

年 報

20
号
「平成
29
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 29 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

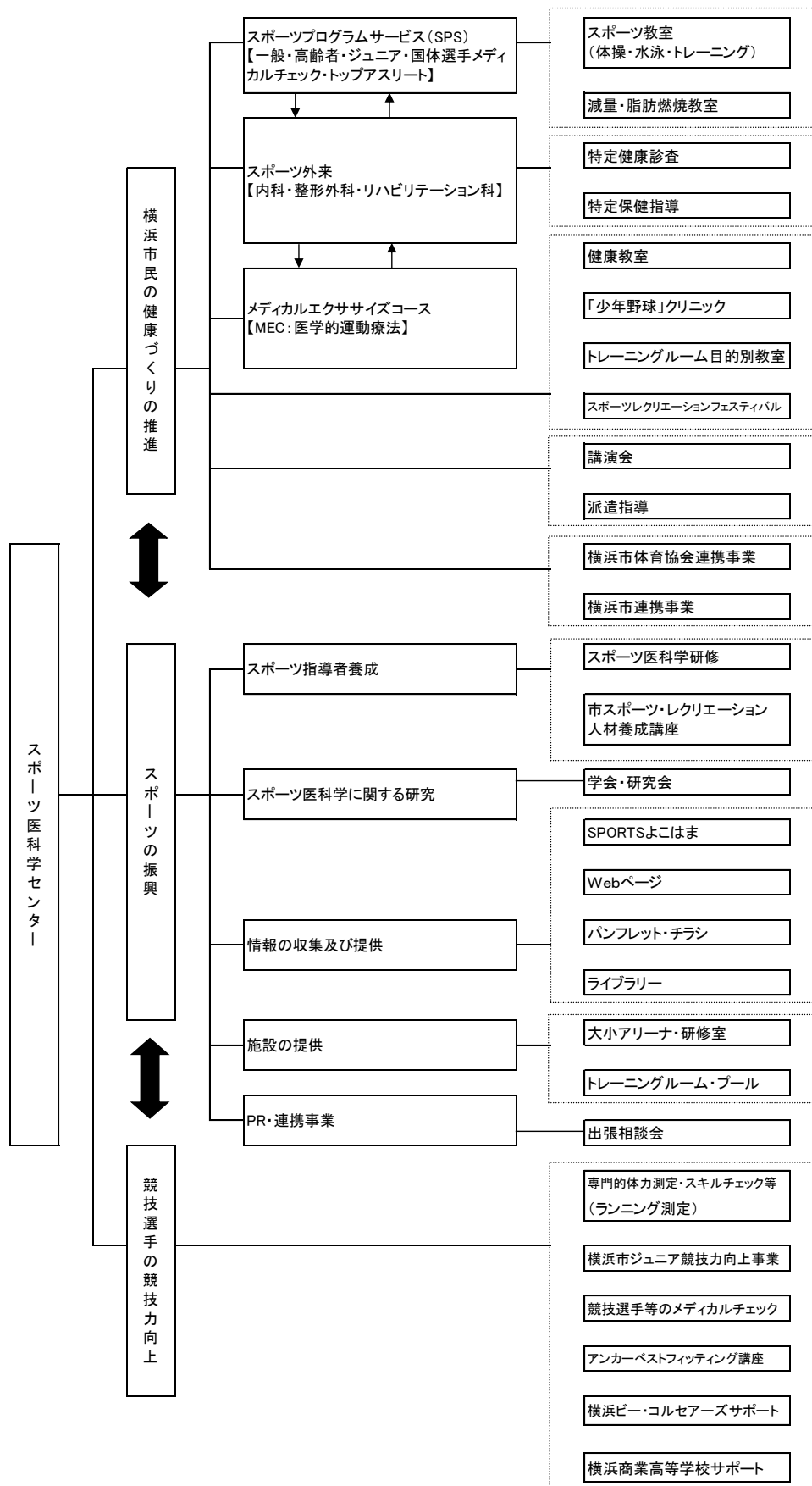
1

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	809,010 千円（平成 29 年度実績）
利用者数	297,836 人[ライブラリー等利用者合算値は 464,657 人]（平成 29 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、体力の現状を調べるフィットネステスト（体力測定）を行い、総合的に健康・体力に応じた運動（トレーニング）アドバイスやスポーツ医科学の最先端の知見に基づいた運動処方をその日のうちに提供する。

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

(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。

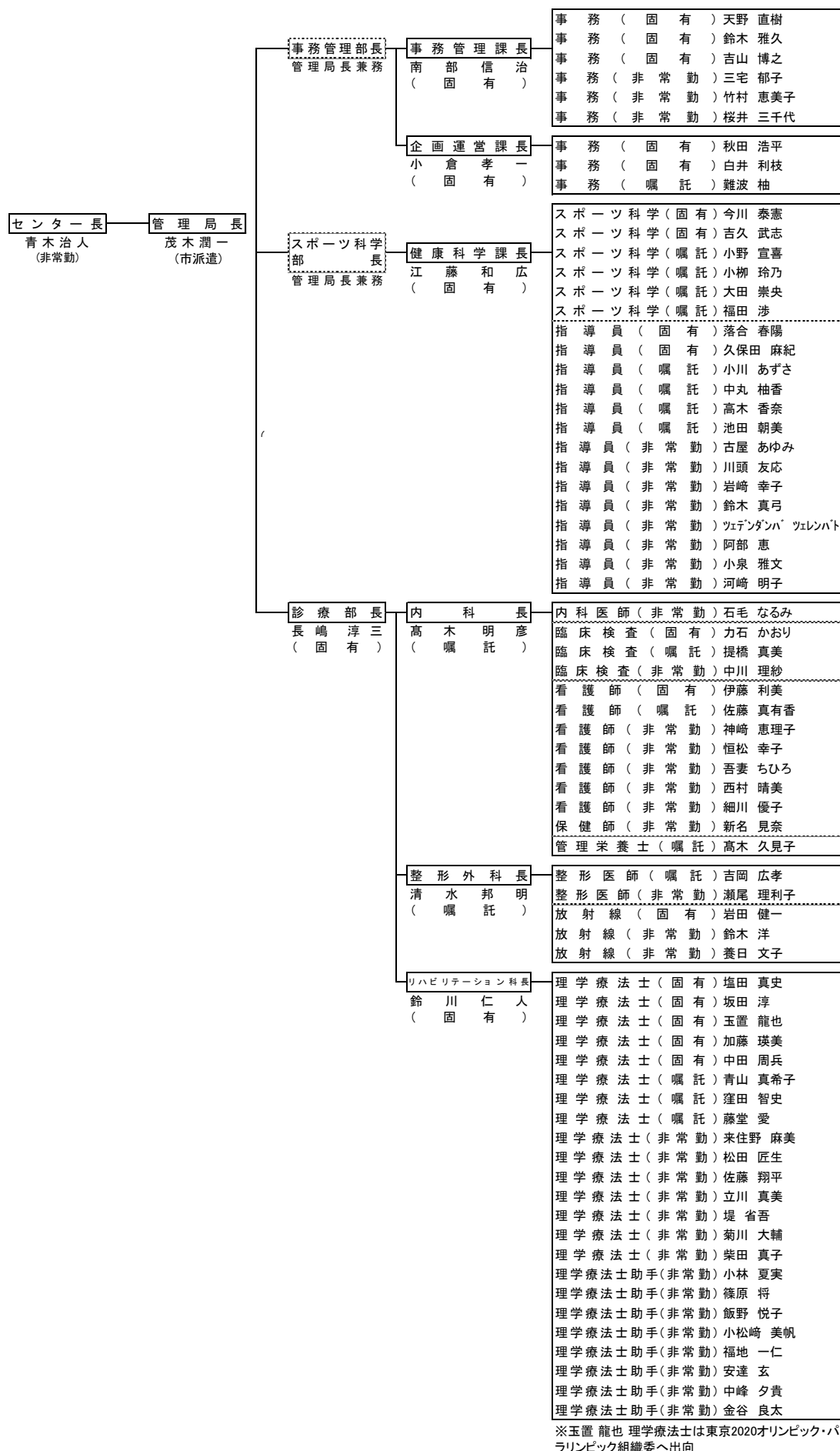
(6) 学校へのサポート

横浜国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

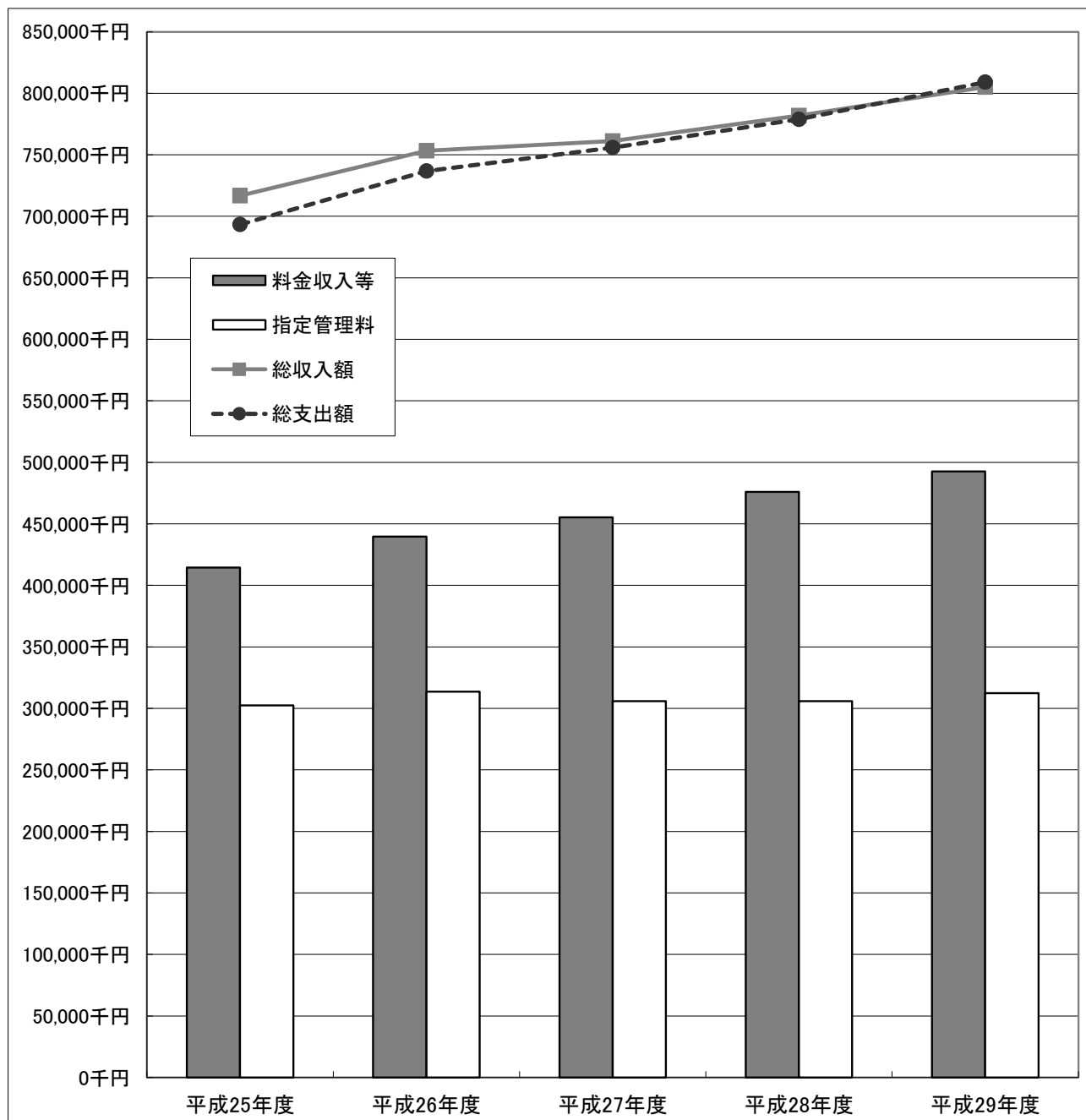
- (1) 組織・職員構成図・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・別表 1
- (2) 年度別収支状況（平成 24 年度～29 年度）・・・・・・・・別表 2
- (3) 月別利用状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・別表 3
- (4) 年度別利用状況（平成 24 年度～29 年度）・・・・・・・・別表 4

