

# 年 報

21  
号

「平成  
30  
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30年度)

## 目 次

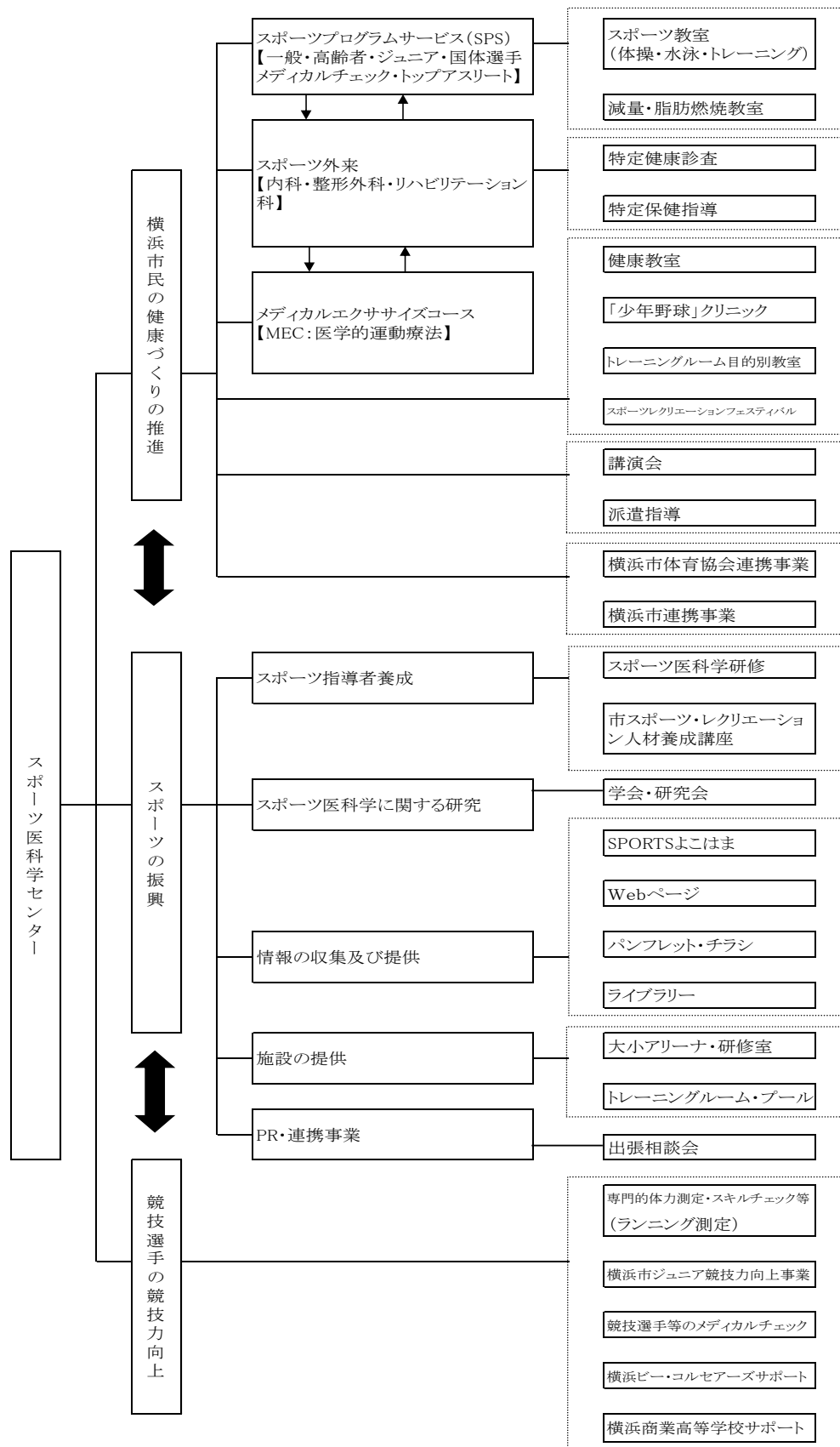
|   |                                   |    |
|---|-----------------------------------|----|
| 1 | 施設概要                              | 1  |
| 2 | 事業体系図                             | 2  |
| 3 | 事業概要                              | 3  |
| 4 | 市民の健康づくり推進事業                      | 9  |
|   | (1) スポーツプログラムサービス(SPS)            | 9  |
|   | (2) スポーツ外来                        | 18 |
|   | (3) メディカルエクササイズコース(MEC)           | 28 |
|   | (4) スポーツ教室・健康教室・目的別教室             | 30 |
|   | (5) 健康に関する講演事業                    | 38 |
|   | (6) 市からの委託事業                      | 38 |
| 5 | スポーツ振興事業                          | 39 |
|   | (1) スポーツ指導者養成                     | 39 |
|   | (2) スポーツ医科学に関する研究                 | 40 |
|   | (3) 情報の収集及び提供                     | 45 |
|   | (4) 施設の提供                         | 46 |
|   | (5) スポーツ大会、イベントでのPR・連携事業          | 48 |
| 6 | 競技選手の競技力向上事業                      | 49 |
|   | (1) 専門的体力測定・スキルチェック等              | 49 |
|   | (2) 横浜市ジュニア競技力向上事業                | 51 |
|   | (3) 「横浜ビー・コルセアーズ」サポート             | 53 |
|   | (4) 「横浜市立横浜商業高等学校スポーツマネジメント科」サポート | 54 |

