—	—	24
水泳	男性	4	6	9	—	19
	女性	2	4	6	—	12
その他	男性	17	33	25	—	75
	女性	—	12	—	—	12
合計	男性	545	431	359	13	1,348
	女性	100	109	30	16	255
	計	645	540	389	29	1,603

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	544	79	60	19	4	—	—	—	—	—	—	—	—	706
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
陸上	男性	30	36	35	22	11	19	27	16	17	3	1	1	—	218
	女性	46	3	1	1	4	3	4	10	—	—	—	—	—	72
野球	男性	38	105	7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	150
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ボート	男性	28	18	6	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	55
	女性	73	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	73
スキー	男性	31	28	6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	65
	女性	22	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	32
空手	男性	34	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	34
	女性	30	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	30
体操	男性	26	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	26
	女性	24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	24
水泳	男性	19	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	19
	女性	12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	12
その他	男性	45	25	—	—	—	3	1	—	—	—	—	—	1	75
	女性	10	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	12
合計	男性	795	291	114	44	15	22	28	16	17	3	1	1	1	1,348
	女性	217	15	1	1	4	3	4	10	—	—	—	—	—	255
	計	1,012	306	115	45	19	25	32	26	17	3	1	1	1	1,603

(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。

○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。

(イ) 未来のスポーツリーダー養成事業

トップアスリートやスポーツ指導者などを目指す中高生を対象に科学的データに基づいたスポーツ教育講座を実施し、怪我の予防や正しいトレーニング方法を指導することで、未来のスポーツリーダーを育成し、横浜市のスポーツ環境の充実を図った。

③実施期間

平成 28 年 5 月～平成 29 年 3 月

④実施内容

(ア) 競技団体の要望に応じた医科学サポート活動の実施

競技団体	内容	参加者数
空手	◆強化選手のフィットネスチェック（縦断的変化の確認）および食事調査・指導	70
	◆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）	
	◆競技会（横浜市民大会）におけるフォーム撮影	
体操	◆小・中学生選手の形態計測・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と縦断的変化の確認）	25

(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	-	-	-	-	-	-	-	-	15	18	-	-	33
	子ども	-	-	-	-	-	-	-	-	360	349	-	-	709
	大人(監督、コーチ、保護者)	-	-	-	-	-	-	-	-	90	100	-	-	190
メディカルチェック・フォロー	チーム数	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	-	25
	子ども	-	-	-	-	630	-	-	-	-	-	-	-	630
	大人(監督、コーチ、保護者)	-	-	-	-	125	-	-	-	-	-	-	-	125
計		-	-	-	-	755	-	-	-	450	449	-	-	1,654

(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
2/5	脚が速くなる動きづくり（小学生対象）	畑田 康 (指導員)	41
2/6	脚が速くなる動きづくり（指導者対象）	畑田 康 (指導員)	8
3/18	中学生期の部活動指導講座 （一流の指導者は子どもたちのここを見ている） ※講義、パネルディスカッション	福岡博樹 (県立希望ヶ丘高校陸上部顧問) 星澤潤一 (（一社）神奈川県バスケットボール協会理事) えのきどいちろう (コラムニスト)	25
3/22	足関節捻挫についての正しい知識とテーピング	松田 匠生 (理学療法士)	24
3/5	スポーツ中に起こる突発的な事故	村山 正博 (内科医)	14

(エ) 未来のスポーツリーダー養成事業

日程	内容	講師	参加者数
11/13	少年サッカー選手のためのケガ予防講座！	<ul style="list-style-type: none"> ・サッカー選手の成長期に多い怪我（講義） 笠原 靖彦（横浜F・マリノストップチームチームドクター） ・小中学生に起こりやすいケガとセルフチェック（実技） 松田 匠生（横浜市スポーツ医科学センター理学療法士） ・プロサッカー選手になるために（講義） 下平 匠（横浜F・マリノス選手） ・キックのけり方講習 他（実技） 篠田 洋介（横浜F・マリノスフィジカルコーチ） 下平 匠、松田 匠生 	69
3/19	オリンピック選手によるバスケットボール教室	<ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボール選手のケガ予防講座 清水 結（理学療法士） ・実技指導（富士通レッドウェーブ） 町田瑠唯 選手、長岡萌映子 選手 	81

(3) 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、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

■実施日 2016/9/4（日）13:00～16:00

■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個別アドバイス

■参加者数 14人

(4)「横浜ビー・コルセアーズ」サポート

①概要

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

②事業目的

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

③従事者

チームドクター：スポーツ医科学センター整形外科医（清水 邦明、赤池 敦）ほか

メディカルトレーナー：スポーツ医科学センター理学療法士（玉置 龍也、中田 周兵）

④実施内容

(ア) 実施期間

2016/8/1～2017/5/7

(イ) チーム成績

レギュラーシーズン 18 勝 42 敗（中地区 6 位/6 チーム、総合順位 16 位/18 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：ホームゲーム 30 試合
- ・メディカルトレーナー：ホームゲーム 30 試合（別に練習帯同あり）

(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、メーリングリストを活用

(カ) 情報発信

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」

⇒ <https://www.hamaspo.com/s-yoko>

(5) 「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

（坂田 淳、青山 真希子）

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

（坂田 淳、青山 真希子、来住野 麻美、窪田 智史）

スポーツ医科学センター管理栄養士（高木 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1,263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38人

(ウ) 講師派遣

特別講義 8回実施

横浜市スポーツ医科学センター年報 第19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 事務管理部
〒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 平成 30 年 12 月