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～29 年度)

年 度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
料 金 収 入 等	414,405千円	439,695千円	455,294千円	475,965千円	492,620千円
指 定 管 理 料	302,432千円	313,668千円	305,973千円	305,900千円	312,482千円
総 収 入 額	716,837千円	753,363千円	761,267千円	781,865千円	805,102千円
総 支 出 額	693,321千円	736,769千円	755,822千円	778,938千円	809,010千円
収 支 差	23,516千円	16,594千円	5,445千円	2,927千円	△3,908千円



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	261	204	185	286	207	103	73	79	135	104	115	294	2,046
一般	61	78	89	92	72	50	34	34	55	77	41	76	759
高齢者	35	43	48	40	28	30	39	45	26	22	31	51	438
ジュニア	165	83	4	23	61	23	—	—	50	5	43	167	624
国体 他	—	—	44	131	46	—	—	—	4	—	—	—	225
外来	6,888	7,023	7,766	7,776	7,622	7,688	7,095	7,599	6,995	6,786	7,053	8,274	88,565
内科	302	278	304	312	296	315	353	390	352	301	279	369	3,851
内科外来	280	264	279	279	260	272	285	290	283	268	250	317	3,327
内科自費	6	1	13	20	28	28	53	86	61	17	20	37	370
栄養相談	10	6	7	10	6	12	12	10	4	10	3	11	101
特定保健指導	6	7	5	3	2	3	3	4	4	6	6	4	53
整形外科	1,661	1,803	1,845	2,041	1,852	1,829	1,675	1,732	1,677	1,613	1,625	1,848	21,201
リハビリテーション科	3,691	3,684	4,089	4,013	4,039	4,164	3,841	4,171	3,844	3,810	4,122	4,819	48,287
メディカルエクササイズ(MEC)	1,234	1,258	1,528	1,410	1,435	1,380	1,226	1,306	1,122	1,062	1,027	1,238	15,226
施設利用	9,207	9,954	12,727	12,841	10,827	10,763	9,554	11,148	8,146	6,259	7,923	8,919	118,268
アリーナ	1,835	2,171	2,723	3,138	3,116	2,931	2,505	3,291	3,556	3,060	2,182	3,059	33,567
研修室・会議室	4,287	4,313	6,638	5,718	3,469	3,973	4,494	5,378	2,497	1,038	3,688	2,816	48,309
プール	1,539	1,798	1,674	2,167	2,251	1,923	756	667	419	555	588	1,411	15,748
トレーニングルーム	1,546	1,672	1,692	1,818	1,991	1,936	1,799	1,812	1,674	1,606	1,465	1,633	20,644
講座・講演(指導者養成)	300	—	—	—	80	—	—	—	—	—	—	—	380
指定管理事業 計	16,656	17,181	20,678	20,903	18,736	18,554	16,722	18,826	15,276	13,149	15,091	17,487	209,259
アスリート測定等	453	337	200	165	506	556	283	571	766	1,219	513	605	6,174
フォロー事業	5,466	5,312	5,679	5,392	4,980	5,746	5,511	5,514	4,463	4,910	5,100	5,931	64,004
教室・イベント事業	1,226	1,191	897	1,445	1,208	1,603	2,119	1,523	869	1,161	1,244	967	15,453
その他事業	—	550	170	—	26	15	782	52	696	103	466	86	2,946
自主事業 計	7,145	7,390	6,946	7,002	6,720	7,920	8,695	7,660	6,794	7,393	7,323	7,589	88,577
事業参加者合計	23,801	24,571	27,624	27,905	25,456	26,474	25,417	26,486	22,070	20,542	22,414	25,076	297,836
【参考】													
ライブラリー・展示室	8,336	6,213	9,501	11,086	10,687	8,430	6,072	7,808	6,093	8,320	5,306	8,185	96,037
ギャラリー	4,946	4,440	7,314	7,450	6,105	6,600	7,100	6,250	3,800	6,953	3,993	5,833	70,784
合 計	13,282	10,653	16,815	18,536	16,792	15,030	13,172	14,058	9,893	15,273	9,299	14,018	166,821
施設利用者総合計	37,083	35,224	44,439	46,441	42,248	41,504	38,589	40,544	31,963	35,815	31,713	39,094	464,657

別表 4 年度別利用状況(平成 24 年度～29 年度)

(単位:人)

	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
SPS	2,787	2,927	3,181	1,700	2,046
一般	1,367	1,489	1,470	723	759
高齢者	368	417	462	447	438
ジュニア	609	577	805	440	624
国体 他	443	444	444	90	225
外来	82,615	84,062	76,746	81,918	88,565
内科	5,481	4,796	4,573	3,753	3,851
整形外科	21,071	21,652	18,321	19,822	21,201
内科系運動療法	342	200	—	—	—
リハビリテーション科	42,062	43,483	39,921	43,266	48,287
メディカルエクササイズ(MEC)	13,659	13,931	13,931	15,077	15,226
施設利用	124,055	123,489	128,422	130,322	118,268
アリーナ	39,590	36,865	36,818	35,066	33,567
研修室・会議室	52,826	50,384	54,140	54,207	48,309
プール	18,872	20,307	19,033	22,429	15,748
トレーニングルーム	12,767	15,933	18,431	18,620	20,644
講座・講演(指導者養成)	—	—	—	769	380
指定管理事業 計	209,457	210,478	208,349	214,709	209,259
その他事業(内覧・ライブラリー等)	60,044	61,077	69,618		
アスリート/スキルチェック	2,976	6,181	6,025	5,794	6,174
フォロー(教室等)	72,589	74,552	77,600	64,575	64,004
講座・講演	1,606	2,578	3,094	13,794	15,453
その他事業	191	310	131	4,218	2,946
自主事業 計	77,362	83,621	86,850	88,381	88,577
事業参加者合計	286,819	294,099	295,199	303,090	297,836

ライブラリー・展示室				99,964	96,037
ギャラリー				79,404	70,784
合 計	60,044	61,077	69,618	179,368	166,821

施設利用者 総合計	346,863	355,176	364,817	482,458	464,657
-----------	---------	---------	---------	---------	---------

※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	79	104	109	95	79	80	73	77	65	57	67	85	970
ジュニア	147	72	6	23	58	23	—	—	50	5	43	166	593
ト ッ プ	4	17	28	37	18	2	—	2	16	42	3	10	179
合 計	230	193	143	155	155	105	73	79	131	104	113	261	1,742

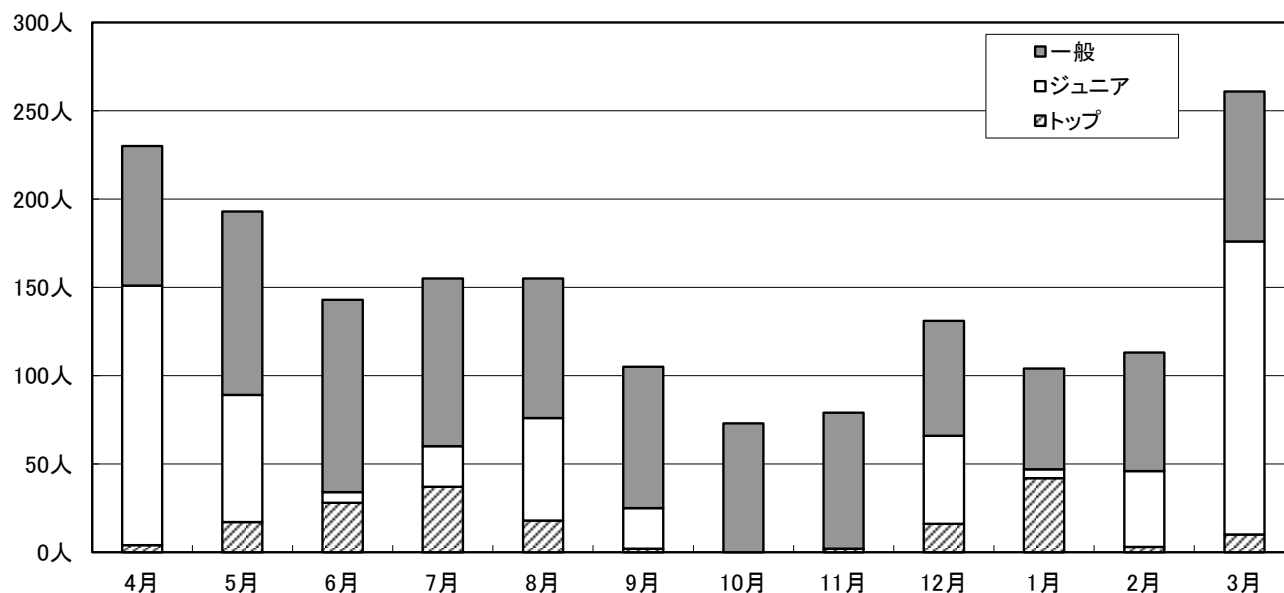


表 3 一般 SPS 年齢別・男女別利用者数

(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	1	8	9	19	20	20	31	29	28	29	70	45	49	24	382
女 性	1	8	18	9	19	23	63	73	60	64	107	65	53	25	588
合 計	2	16	27	28	39	43	94	102	88	93	177	110	102	49	970

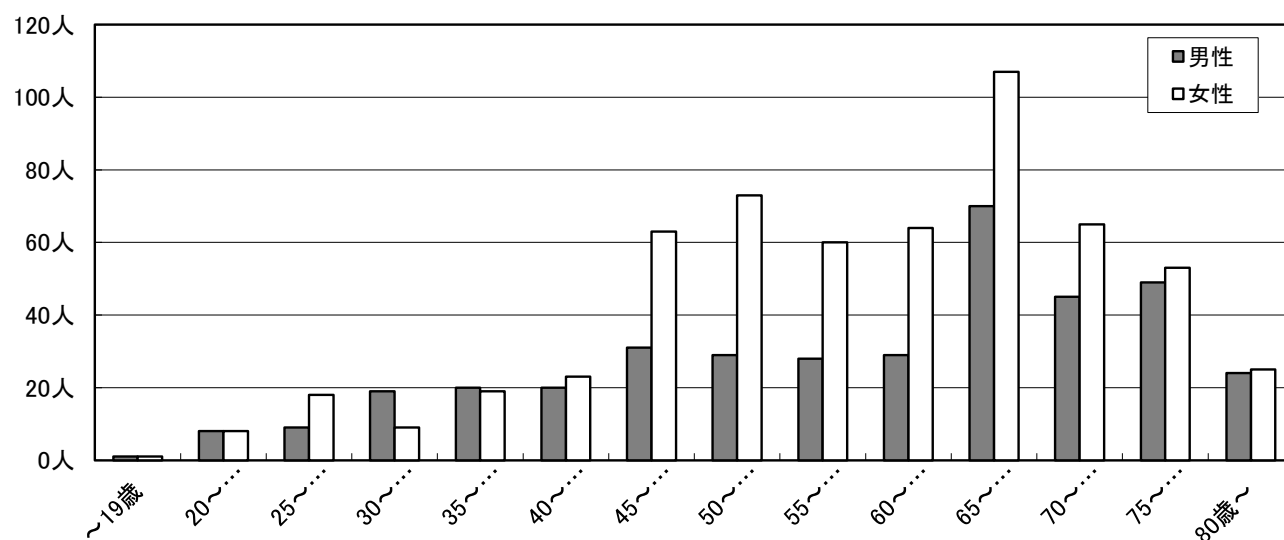


表 4 一般 SPS 曜日別利用者状況
個人のみ（団体利用除く）

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
利 用 者 数（人）	98	121	133	128	214
実 施 日 数（日）	16	15	18	17	25
1 日 平 均（人）	6.1	8.1	7.4	7.5	8.6
定 員（人）	186	210	242	238	327
利 用 率（％）	52.7%	57.6%	55.0%	53.8%	65.4%

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）	170	157	195	220	228
実 施 日 数（日）	20	18	25	25	27
1 日 平 均（人）	8.5	8.7	7.8	8.8	8.4
定 員（人）	314	300	407	403	360
利 用 率（％）	54.1%	52.3%	47.9%	54.6%	63.3%

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
—	—	45	131	44	—	—	—	2	—	—	—	222