# 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 <sup>2</sup>                                                                                                                          |
| 開設   | 平成 10 年 4 月 1 日                                                                                                                                  |
| 総工費  | 約 52 億円                                                                                                                                          |
| 運営費  | 799,472 千円（平成 30 年度実績）                                                                                                                           |
| 利用者数 | 313,966 人[ライブラリー等利用者合算値は 485,379 人]（平成 30 年度実績）                                                                                                  |
| 開館時間 | 平日（月曜日～土曜日） 午前 9 時～午後 9 時<br>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）<br>②スポーツ外来・リハビリテーション<br>③スポーツ指導者の養成・研修<br>④スポーツ医科学研究<br>⑤スポーツ医科学情報サービス<br>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。

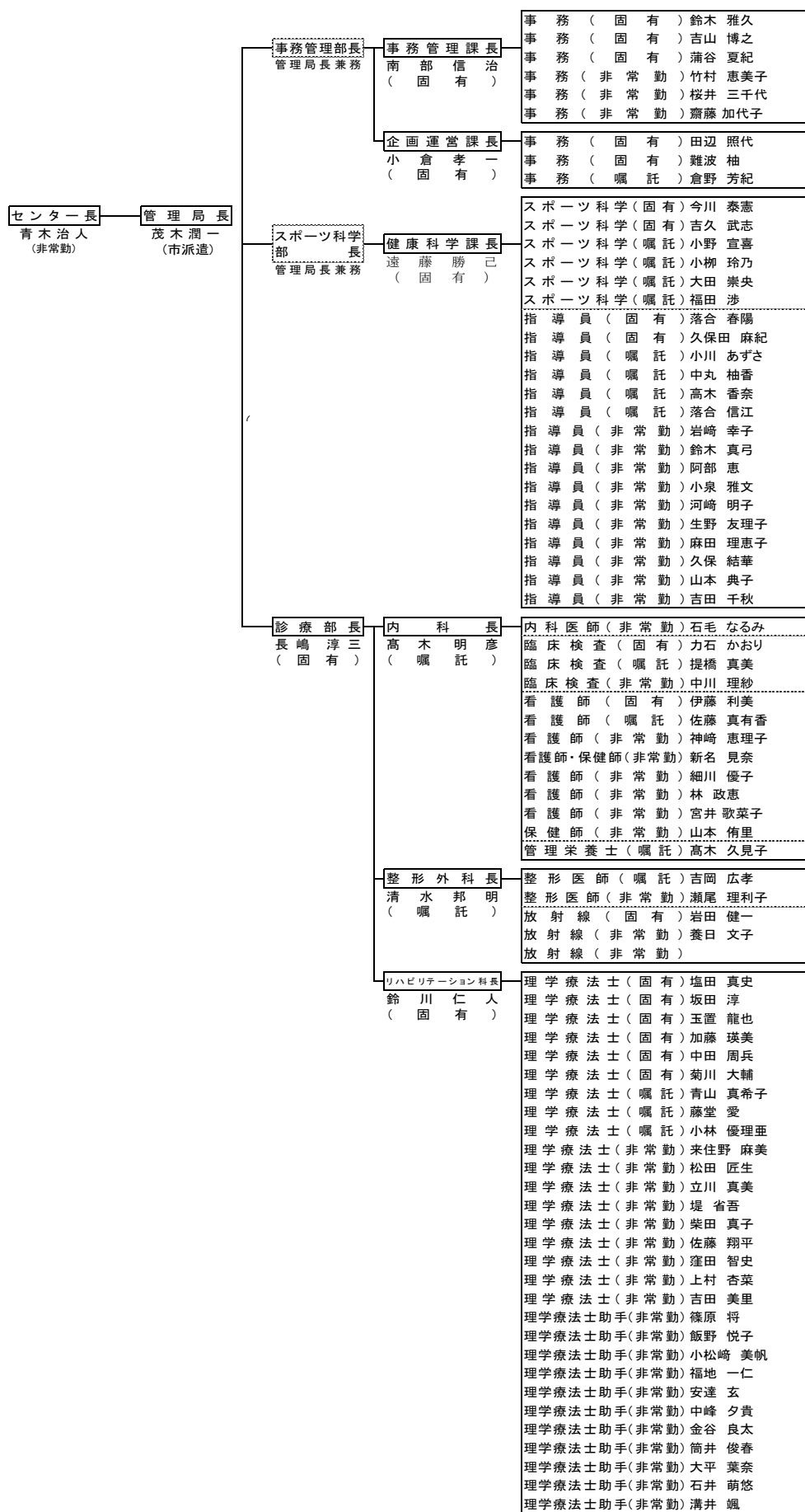
(6) 学校へのサポート

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 30 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 26 年度～30 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 26 年度～30 年度）・・・・・・・・別表 4

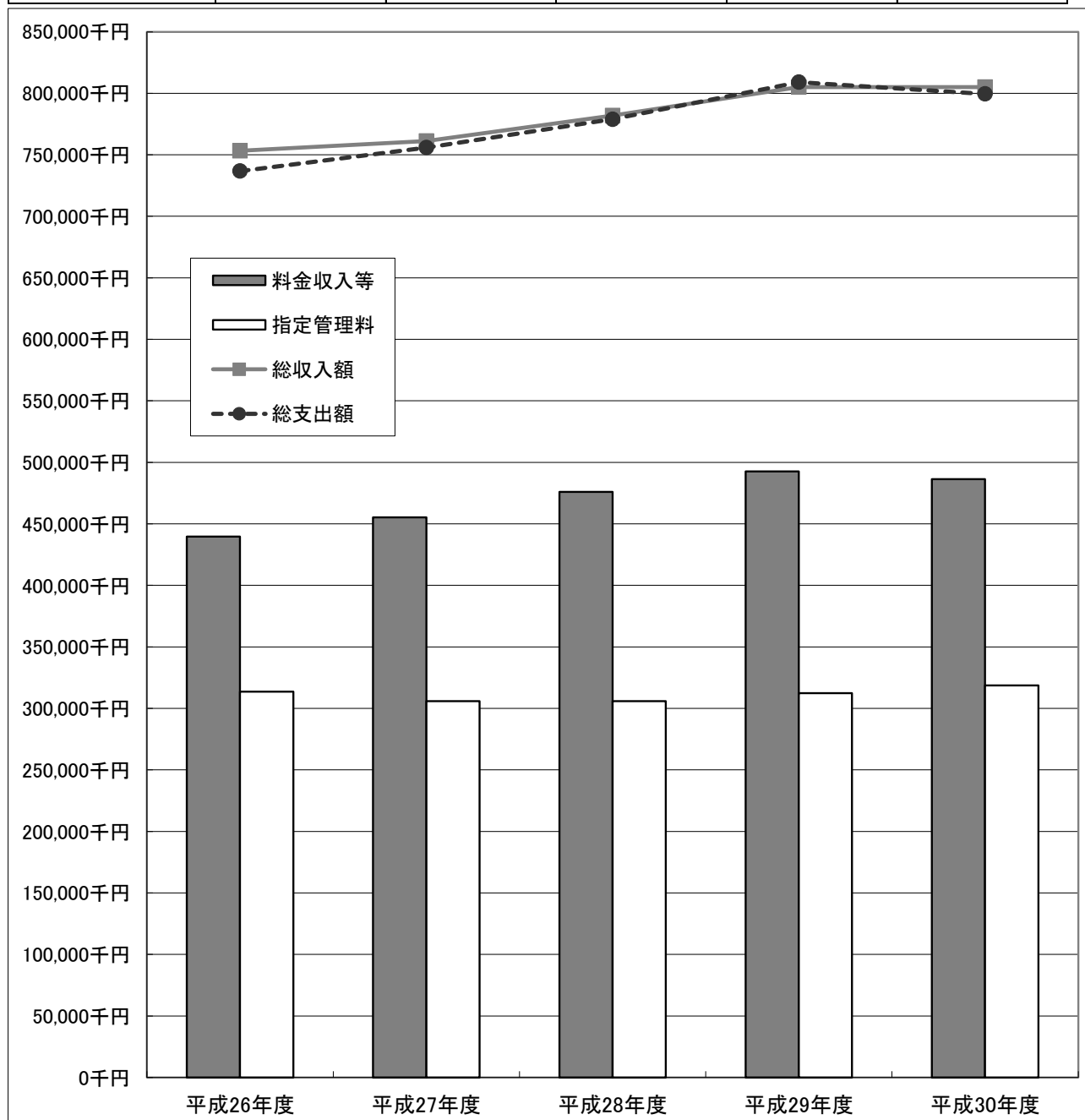
別表 1 組織・職員構成図





**別表 2 年度別収支状況(平成 26 年度～30 年度)**

| 年 度       | 平成26年度    | 平成27年度    | 平成28年度    | 平成29年度    | 平成30年度    |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 料 金 収 入 等 | 439,695千円 | 455,294千円 | 475,965千円 | 492,620千円 | 486,453千円 |
| 指 定 管 理 料 | 313,668千円 | 305,973千円 | 305,900千円 | 312,482千円 | 318,660千円 |
| 総 収 入 額   | 753,363千円 | 761,267千円 | 781,865千円 | 805,102千円 | 805,113千円 |
| 総 支 出 額   | 736,769千円 | 755,822千円 | 778,938千円 | 809,010千円 | 799,472千円 |
| 収 支 差     | 16,594千円  | 5,445千円   | 2,927千円   | △3,908千円  | 5,641千円   |