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	50	61	92	126	76	181	106	44	2	738
女 性	6	4	4	11	14	64	33	13	—	149
合 計	56	65	96	137	90	245	139	57	2	887

	小学生	中学生	高校生
男 性	203	383	152
女 性	14	89	46
合 計	217	472	198

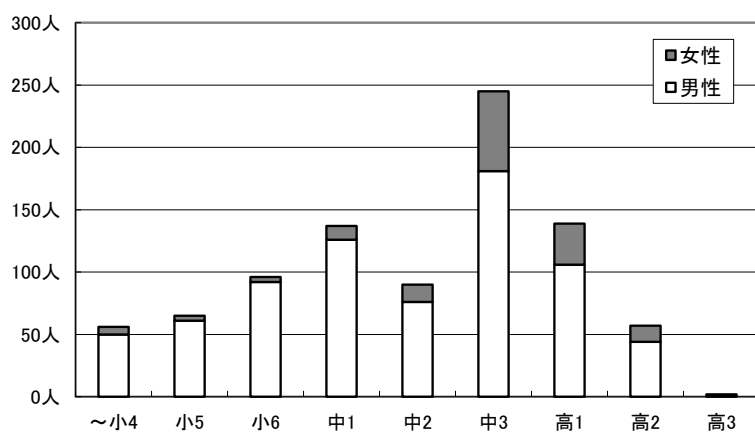


表7 ジュニア SPS 種目別利用者数

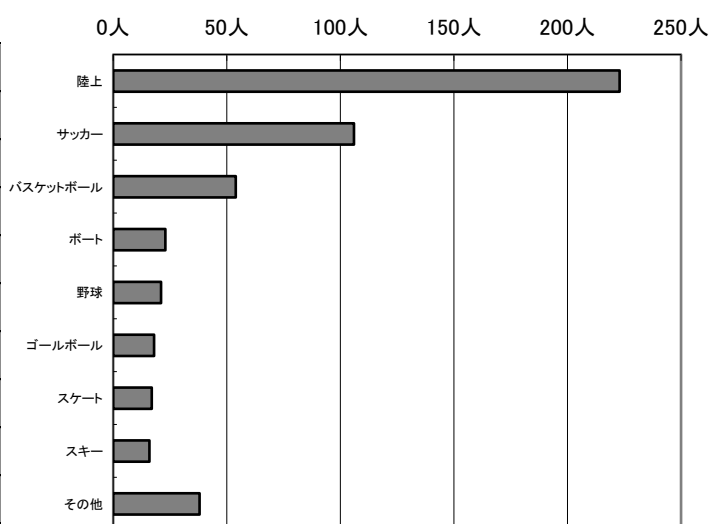
(単位:人)

		～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	46	58	75	99	62	103	50	6	—	511
	野球	—	—	12	14	7	36	19	22	—	21
	バドミントン	—	—	—	—	—	14	7	1	—	15
	陸上	—	—	—	3	—	5	9	—	—	14
	スキー	—	—	—	4	1	3	—	5	—	13
	ボート	—	—	—	—	4	—	3	2	—	10
	卓球	—	1	—	—	—	3	2	3	—	10
	スケート	—	—	—	—	1	—	5	—	2	7
	空手	2	1	3	2	—	—	—	—	—	7
	その他	2	1	2	4	1	17	11	5	—	43
女性	スケート	—	2	2	2	2	5	5	2	—	26
	ボート	—	—	—	1	6	1	9	2	—	25
	体操	6	—	1	3	1	4	1	—	—	14
	バドミントン	—	—	—	—	—	13	1	1	—	14
	バスケットボール	—	—	—	—	—	11	1	2	—	9
	バレーボール	—	—	—	—	—	8	2	—	—	3
	スキー	—	—	1	2	1	4	2	—	—	10
	その他	0	2	0	3	4	18	12	6	0	45

表8 トップ SPS 種目別利用者数

(単位:人)

	男性	女性	合計
陸上	183	40	223
サッカー	105	1	106
バスケットボール	18	36	54
ボート	22	1	23
野球	21		21
ゴールボール		18	18
スケート	7	10	17
スキー	12	4	16
その他	29	9	38
合計	397	119	516



※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。数日で吸収されます。各採血項目の詳細は別項（右ページ：採血項目の詳細）をご覧ください。結果に記載されている基準値は成人のものです。判定欄の「L」は基準値未満を、「H」は基準値を超えることを意味します。

2. X 線検査《高校生以上は胸部レントゲン撮影、中学生以下は骨年齢》

◇胸部レントゲン撮影

胸部の正面の X 線撮影です。肺、心陰影を検査します。検査にご質問がある方は当日スタッフにお伝え下さい。

◇骨年齢

左手を撮影し、骨の成熟度を評価します。成長期では同じ暦年齢でも発育の度合いが異なります。骨から現在の発育状況を評価し、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 1,000 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

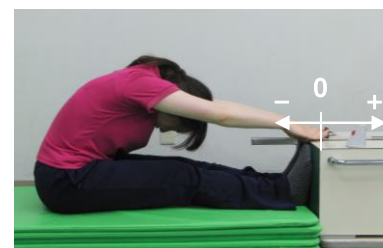
＜形態・体組成測定＞

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。

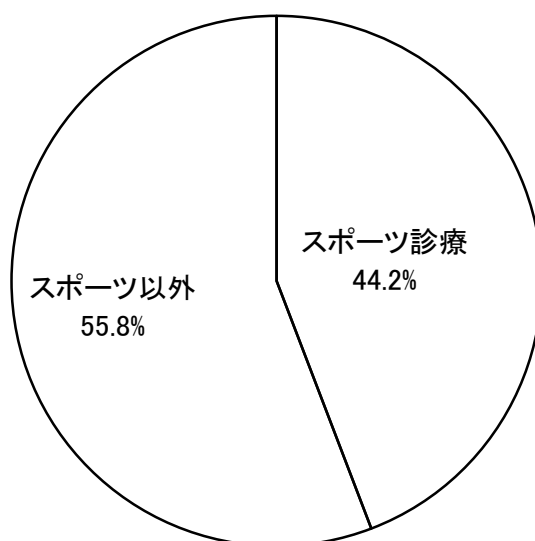
③リハビリテーション科

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	849	814	905	1,049	977	983	784	940	889	860	860	1,091	11,001
スポーツ以外	1,098	1,254	1,232	1,291	1,163	1,146	1,229	1,168	1,132	1,038	1,035	1,111	13,897
合計	1,947	2,068	2,137	2,340	2,140	2,129	2,013	2,108	2,021	1,898	1,895	2,202	24,898



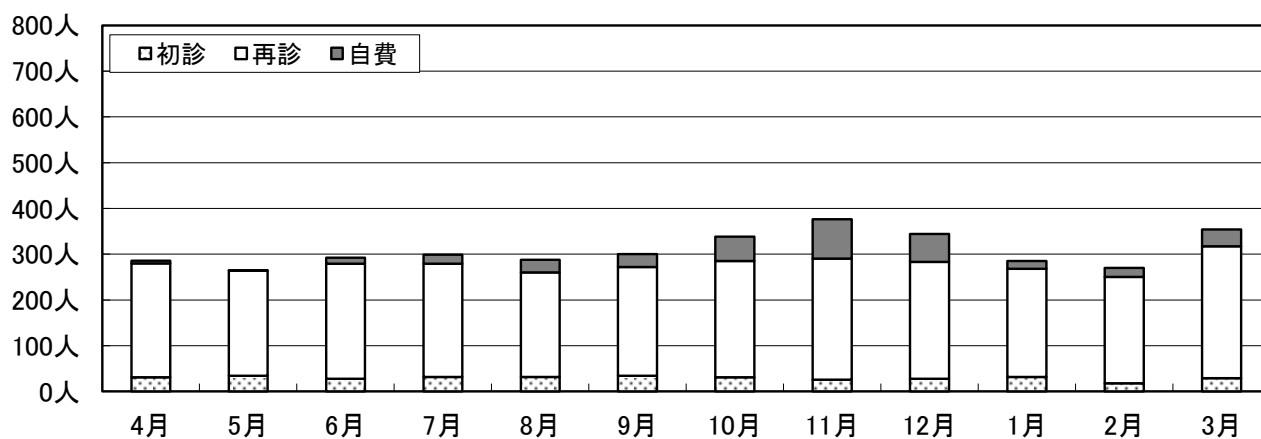
①循環器内科・内科

(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	31	34	28	32	32	34	31	26	28	32	18	29	355
再診	249	230	251	247	228	238	254	264	255	236	232	288	2,972
自費	6	1	13	20	28	28	53	86	61	17	20	37	370
合計	286	265	292	299	288	300	338	376	344	285	270	354	3,697



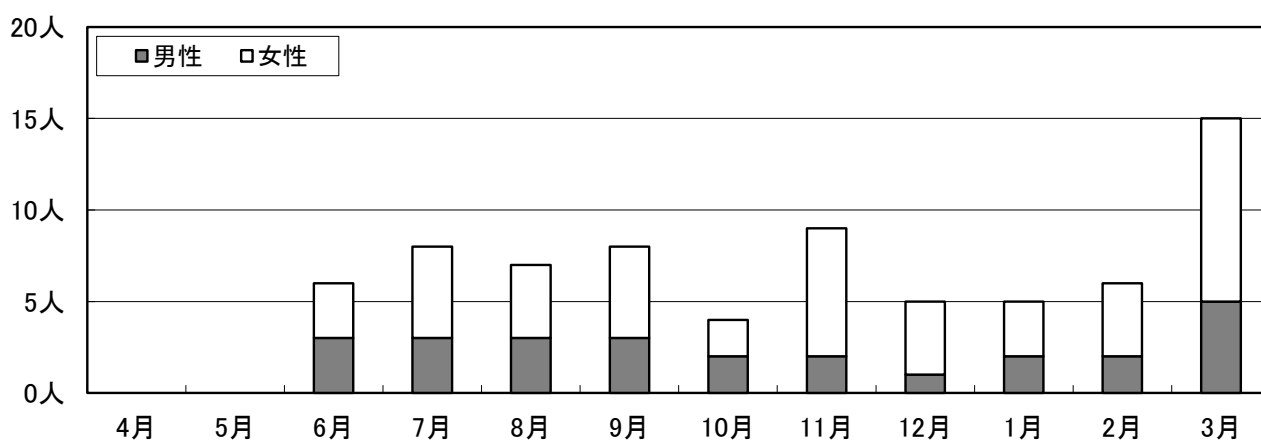
※初診は前回の受診から3か月以上経過した受診者を含む。ただし、特定疾患患者は除く。

※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	—	—	3	3	3	3	2	2	1	2	2	5	26
女性	—	—	3	5	4	5	2	7	4	3	4	10	47
合計	—	—	6	8	7	8	4	9	5	5	6	15	73



(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	24	28	36	44	43	39	33	34	28	32	27	45	413
			SPS	113	158	124	130	129	80	51	57	76	85	94	73	1,170
			国体	—	—	46	131	44	—	—	—	4	—	—	—	225
			減量教室	25	20	16	22	25	21	21	21	21	18	16	18	244
		尿沈渣		22	25	22	28	22	14	17	19	16	15	7	17	224
	小計		184	231	244	355	263	154	122	131	145	150	144	153	2,276	
	血液一般 検査	外来・健診	152	147	140	149	152	151	151	129	135	131	144	160	1,741	
		SPS	109	151	119	129	129	81	52	57	74	85	92	72	1,150	
		国体	—	—	46	131	44	—	—	—	4	—	—	—	225	
		減量教室	25	20	16	22	24	21	21	21	21	18	16	18	243	
	小計		286	318	321	431	349	253	224	207	234	234	252	250	3,359	
	生化学検査	外来・健診	155	140	141	156	162	162	156	141	142	138	150	167	1,810	
		SPS	113	158	124	130	129	81	52	57	74	85	94	81	1,178	
		国体	—	—	46	131	44	—	—	—	4	—	—	—	225	
		減量教室	25	20	16	22	24	21	21	21	21	18	16	18	243	
	小計		293	318	327	439	359	264	229	219	241	241	260	266	3,456	
	外部委託		24	34	45	43	26	25	20	12	34	69	17	26	375	
検体検査小計		787	901	937	1,268	997	696	595	569	654	694	673	695	9,466		
生 理 機 能 検 査	安静時 心電図検査	外来・健診	38	30	33	34	34	43	32	48	37	33	30	39	431	
		SPS	117	159	124	103	130	81	52	58	78	86	94	82	1,164	
		国体	—	—	46	131	44	—	—	—	4	—	—	—	225	
		減量教室	13	13	10	8	13	14	7	5	5	2	5	8	103	
	小計		168	202	213	276	221	138	91	111	124	121	129	129	1,923	
	エルゴメータ 負荷試験	外来・健診	15	8	11	15	8	8	9	15	15	9	11	14	138	
		SPS	113	152	99	93	125	80	51	58	69	45	91	72	1,048	
		国体	—	—	29	103	28	—	—	—	4	—	—	—	164	
		減量教室	18	18	12	10	16	15	15	10	10	6	11	14	155	
	小計		146	178	151	221	177	103	75	83	98	60	113	100	1,505	
	心臓 超音波検査	外来・健診	6	7	7	7	10	5	7	11	9	19	8	5	101	
		SPS	—	11	4	—	6	1	—	2	11	5	1	1	—	
		国体	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	小計		6	18	11	7	16	6	7	13	20	24	9	6	143	
	頰動脈超音波検査		1	11	7	6	6	5	2	12	3	10	5	5	73	
	腹部・その他超音波検査		10	6	4	2	—	7	7	2	6	6	6	5	61	
	ホルター心電図検査		5	1	1	3	3	3	2	—	1	3	1	2	25	
	トレッドミル負荷試験 (心肺負荷試験含)		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	呼吸機能検査	外来・健診	—	2	1	—	—	—	1	1	—	1	—	1	7	
SPS		4	7	3	—	—	—	—	—	—	—	2	—	16		
生理機能検査小計		340	425	391	515	423	262	185	222	252	225	265	248	3,753		
合計		1,127	1,326	1,328	1,783	1,420	958	780	791	906	919	938	943	13,219		

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	—	—	29	103	28	—	—	—	4	—	—	—	164
運動負荷試験なし	—	—	17	28	16	—	—	—	—	—	—	—	61
合計	—	—	46	131	44	—	—	—	4	—	—	—	225

※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 10 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	—	—	6	8	6	5	4	9	5	5	6	13	67
各種社会保険組合	—	—	—	—	1	3	—	—	—	—	—	1	5
その他国民健康保険組合	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	1
合計	—	—	6	8	7	8	4	9	5	5	6	15	73

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	13	13	10	8	13	14	7	5	5	1	4	8	101
簡易測定	7	2	3	12	9	6	6	10	11	11	5	4	86
効果測定	5	5	3	2	3	1	8	6	5	6	7	6	57
継続測定	1	1	—	1	2	—	6	2	1	—	4	3	21
合計	26	21	16	23	27	21	27	23	22	18	20	21	265

※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、前コース終了同月に新コースを開始するため、事前測定は省略する

(ウ) 栄養

■SPS における栄養相談数

事前に郵送した食生活問診票を SPS 当日に回収し分析。その結果を印刷して当日に配布し、参加者全員へ 30 分程度の栄養講話で情報提供を行う。その後、希望者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	16	24	18	19	23	16	7	7	15	58	20	10	233
	女性	23	37	41	26	29	28	25	20	16	9	13	22	289
高齢	男性	18	14	14	14	15	11	15	20	8	13	13	23	178
	女性	15	27	33	24	11	20	20	20	16	8	16	26	236
ジュニア	男性	40	45	1	6	34	19	—	—	17	3	28	5	198
	女性	19	12	1	14	24	1	—	—	1	2	12	—	86
合計	男性	74	83	33	39	72	46	22	27	40	74	61	38	609
	女性	57	76	75	64	64	49	45	40	33	19	41	48	611

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	16	7	17	10	8	16	7	11	11	14	24	20	161
女性	11	21	26	18	10	23	20	14	14	8	17	13	195
合計	27	28	43	28	18	39	27	25	25	22	41	33	356
割合 (%)	20.6%	17.6%	39.8%	27.2%	13.2%	41.1%	40.3%	37.3%	34.2%	23.7%	40.2%	38.4%	29.2%

■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	—	—	—	2	1	2	—	—	—	—	1	7	0.6
	再診	—	1	2	2	—	2	1	2	1	1	—	—	12	1.0
女性	初診	—	1	1	—	4	1	1	1	—	2	—	4	15	1.3
	再診	10	4	4	8	1	10	7	7	4	7	4	6	72	6.0
合計		11	6	7	10	7	14	11	10	5	10	4	11	106	8.8

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	—	—	2	2	5	5	3	2	19
女性	—	—	—	6	16	29	29	7	87
合計	—	—	2	8	21	34	32	9	106

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	—	—	1	5	—	—	—	11	10.2%
要減量(女性)	10	6	—	8	12	—	1	1	38	35.2%
比率	30.6%	12.2%	0.0%	18.4%	34.7%	0.0%	2.0%	2.0%	100.0%	45.4%
減量不要(男性)	2	2	1	—	—	—	—	3	8	7.4%
減量不要(女性)	21	7	6	—	4	—	5	8	51	47.2%
比率	39.0%	15.3%	11.9%	0.0%	6.8%	0.0%	8.5%	18.6%	100%	54.6%
合計	38	15	7	9	21	—	6	12	108	100%

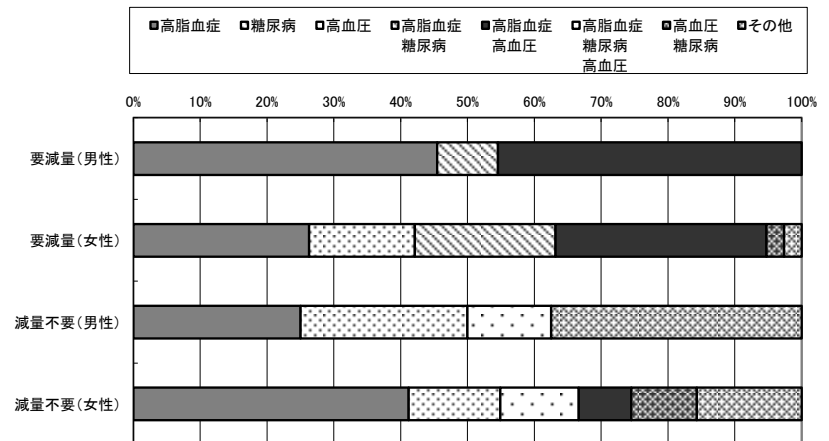
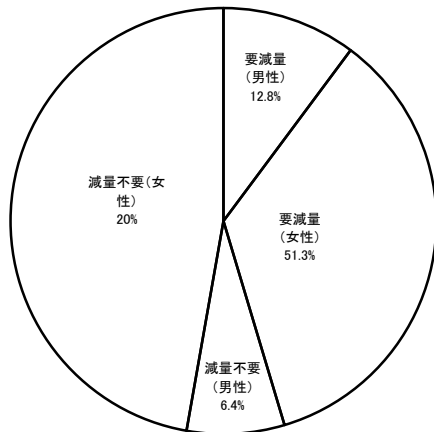


表6 特定保健指導月別受診者数

(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	—	—	3
	女性	—	1	—	—	—	—	—	—	1	—	—	—	2
動機付け 支援	男性	2	3	2	—	—	—	1	1	—	3	2	—	14
	女性	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	4	35
合計		6	7	5	3	3	3	3	4	4	6	6	4	54

■その他

表7 スポーツ選手個別栄養相談数

(単位:人)

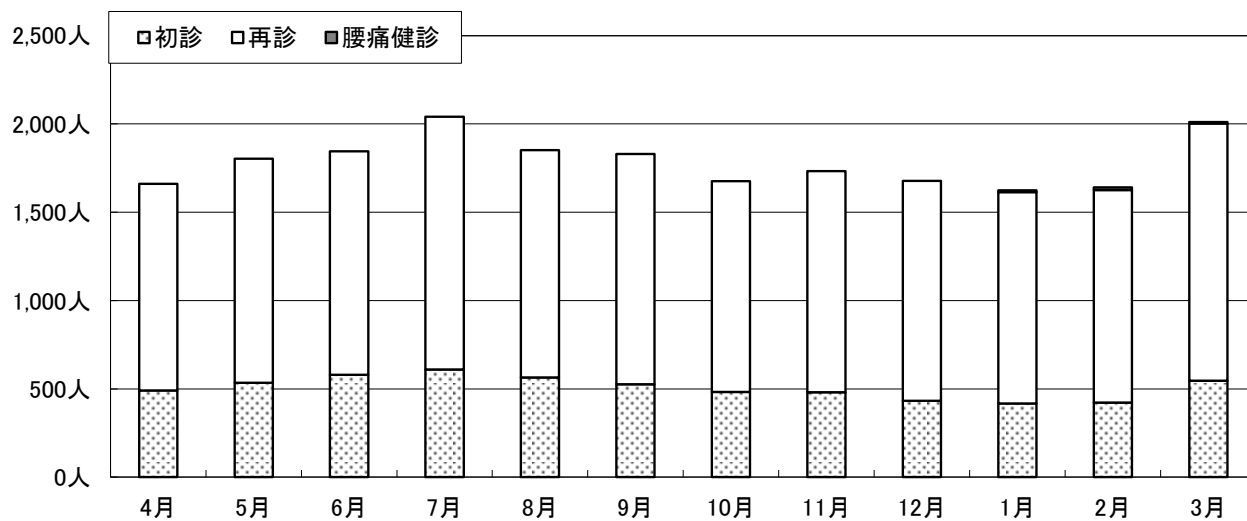
	男性	女性	合計
神奈川県スケート連盟(フィギュアスケート)	7	14	21
実業団バスケットボール選手		2	2

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	491	534	580	610	564	526	482	481	432	417	422	546	6,085
再診	1,170	1,269	1,265	1,431	1,288	1,303	1,193	1,251	1,245	1,196	1,203	1,456	15,270
腰痛健診										11	16	8	35
合計	1,661	1,803	1,845	2,041	1,852	1,829	1,675	1,732	1,677	1,624	1,641	2,010	21,390



※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	11	7	9	5	2	5	7	8	3	5	8	9	79
MRA	1	3	1	—	2	2	4	3	—	1	—	4	21
頸椎	1	6	5	3	2	2	2	5	4	5	2	3	40
胸椎	—	—	—	1	1	1	—	—	—	—	—	—	3
腰仙椎	23	14	22	29	22	18	27	22	30	15	27	29	278
脊椎合計	24	20	27	33	25	21	29	27	34	20	29	32	321
胸部	—	1	—	—	—	—	—	1	1	—	—	—	3
腹部	—	—	—	—	—	—	—	—	1	1	—	—	2
骨盤	—	2	2	1	3	1	5	—	3	—	1	2	20
股関節	3	1	2	3	3	—	8	5	4	—	3	2	34
肩関節	9	9	13	8	15	12	12	6	8	5	7	7	111
躯幹合計	12	13	17	12	21	13	25	12	17	6	11	11	170
肘関節	2	3	5	3	3	5	4	8	4	3	3	3	46
手関節	1	—	1	4	3	2	1	1	—	1	1	1	16
膝関節	39	66	58	58	60	49	55	66	51	63	59	51	675
足関節	3	5	7	7	9	15	10	8	4	6	5	16	95
上・下肢	11	21	10	16	18	26	12	13	17	10	18	18	190
四肢合計	56	95	81	88	93	97	82	96	76	83	86	89	1,022
総件数	104	138	135	138	143	138	147	146	130	115	134	145	1,613
撮像件数	603	822	814	840	876	834	883	889	788	726	844	910	9,829
総人数	104	138	133	138	142	136	146	144	129	115	134	145	1,604

※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

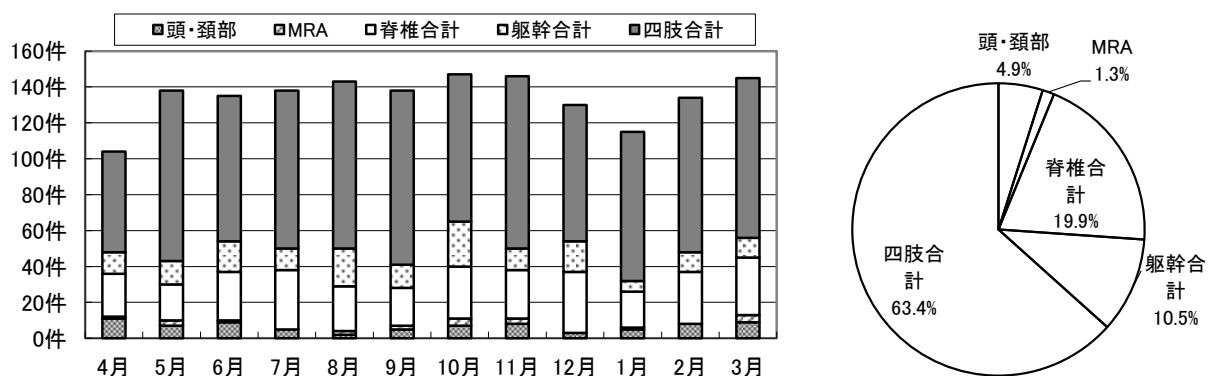


表2 X線一般撮影（CR）検査数

（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	206	178	157	97	99	89	58	87	113	88	96	190	1,458
頸椎	27	34	35	37	32	27	36	28	29	27	18	24	354
胸・腰仙椎	129	147	191	167	122	122	122	127	133	139	139	146	1,684
脊椎合計	156	181	226	204	154	149	158	155	162	166	157	170	2,038
頭部	—	—	—	—	—	2	2	—	—	1	—	1	6
胸部	25	22	21	14	18	14	17	27	12	16	24	23	233
腹部	—	—	—	—	1	—	1	—	—	—	—	—	2
骨盤・股関節	104	128	105	130	98	80	111	99	90	88	93	151	1,277
躯幹合計	129	150	126	144	117	96	131	126	102	105	117	175	1,518
肩関節	75	82	100	114	110	115	92	76	63	79	70	118	1,094
肘関節	84	85	91	103	116	116	88	99	73	97	85	122	1,159
手関節	22	22	29	21	22	26	20	22	37	35	32	30	318
膝関節	300	305	275	315	287	266	270	265	281	306	293	312	3,475
足関節	67	97	103	120	138	114	88	94	110	110	84	120	1,245
上・下肢	168	180	224	251	273	233	218	217	188	224	234	248	2,658
四肢合計	716	771	822	924	946	870	776	773	752	851	798	950	9,949
部位件数	1,207	1,280	1,331	1,369	1,316	1,204	1,123	1,141	1,129	1,210	1,168	1,485	14,963
総人数	873	895	950	926	886	839	756	796	763	736	790	997	10,207

※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

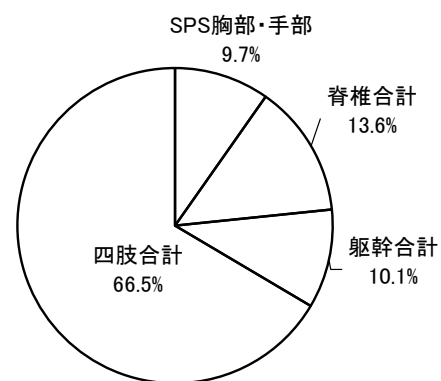
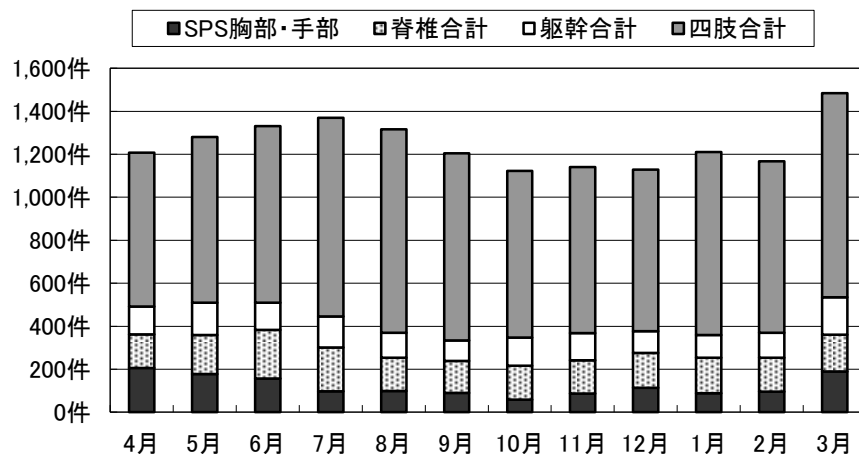


表3 パワーアップMRI・減量教室 部位別件数

（単位：件）

腹部	大腿	上腕	合計
179	12	—	191

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	11	6	15	8	10	12	12	9	11	8	6	5	113
大腿骨・前腕	14	10	21	13	15	16	18	12	23	14	11	10	177
全身骨・体組成	—	2	0	0	1	0	0	2	0	1	1	4	11

③リハビリテーション科

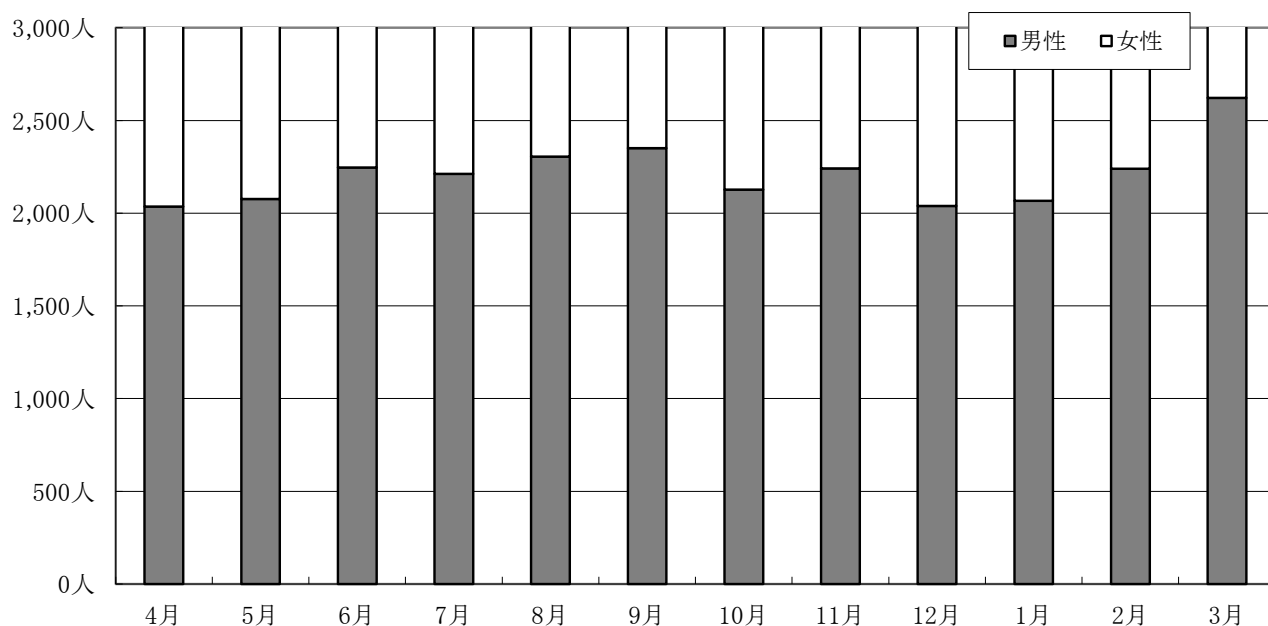
表 1 月別利用状況

(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	20	2,036	1,655	3,691	5,765	458	2,403	1,282	—	902
5月	19	2,077	1,610	3,687	5,779	507	2,317	1,361	—	927
6月	22	2,246	1,843	4,089	6,574	542	2,694	1,394	—	978
7月	21	2,212	1,802	4,014	6,626	558	2,531	1,482	—	963
8月	21	2,305	1,734	4,039	6,553	542	2,478	1,559	—	947
9月	20	2,351	1,816	4,167	6,718	495	2,609	1,553	—	958
10月	20	2,127	1,715	3,842	6,465	415	2,423	1,416	—	930
11月	20	2,242	1,933	4,175	7,167	458	2,605	1,564	—	917
12月	19	2,039	1,807	3,846	6,671	417	2,436	1,404	—	935
1月	19	2,067	1,744	3,811	6,676	445	2,359	1,448	—	951
2月	19	2,239	1,874	4,113	7,276	437	2,543	1,577	—	971
3月	22	2,622	2,198	4,820	8,452	517	2,972	1,842	—	1052
合計	242	26,563	21,731	48,294	80,722	5,791	30,370	17,882	—	11,431
月平均		2,213.58	1,810.92	4,024.50	6,726.83	482.58	2,531	1,490	—	953
日平均		110	90	200	334	24	125	74	—	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	○	—	○	○	○	—	—
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 18 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)

	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	247	254	260	237	258	246	227	261	238	216	182	209	2,835
女性	664	690	885	819	803	784	715	736	649	602	618	725	8,690
合計	911	944	1,145	1,056	1,061	1,030	942	997	887	818	800	934	11,525

図 1 MEC アリーナコース年代構成

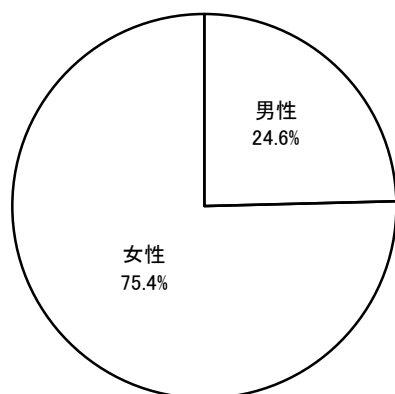
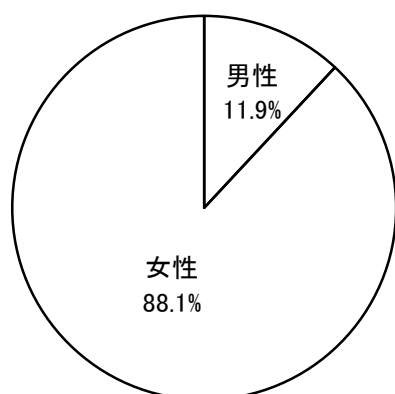


表 2 MEC プールコース月別・男女別参加者数 (企画)

(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 (企画)



(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	228	243	259	241	226	260	259	278	210	249	245	269	2,967
	女性	257	277	302	262	237	305	251	258	209	253	264	279	3,154
	小計	485	520	561	503	463	565	510	536	419	502	509	548	6,121
児童	男性	538	506	575	529	486	591	529	509	386	454	456	486	6,045
	女性	655	632	656	632	560	694	628	643	481	592	638	618	7,429
	小計	1,193	1,138	1,231	1,161	1,046	1,285	1,157	1,152	867	1,046	1,094	1,104	13,474
選手	男性	382	364	365	356	339	341	353	359	288	337	352	345	4,181
	女性	521	473	474	461	465	477	540	537	413	505	493	535	5,894
	小計	903	837	839	817	804	818	893	896	701	842	845	880	10,075
合計		2,581	2,495	2,631	2,481	2,313	2,668	2,560	2,584	1,987	2,390	2,448	2,532	29,670

(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	155	159	159	147	151	199	199	235	151	200	212	237	2,204
	女性	124	125	133	156	130	150	154	165	121	141	146	154	1,699
	小計	279	284	292	303	281	349	353	400	272	341	358	391	3,903
児童	男性	593	558	581	559	469	567	547	532	390	483	480	480	6,239
	女性	436	415	441	434	369	453	414	431	318	406	395	408	4,920
	小計	1,029	973	1,022	993	838	1,020	961	963	708	889	875	888	11,159
成人 マスターズ	男性	70	74	78	83	66	70	59	64	43	55	66	62	790
	女性	367	365	377	377	366	378	361	354	273	326	361	348	4,253
	小計	437	439	455	460	432	448	420	418	316	381	427	410	5,043
選手	男性	236	202	194	221	203	212	200	200	157	143	208	226	2,402
	女性	275	261	286	279	232	253	260	252	219	201	249	261	3,028
	小計	511	463	480	500	435	465	460	452	376	344	457	487	5,430
アクアビクス	男性	4	4	4	4	3	5	2	4	3	4	4	3	44
	女性	37	33	45	41	38	47	44	42	28	40	29	35	459
	小計	41	37	49	45	41	52	46	46	31	44	33	38	503
ワンポイント アドバイス	男性	2	4	7	7	6	4	4	6	3	4	2	2	51
	女性	1	2	2	4	2	2	4	—	5	1	3	1	27
	小計	3	6	9	11	8	6	8	6	8	5	5	3	78
合計		2,300	2,202	2,307	2,312	2,035	2,340	2,248	2,285	1,711	2,004	2,155	2,217	26,116

(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	182	170	195	202	183	190	169	186	186	183	195	233	2,274
女性	199	198	207	209	176	215	197	205	176	198	184	226	2,390
小計	381	368	402	411	359	405	366	391	362	381	379	459	4,664

(エ) スポーツ教室イベント

事業名	開催日	対象者	人数
特別プライベートレッスン	平成29年7月29日	高校生以上	6
ちびっこ水泳教室		4歳～6歳の未就学児童	12
初心者のための成人水泳教室		高校生以上の水泳初心者	4
初めての体操教室体験会		4歳～6歳の未就学児童	15
初めてのトランポリンチャレンジ		小学生	25
苦手克服！跳び箱鉄棒チャレンジキッズ(2日間)		跳び箱、もしくは鉄棒が苦手な4歳～6歳の未就学児童	7
苦手克服！跳び箱鉄棒チャレンジジュニア(3日間)		跳び箱、もしくは鉄棒が苦手な小学生	14
初めての親子体操器具体験会①	平成29年7月30日	小学生とその保護者(保護者1名につき小学生2名まで)	16
初めての親子体操器具体験会②		3歳～6歳の未就学児童とその保護者	17
初めての親子レクリエーション		3歳～6歳の未就学児童とその保護者	7
小学生水泳教室	平成29年7月31日	小学生	5
初めてのバク転チャレンジ		小学生(※一人でブリッチと壁倒立10秒ができること)	30
初めてのスポ医科体操教室	平成29年10月15日	3歳～小学生	29
ちびっこ水慣れ教室		幼児(3歳～6歳)	8
息継ぎマスター教室		小学生(息継ぎなしクロールが泳げること)	8
実は簡単な平泳ぎ・バタフライ		小学生以上(クロールで25m程度泳げること)	11
プライベートスイムクリニック		16歳以上(クロールで25m程度泳げること)	2
水泳スポ医科杯		水泳教室会員	29
YSMC合同強化練習会	平成29年11月23日	スポーツ教室体操選手コース会員及び外部体操クラブ	62
アスリートフェスティバル	平成29年12月23日	水泳・体操教室選手コース会員	58
体操選手コース競技会	平成30年3月19日	スポーツ教室(体操)選手コース会員	40
3歳はじめて体操教室	平成30年3月29日～31日	3歳児	27
3日間バク転チャレンジ	平成30年3月29日～31日	小学生(※一人でブリッチと壁倒立10秒ができること)	65
はじめて体操短期教室	平成30年3月29日～31日	小学生	26
大人の水泳体験教室	平成30年3月29日～31日	16歳以上の水泳初心者	9
幼児水慣れ教室	平成30年3月29日～31日	幼児(4歳～5歳)	15
小学生水泳体験教室	平成30年3月29日～31日	小学生水泳初心者	20
3歳児水慣れ教室	平成30年3月29日～31日	3歳児	3

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	8	2	5	5	2	3	4	1	1	2	2	39
	女性	32	76	16	54	51	35	47	56	10	48	52	26	503
	小計	36	84	18	59	56	37	50	60	11	49	54	28	542
親子リトミック	男性	14	26	5	15	17	14	19	34	13	22	26	12	217
	女性	42	100	21	69	59	46	57	104	45	78	106	54	781
	小計	56	126	26	84	76	60	76	138	58	100	132	66	998
骨盤調整 (火)	男性	—	—	1	—	2	—	1	1	—	—	—	—	5
	女性	43	53	40	77	44	50	83	65	54	37	34	39	619
	小計	43	53	41	77	46	50	84	66	54	37	34	39	624
健康ヨーガ (火)	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—	—	—	2
	女性	24	20	20	27	23	25	38	29	32	25	14	17	294
	小計	24	20	20	27	23	25	38	29	34	25	14	17	296
はじめての ピラティス	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	10	19	10	24	24	17	36	26	24	18	15	16	239
	小計	10	19	10	24	24	17	36	26	24	18	15	16	239
健康ヨーガ (水)	男性	4	4	2	3	4	4	8	9	2	8	8	4	60
	女性	86	85	41	81	76	39	73	81	19	66	68	37	752
	小計	90	89	43	84	80	43	81	90	21	74	76	41	812
太極拳	男性	56	49	23	43	45	23	48	54	10	41	41	18	451
	女性	42	37	18	44	43	24	41	44	9	34	33	17	386
	小計	98	86	41	87	88	47	89	98	19	75	74	35	837
ピラティス (水)	男性	1	2	—	2	3	3	5	4	1	6	4	1	32
	女性	46	45	25	36	38	32	47	51	11	48	43	19	441
	小計	47	47	25	38	41	35	52	55	12	54	47	20	473
コンディショ ニング(水)	男性	9	15	9	7	14	10	11	15	8	14	14	9	135
	女性	38	49	41	29	53	54	58	72	44	47	48	31	564
	小計	47	64	50	36	67	64	69	87	52	61	62	40	699
フラダンス	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	120	79	73	115	112	48	123	115	48	91	114	76	1,114
	小計	120	79	73	115	112	48	123	115	48	91	114	76	1,114
社交ダンス	男性	18	14	14	20	19	7	24	18	10	16	20	15	195
	女性	34	27	28	37	37	20	25	29	13	17	21	16	304
	小計	52	41	42	57	56	27	49	47	23	33	41	31	499
ピラティス (木)	男性	3	2	3	8	6	2	9	7	2	7	9	7	65
	女性	47	47	51	73	49	55	86	83	40	59	61	49	700
	小計	50	49	54	81	55	57	95	90	42	66	70	56	765
機能改善 ヨーガ	男性	4	3	3	7	5	6	6	4	6	3	3	2	52
	女性	65	14	48	57	49	46	64	44	46	44	49	42	568
	小計	69	17	51	64	54	52	70	48	52	47	52	44	620
健康ヨーガ (金)	男性	22	18	17	28	20	16	16	13	20	15	18	13	216
	女性	153	105	100	155	99	113	106	118	86	103	133	82	1,353
	小計	175	123	117	183	119	129	122	131	106	118	151	95	1,569
シェイプアップ ボクシング	男性	7	7	8	10	6	8	12	8	5	8	9	3	91
	女性	44	26	24	50	29	23	29	21	19	20	23	18	326
	小計	51	33	32	60	35	31	41	29	24	28	32	21	417
コンディショ ニング(金)	男性	4	3	19	4	8	4	11	6	7	6	5	14	91
	女性	70	68	72	30	42	42	57	49	64	35	43	22	594
	小計	74	71	91	34	50	46	68	55	71	41	48	36	685
絵手紙	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	5	5	3	8	8	8	4	14	10	8	7	8	88
	小計	5	5	3	8	8	8	4	14	10	8	7	8	88
ハワイアンキ ルト	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	8	6	7	5	5	6	8	11	3	12	12	10	93
	小計	8	6	7	5	5	6	8	11	3	12	12	10	93
合計		1,055	1,012	744	1,123	995	782	1,155	1,189	664	937	1,035	679	11,370

③目的別教室

目的別教室は、日常的な運動の必要性和食事の改善等を指導しながら安全に減量を行う「減量・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	・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	・集団講義は教室開始時に実施 約30分 ・個別相談は予約制で1回1人30分として参加者全員1回以上実施 ・教室期間中の自宅メニュー（食事・間食等の記録）とSPSの結果をもとに個々の食生活を見直して目標を決める

表1 減量・脂肪燃焼教室月別・男女別参加者数

（単位：人）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
男性	3	1	2	1	5	3	4	—	1	—	3	3	26
女性	11	13	8	7	10	12	10	7	5	1	5	8	97
合計	14	14	10	8	15	15	14	7	6	1	8	11	123

(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

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	12	7	10	10	0	10	0	0	24	0	14	87
	大人(監督、コーチ、保護者)	0	9	6	10	10	0	12	0	0	17	0	11	75
	計(人数)	0	21	13	20	20	0	22	0	0	41	0	25	162
少年野球クリニック(中学生)	子ども	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	3	7
	大人(監督、コーチ、保護者)	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	3	7
	計(人数)	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	6	14
少年野球クリニック(チーム編)	子ども	0	0	0	0	12	29	0	20	50	43	75	0	229
	大人(監督、コーチ、保護者)	0	0	0	0	10	6	0	8	13	25	51	0	113
	計(人数)	0	0	0	0	22	35	0	28	63	68	126	0	342

(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	－	30	34	34		58	65	79	5	38	28	27	398
ストレッチング & 体幹トレーニング	61	48	37	45	48	49	54	58	54	37	39	52	582

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 2017 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)

事業	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 ② 9歳以上 ③18歳以上 ④18歳以上	平成29年10月15日 10:00～12:00 13:00～15:00	スポーツ医科学センター ホール	①147 ②167 ③165 ④127
体操教室	トランポリン・マット・跳び箱・ 鉄棒の体験教室			大アリーナ	27
水泳教室	水慣れからの体験教室	小学1～6年生	平成27年10月12日 10:00～11:30	25mプール	59
健康教室	ピラティス	16歳以上	10:00～10:45	小アリーナ	11
	機能改善ヨガ		11:15～12:00		15

(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

実施日	講師	内容	依頼先	実施場所	人数
平成29年4月6日	村山顧問	健康長寿社会を目指して～保健活動推進員の役割	神奈川区役所	神奈川公会堂	250
5月1日	窪田理学療法士	熱中症対策、応急手当	新羽中学校	新羽中学校	350
5月28日	江藤課長	運動療法、指導者養成	日本運動療法推進機構	横浜市スポーツ医科学センター 研修室	60
5月31日	塩田理学療法士、久保田指導員	ロコモ：座学、実技	港北福祉保健センター	港北公会堂	250
6月3日	理学療法士	スポーツリーダー養成講座：ジュニア期のスポーツ	市体協健康づくり事業課	横浜市スポーツ医科学センター 研修室	70
	高木管理栄養士	スポーツリーダー養成講座：スポーツと栄養	市体協健康づくり事業課	横浜市スポーツ医科学センター 研修室	70
6月4日	指導員	スポーツリーダー養成講座：救急法	市体協健康づくり事業課	横浜市スポーツ医科学センター 研修室	70
6月23日	高木管理栄養士、久保田指導員	①「筋肉と骨を強くする食事のとり方」、②「ハマトレ(体験編)の指導方法とコツ」	健康福祉局	横浜市社会福祉センターホール	250
6月28日	江藤課長	ライフプランセミナー40	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	82
7月3日	落合指導員	ライフプランセミナー40	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	90
7月5日	江藤課長	ライフプランセミナー40	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	79
7月6日	久保田指導員	ライフプランセミナー40	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	83
7月7日	落合指導員	ライフプランセミナー40	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	87
7月9日	窪田理学療法士	横浜マラソンイベント	マラソン等推進課	八景島	500
7月11日	久保田指導員	ライフプランセミナー40	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	80
7月25日	江藤課長	スポ医科事業説明	スポルテック2017	東京ビッグサイト	50
8月3日	窪田理学療法士	スポーツ外傷の予防講座	瀬谷区体育協会	瀬谷区役所	80
8月12日	落合指導員	子ども向け走り方	神奈川区白幡地区センター	神奈川区白幡地区センター	26
8月28日	高木管理栄養士	栄養講座	旭スポーツセンター	旭スポーツセンター	10
9月9日	高木管理栄養士	栄養講座	白根地域ケアプラザ	白根地域ケアプラザ	15
10月24日	健康科学課スポーツ科学員	体力測定	文休友の会	横浜文化体育館	190
10月26日	塩田理学療法士	ストレッチ体操	茅ヶ崎中学校	茅ヶ崎中学校	552
10月31日	健康科学課	オフィスストレッチ	県産業保健総合支援センター	横浜市神奈川区鶴屋町3-29-1 第6安田ビル3階	40
11月16日	江藤課長	ライフプランセミナー30	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	95
11月22日	江藤課長	ライフプランセミナー30	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	94
11月24日	落合指導員	ライフプランセミナー30	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	100
11月27日	久保田指導員	ライフプランセミナー30	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	84
11月29日	江藤課長	ライフプランセミナー30	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	91
12月5日	久保田指導員	ライフプランセミナー30	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	96
12月11日	高木管理栄養士	食育講演会	中川西中学校	中川西中学校	349
12月17日	高木管理栄養士	栄養学講習会	川和中学校	川和中学校	300
12月20日	江藤課長	ロコモ予防講演	篠原中学校	篠原中学校	47
平成30年2月3日	鈴木科長	区民スポーツ人の集い	緑区役所	緑公会堂	350
3月5日	健康科学課	生活習慣病予防	横浜税関	スポーツ医科学センター	39
3月18日	坂田理学療法士	スポーツ傷害による肘・肩痛	都筑区体育協会	都筑区役所	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30年2月14日	資源循環局戸塚事務所	8
腰痛予防講義 運動指導②	平成30年2月21日	資源循環局港北事務所	27
腰痛予防講義 運動指導③	平成30年2月22日	資源循環局神奈川事務所	11

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) 企画

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

2017/6/27（火） 10:00-12:00（フリースペース）
 13:00-15:00（ハートフルスペース）
 （大・小アリーナ、大・中研修室）
 合計 55 名

■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 企画

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	出版年	論文名	執筆者	職種
書籍	事例で学ぶ臨床プロセスの導き方	医学書院	2017	半腱様筋を用いた ACL 再建術後事例－腱採取部に着目した術後 3 ヶ月までのリハビリテーション, そのとき理学療法士はこう考える－	来住野麻美 窪田智史	理学療法士
書籍	腰痛－エビデンスに基づく予防とリハビリテーション－	NAP	2017		玉置龍也 永野泰治	理学療法士
書籍	スポーツ理学療法プラクティス機能評価診断とその技法	文光堂	2017	機器を用いた最先端の手法	永野康治	理学療法士
書籍	スポーツ理学療法プラクティス機能評価診断とその技法	文光堂	2017	フィールド, 医療現場などで活用できる手法	高橋佐江子	理学療法士
書籍	スポーツ理学療法プラクティス機能評価診断とその技法	文光堂	2017	肉眼による観察ポイントと分析スキル	坂田淳	理学療法士
書籍	スポーツ理学療法プラクティス機能評価診断とその技法	文光堂	2017	stability	玉置龍也 鈴川仁人	理学療法士
書籍	スポーツ理学療法プラクティス機能評価診断とその技法	文光堂	2017	足関節－捻挫	中田周兵 鈴川仁人	理学療法士
書籍	スポーツ理学療法プラクティス機能評価診断とその技法	文光堂	2017	肘関節－外傷	坂田淳	理学療法士
書籍	スポーツ理学療法プラクティス機能評価診断とその技法	文光堂	2017	成長軟骨	坂田淳	理学療法士
原著	The American Journal of Sports Medicine	SAGE PUBLICATIONS	2017	Efficacy of a Prevention Program for Medial Elbow Injuries in Youth Baseball Players	Jun Sakata	理学療法士
原著	Sports medicine-open	Springer	2017	Characteristics of the foot static alignment and the plantar pressure associated with fifth metatarsal stress fracture history in male soccer players	Sho Matsuda	理学療法士
総説・解説	Orthopaedics	全日本病院出版会	2017	〈肩関節〉投球動作の見方と修正	坂田淳	理学療法士
総説・解説	Training Journal	ブックハウス・エイチディ	2017	野球におけるパフォーマンステストの活用(4)	坂田淳	理学療法士

総説・解説	理学療法ジャーナル	医学書院	2017	ゴールボール	加藤瑛美	理学療法士
総説・解説	理学療法	理学療法	2017	バスケットボール: 切り返し動作、着地動作などの減速動作を中心に	玉置龍也	理学療法士
総説・解説	理学療法	理学療法	2017	バスケットボールにおけるコアスタビリティトレーニングの実際	中田周兵 清水結	理学療法士
総説・解説	Orthopaedics	全日本病院出版会	2017	セラピストとしての投球障害肩へのアプローチ①	坂田淳	理学療法士
総説・解説	臨床スポーツ医学	臨床スポーツ医学	2018	帯同に必要な基礎知識と準備	清水邦明	理学療法士
テレビ	中井正広の金曜日のスマイルたちへ	TBS	2017/4	(SPS体力測定の体験取材)	(今川泰憲・小野宣喜・小柳玲乃・福田渉)	スポーツ科学員
ネット(SNS)	横浜ウォーキングポイント facebook 記事	tvkコミュニケーションズ	2018/7	ウォーキングのコツ	(吉久武志)	スポーツ科学員
書籍	ムリなく痛みなく完走できる ランニングの教科書	宝島社	2018/1	(「心拍トレーニング入門」の章で施設紹介を掲載)	(吉久武志・小野宣喜)	スポーツ科学員
テレビ	news every.	日本テレビ	2018/2	「TOKYO2020 メダルへ GO!」注目空手家 金メダリスト 香川幸允	(吉久武志・小野宣喜)	スポーツ科学員
	スポーツよこはま	横浜市体育協会	2017年9月号	ロコモティブシンドローム対策の食事	高木久見子	管理栄養士

②講演等

主催団体・研修等	開催日	タイトル	講師	職種
北海道野球協議会	2017/4/9	選手・コーチが安心して野球に打ち込めるために	坂田淳	理学療法士
オーストラリア理学療法士専門学校	2017/4/27	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
新羽中学校	2017/5/1	「ケガ」と「熱中症」を予防しよう	窪田智史	理学療法士
横浜商業高校	2017/5/30	テーピング実技	窪田智史 青山真希子	理学療法士
港北区保健福祉センター	2017/5/31	ロコモティブシンドロームについて	塩田真史	理学療法士
横浜商業高校	2017/6/14	テーピング実技	青山真希子	理学療法士

鳥取県理学療法士会	2017/6/25	投球障害の予防	坂田 淳	理学療法士
瀬谷区体育協会	2017/8/3	青少年アスリートにおける 「ケガ」と「熱中症」の予防	窪田 智史	理学療法士
桐蔭横浜大学	2017/8/4	ランニングサポートに必要な 医学的知識とケアの実際～前編～	玉置 龍也	理学療法士
桐蔭横浜大学	2017/8/24	ランニングサポートに必要な 医学的知識とケアの実際～後編～	玉置 龍也	理学療法士
日本理学療法士協会 物理療法部門	2017/9/3	スポーツ傷害に対する 物理療法と運動療法の併用	玉置 龍也	理学療法士
大分リハビリテーション 専門学校	2017/9/22	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
横浜商業高校	2017/10/20	下肢スポーツ傷害とその予防	青山 真希子	理学療法士
茅ヶ崎中学校	2017/10/26	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
スポーツ選手のための リハビリテーション研究会	2017/11/11	学童期における投球肘障害予防の実際 - パフォーマンステストを応用して-	坂田 淳	理学療法士
未来のスポーツリーダー養成講座	2017/11/19	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
リトルリーグ東京連盟	2017/12/3	『リトルリーグ期に必要なトレーニング』	坂田 淳	理学療法士
神楽坂スポーツ医学セミナー	2017/12/16	野球肘に対する予防的介入	坂田 淳	理学療法士
旭川テニス協会	2017/12/17	それぞれの現場から語るスポーツ、その心・ 技・体について	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	2018/1/13	ケガについての基礎知識(講義)	松田 匠生	理学療法士
ジュニア競技力向上・ス ポーツ医科学研修	2018/1/20	足関節のテーピング(実技)	松田 匠生	理学療法士
神奈川学童指導者セミナー	2018/1/21	故障から復帰のためのリハビリプログラム	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	2018/1/27	膝関節のテーピング(実技)	松田 匠生	理学療法士
北里大学	2018/2/9	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	2018/2/20	大学野球選手のために必要なトレーニング	坂田 淳	理学療法士

神奈川県理学療法士会	2018/2/25	ランニング障害の理学療法	玉置龍也	理学療法士
都築区体育協会	2018/3/18	スポーツ障がいによる肘痛・肩痛予防	坂田淳	理学療法士
スポーツメディスンフォーラム	2018/3/18	少年野球 -野球肘予防に向けて-	坂田淳	理学療法士
スポーツリーダー養成講座	2017/6/4	トレーニング論	吉久 武志	スポーツ科学員
地域スポーツ振興部職員研修	2017/6/20	レジスタンス運動	(今川泰憲・大田崇央)	スポーツ科学員
地域スポーツ振興部職員研修	2017/7/3	体力測定と評価	(吉久 武志・福田渉・大田崇央)	スポーツ科学員
大分リハビリテーション専門学校	2017/9/22	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
地域スポーツ振興部職員研修	2017/10/17	レジスタンス運動	(今川泰憲・大田崇央)	スポーツ科学員
地域スポーツ振興部職員研修	2017/10/17	体力測定と評価	(吉久 武志・福田渉・大田崇央)	スポーツ科学員
北里大学医療衛生学部	2018/2/9	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
横浜市体育協会・スポーツリーダー養成講習会	6 月 3 日	スポーツと栄養	高木久見子	管理栄養士
横浜市体育協会・横浜マラソンチャレンジ枠栄養講座	6 月 7 日	横浜マラソン本番3ヶ月前からの栄養面の調整法について	高木久見子	管理栄養士
横浜市体育協会・地域スポーツ振興部職員研修	6 月 20 日	栄養摂取と運動 1	高木久見子	管理栄養士
横浜市・地域人材向け医学講座	6 月 23 日	筋肉と骨を強くする食事のとり方	高木久見子	管理栄養士
横浜市体育協会・地域スポーツ振興部職員研修	7 月 3 日	栄養摂取と運動 2	高木久見子	管理栄養士
横浜市体育協会・横浜マラソンチャレンジ枠栄養講座	7 月 15 日	横浜マラソン本番3ヶ月前からの栄養面の調整法について	高木久見子	管理栄養士
横浜市体育協会・横浜マラソンチャレンジ枠栄養講座	7 月 22 日	横浜マラソン本番3ヶ月前からの栄養面の調整法について	高木久見子	管理栄養士
横浜市体育協会・横浜マラソンチャレンジ枠栄養講座	7 月 29 日	横浜マラソン本番3ヶ月前からの栄養面の調整法について	高木久見子	管理栄養士
座間市職員視察栄養対応	8 月 9 日	ジュニア世代の栄養指導・教育について意見交換	高木久見子	管理栄養士

白根地域ケアプラザ・栄養講習会	9月9日	食べて造る燃焼 BODY	高木久見子	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	9月20日	体作りの基本は食事・栄養にあり①	高木久見子	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	10月25日	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
中川西中学校・食育講座	12月11日	中学生に必要な栄養～になりたい自分になるための栄養～	高木久見子	管理栄養士
川和中学校・栄養セミナー	12月17日	中学生に必要な栄養～食事トレーニングに挑戦～	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6回日本アスレティックトレーニング学会	2017/7/22-23	高校野球選手におけるスポーツ傷害発生状況の詳細ーアスレティックトレーナーによる実態把握の取り組みー	坂田淳	理学療法士
第43回日本整形外科学会スポーツ医学会学術集会	2017/9/8-9	学童野球選手における投球パフォーマンスと肘内側障害の関連	坂田淳	理学療法士
第14回肩の運動機能研究会	2017/10/6-8	学童期野球選手における投球障害肩への予防介入効果	坂田淳	理学療法士
第44回日本肩関節学会	2017/10/6-8	Rehabilitation and Prevention of Ulnar Collateral Ligament Injuries in Baseball Players	Jun Sakata	理学療法士
第28回臨床スポーツ医学会学術集会	2017/11/18-19	学童野球選手における上腕骨小頭離断性骨軟骨炎の身体所見からみた危険因子に関する前向きコホート研究	坂田淳	理学療法士
第28回臨床スポーツ医学会学術集会	2017/11/18-19	投球障害の理学療法とその予防ー1,014例の野球肘臨床データと2,015名のメディカルチェック結果よりー	坂田淳	理学療法士
第30回日本肘関節学会	2018/2/16-17	野球選手における肘関節内側側副靱帯部分損傷に対する理学療法の治療成績ー完全復帰予後決定因子の検討ー	坂田淳	理学療法士
第30回ランニング学会大会	2018/3/30 ～4/1	乳酸カーブテストによるマラソン記録の予測について	吉久武志	スポーツ科学員

④社会的活動

主催団体	受任期間	内容	受任者	職種
(公財)神奈川県体育協会	2004～	スポーツ医科学委員会トレーナー部会 委員	鈴川 仁人	理学療法士
(公社)神奈川県理学療法士会	2005～ 2014～	スポーツ支援部 委員	鈴川 仁人 玉置龍也	理学療法士

(公財)日本バスケットボール協会	2009～ 2017	バスケットボール女子日本代表サ ポートトレーナー	塩田 真史	理学療法士
(公財)日本スポーツ協会	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	鈴川 仁人	理学療法士
横浜ビー・コルセアーズ(b リーグ)	2017～ 2014～	トレーナーアドバイザー メディカルトレーナー	玉置 龍也 中田周兵	理学療法士
(公財)日本スポーツ協会	2012～	公認アスレティックトレーナー養成 講習会専門科目 3 期集合講習会 講師	鈴川 仁人	理学療法士
横浜野球肘検診推進協 会	2012～	委員	坂田 淳	理学療法士
(公財)日本スポーツ協会	2013～ 2015～	公認アスレティックトレーナー養成 講習会専門科目 5 期集合講習会 講師	鈴川 仁人 坂田淳	理学療法士
横浜商業高校野球部	2014～ 2016～	アスレティックトレーナー	坂田淳 窪田智史	理学療法士
(公財)日本スポーツ協会	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 期集合講習会 講師	玉置龍也	理学療法士
日本理学療法士協会	2016～	肘関節診療ガイドライン委員	坂田淳	理学療法士
(公財)日本スポーツ協会	2016～	スポーツ外傷予防ガイドブック作成班員	坂田淳	理学療法士
日本理学療法士協会	2016～	投球障害肩・肘診療ガイドライン委員 副班 長	坂田淳	理学療法士
(公財)日本スポーツ協会	2016～	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 助手	塩田 真史	理学療法士
(公財)日本スポーツ協会	2016～	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	塩田 真史	理学療法士
横浜 F・マリノス(Jリーグ)	2016～	トレーナー(非常勤)	松田匠生	理学療法士
日本ゴールボール協会	2016～	女子強化部トレーナー長	加藤瑛美	理学療法士
(公社)日本理学療法士協 会	2017～	日本スポーツ理学療法学会総務部会部員	塩田 真史	理学療法士
(公財)神奈川県体育協会	2017～	スポーツ医科学委員会トレーナー部会 部 員	青山真希子	理学療法士
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
(公財)日本障がい者スポー ツ協会	2013～	日本パラリンピック委員会医科学情報サポ ートスタッフ	高木久見子	管理栄養士

(公財)日本スケート連盟	2017～	フィギュアスケート医科学ワーキンググループスタッフ	高木久見子	管理栄養士
日本スポーツ栄養学会	2017～	認定事業運営委員会養成部会委員	高木久見子	管理栄養士

(3) 情報の収集及び提供

①SPORTS よこはま

横浜市体育協会が発行している機関紙「SPORTS よこはま」において、健康に関する情報提供やスポーツに関するコラムを掲載した。

表 1 掲載実績

発行月	執筆者	タイトル	テーマ	職種
6月号	藤堂 愛	中高年の 体力づくり	中高年における障害と予防	理学療法士
8月号	高木 久見子		ロコモティブシンドローム対策の食事	管理栄養士
10月号	長嶋 淳三		週末戦士は、健康に有効か？	内科医
12月号	清水 邦明		中高年の膝関節障害とスポーツ	整形外科医
2月号	小柳 玲乃		「健康的」な生活と体力測定の活用法	スポーツ科学員
4月号	小川 あずさ		運動不足の影響とロコモ予防について	指導員
6月号	中田周兵	ビーコル日誌	バスケットボールの膝関節外傷	理学療法士
8月号			ストレッチングの種類と目的	
10月号			心拍数をもとにした心肺機能評価	
12月号			疲労に対するコンディショニング(1)アイシング	
2月号			疲労に対するコンディショニング(2)栄養補給	
4月号			疲労に対するコンディショニング(3)コンプレッション衣類	

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
2015/4～	今川 泰憲	健康・体力アップ 情報	肥満と減量(理論編)	スポーツ科学員
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			スポーツ科学員
	小野 祐希		実践ストレッチング	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	リハビリ室コラム	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
1,835	2,171	2,723	3,138	3,116	2,931	2,505	3,291	3,556	3,060	2,182	3,059	33,567

(イ) 研修室

施設名	面積	収容人数	利用用途
大研修室	250 m ²	135 人	研修室・発表会・会議 など
中研修室	140 m ²	81 人	
会議室	60 m ²	16 人	会議・打ち合わせ など

表 2 大研修室・中研修室・会議室月別利用者数

(単位: 人)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
4,287	4,313	6,638	5,718	3,469	3,973	4,494	5,378	2,497	1,038	3,688	2,816	48,309

(ウ) イベントへの貸出

イベント名	開催日	貸出施設	利用者数
第3回 ビギナーズトライアスロン in 日産スタジアム	2017/7/23	25mプール(スイム会場として)	145人
横浜地域ABC級記録会	2017/9/27	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	600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	・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
1,463	1,585	1,599	1,689	1,867	1,815	1,731	1,724	1,567	1,511	1,371	1,490	19,412

※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
44	57	35	64	55	60	35	38	39	33	29	49	538

(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

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
1,542	1,801	1,675	2,168	2,256	1,925	1,665	1,599	1,093	1,347	1,380	1,930	20,381

※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(企画)

スポ医科出張相談会

■実施内容

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

■実施結果

実施日	大会名等	相談者
7月23日	ビギナーズトライアスロン(日産スタジアム)	8人
8月5～6日	ビーチスポーツフェスタ(金沢海の公園)	45人
9月24日	シーサイドトライアスロン(金沢海の公園)	23人
1月7日	港北駅伝(新横浜公園)	19人
1月27日	日産スタジアム駅伝(新横浜公園)	12人

(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	81	32	49	35	3	88	6	144	71	158	33	162	862
全身持久力	31	65	21	47	31	104	30	41	42	87	70	88	657
うちランニング測定	11	9	14	12	16	11	11	11	7	14	15	10	141
筋力・瞬発力	13	20	3	10	6	46	—	95	130	263	35	72	693
スキルチェック	10	7	8	8	11	4	8	6	5	18	13	9	107
合 計	135	124	81	100	51	242	44	286	248	526	151	331	2,319

※形態・体組成にはパワーアップ MRI を含む

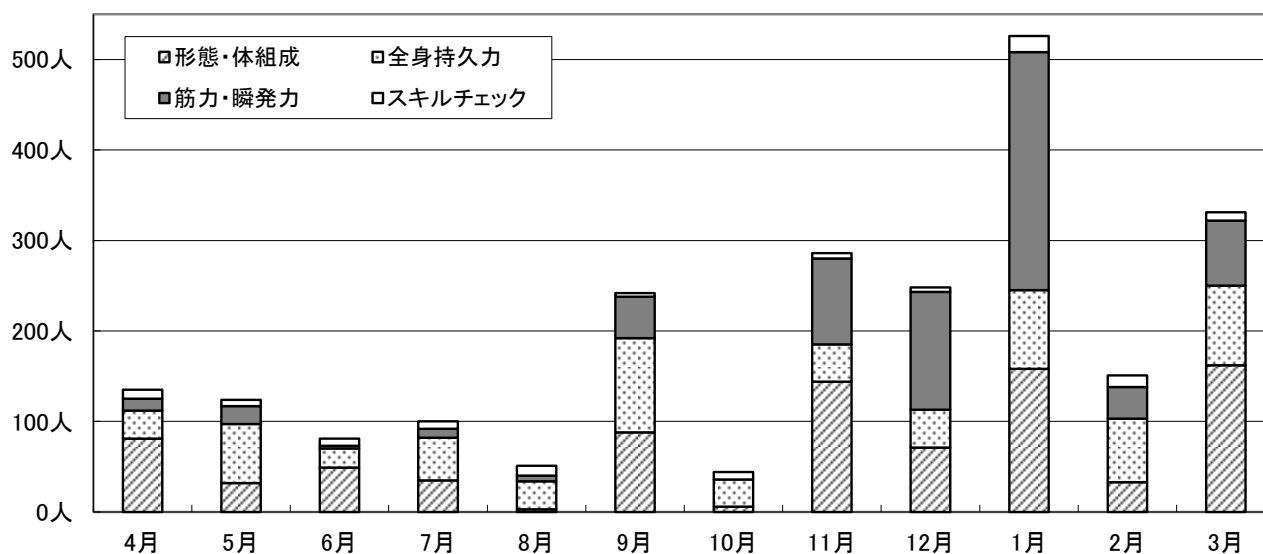


表 2 競技種目別・測定内容別人数

(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	458	157	334	—	949
	女性	—	—	—	—	—
陸上	男性	68	225	72	85	450
	女性	14	24	21	15	74
野球	男性	95	9	133	—	237
	女性	—	—	—	—	—
ボート	男性	38	58	6	—	102
	女性	35	34	—	—	69
ゴールボール	男性	—	—	—	—	—
	女性	40	10	30	—	80
空手	男性	8	4	12	3	27
	女性	7	4	12	4	27
スキー	男性	—	36	—	—	36
	女性	—	18	—	—	18
四輪競技	男性	18	18	18	—	54
	女性	—	—	—	—	—
その他	男性	37	37	30	—	104
	女性	44	23	25	—	92
合計	男性	722	544	605	88	1,959
	女性	140	113	88	19	360
	計	862	657	693	107	2,319

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	784	64	76	22	3	—	—	—	—	—	—	—	—	949
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
陸上	男性	81	162	17	8	22	32	40	36	26	18	2	2	4	450
	女性	—	13	20	12	—	8	8	10	2	1	—	—	—	74
野球	男性	115	103	19	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	237
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ボート	男性	32	30	21	19	—	—	—	—	—	—	—	—	—	102
	女性	68	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	69
ゴールボール	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	24	24	8	8	—	16	—	—	—	—	—	—	—	80
スキー	男性	24	12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	36
	女性	14	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	18
空手	男性	27	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	27
	女性	27	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	27
四輪競技	男性	30	24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	54
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
その他	男性	88	7	6	1	—	—	—	1	—	—	—	1	—	104
	女性	55	10	15	10	—	—	—	—	2	—	—	—	—	92
合計	男性	1,181	402	139	50	25	32	40	37	26	18	2	3	4	1,959
	女性	188	51	43	30	1	24	8	10	4	1	—	—	—	360
	計	1,369	453	182	80	26	56	48	47	30	19	2	3	4	2,319

(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 29 年 5 月～平成 30 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(科学)

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	25
	（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）	

(イ) 少年野球メディカルチェック(どこ?)

※スポーツ医科学教室		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	12	7	10	10	0	10	0	0	24	0	14	87
	大人(監督、コーチ、保護者)	0	9	6	10	10	0	12	0	0	17	0	11	75
	計(人数)	0	21	13	20	20	0	22	0	0	41	0	25	162
少年野球クリニック(中学生)	子ども	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	3	7
	大人(監督、コーチ、保護者)	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	3	7
	計(人数)	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	6	14
少年野球クリニック(チーム編)	子ども	0	0	0	0	12	29	0	20	50	43	75	0	229
	大人(監督、コーチ、保護者)	0	0	0	0	10	6	0	8	13	25	51	0	113
	計(人数)	0	0	0	0	22	35	0	28	63	68	126	0	342

(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) 企画

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	福間博樹 （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 どり（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（企画）

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！	・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	・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（企画）

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 2016/9/10（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 13人

(4)「横浜ビー・コルセアーズ」サポート(企画)

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

2017/8/1～2018/5/6

(イ) チーム成績

レギュラーシーズン 16 勝 44 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(企画)

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、窪田 智史）

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, 195 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 38 人、2 年生 36 人、3 年生 39 人

(ウ) 講師派遣

特別講義 9 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