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               | 243    | 287    | 301    | 355    | 214    | 155    | 140    | 146    | 173    | 134    | 138    | 202    | 2,488   |
| 一般                | 88     | 138    | 120    | 74     | 97     | 81     | 67     | 83     | 64     | 105    | 53     | 46     | 1,016   |
| 高齢者               | 37     | 41     | 54     | 41     | 15     | 22     | 43     | 45     | 28     | 22     | 28     | 34     | 410     |
| ジュニア              | 118    | 105    | 64     | 87     | 70     | 52     | 21     | 4      | 76     | 7      | 57     | 122    | 783     |
| 国体 他              | —      | 3      | 63     | 153    | 32     | —      | 9      | 14     | 5      | —      | —      | —      | 279     |
| 外来                | 7,736  | 7,543  | 7,956  | 7,119  | 7,527  | 7,016  | 7,644  | 7,579  | 7,020  | 6,985  | 7,194  | 8,249  | 89,568  |
| 内科                | 293    | 322    | 311    | 278    | 312    | 324    | 383    | 422    | 323    | 293    | 318    | 324    | 3,903   |
| 内科外来              | 275    | 301    | 268    | 255    | 275    | 289    | 286    | 305    | 270    | 271    | 290    | 284    | 3,369   |
| 内科自費              | 7      | 12     | 31     | 18     | 28     | 27     | 91     | 107    | 46     | 15     | 21     | 25     | 428     |
| 栄養相談              | 6      | 4      | 6      | 4      | 1      | 8      | 6      | 7      | 6      | 5      | 6      | 10     | 69      |
| 特定保健指導            | 5      | 5      | 6      | 1      | 8      | —      | —      | 3      | 1      | 2      | 1      | 5      | 37      |
| 整形外科              | 1,860  | 1,782  | 1,791  | 1,610  | 1,780  | 1,556  | 1,811  | 1,683  | 1,739  | 1,717  | 1,651  | 1,791  | 20,771  |
| リハビリテーション科        | 4,357  | 4,179  | 4,502  | 4,035  | 4,113  | 3,994  | 4,219  | 4,237  | 3,920  | 3,907  | 4,073  | 4,872  | 50,408  |
| メディカルエクササイズ (MEC) | 1,226  | 1,260  | 1,352  | 1,196  | 1,322  | 1,142  | 1,231  | 1,237  | 1,038  | 1,068  | 1,152  | 1,262  | 14,486  |
| 施設利用              | 12,453 | 12,003 | 17,270 | 13,953 | 9,017  | 9,894  | 11,120 | 10,081 | 11,009 | 9,162  | 10,044 | 12,456 | 138,462 |
| アリーナ              | 2,909  | 2,764  | 6,638  | 3,933  | 2,058  | 2,651  | 1,863  | 2,775  | 3,863  | 2,018  | 2,164  | 3,368  | 37,004  |
| 研修室・会議室           | 5,045  | 4,514  | 6,244  | 4,388  | 2,174  | 2,639  | 4,535  | 3,127  | 3,839  | 3,321  | 4,119  | 4,318  | 48,263  |
| プール               | 2,885  | 2,969  | 2,578  | 3,754  | 2,926  | 2,788  | 2,919  | 2,414  | 1,685  | 2,117  | 2,044  | 2,875  | 31,954  |
| トレーニングルーム         | 1,614  | 1,756  | 1,810  | 1,878  | 1,859  | 1,816  | 1,803  | 1,765  | 1,622  | 1,706  | 1,717  | 1,895  | 21,241  |
| 講座・講演 (指導者養成)     | —      | —      | 440    | 82     | 81     | 220    | 317    | —      | —      | —      | 420    | —      | 1,560   |
| 指定管理事業 計          | 20,432 | 19,833 | 25,967 | 21,509 | 16,839 | 17,285 | 19,221 | 17,806 | 18,202 | 16,281 | 17,796 | 20,907 | 232,078 |
| アスリート測定等          | 423    | 304    | 334    | 432    | 210    | 226    | 393    | 281    | 374    | 310    | 360    | 387    | 4,034   |
| フォロー事業            | 5,443  | 5,393  | 5,954  | 5,198  | 5,113  | 5,635  | 5,403  | 5,448  | 4,446  | 4,916  | 5,336  | 3,025  | 61,310  |
| 教室・イベント事業         | 1,142  | 1,186  | 1,067  | 1,311  | 1,180  | 1,513  | 2,035  | 1,221  | 665    | 970    | 1,285  | 894    | 14,469  |
| その他事業             | 20     | 497    | 72     | 100    | 60     | 150    | 640    | 127    | 130    | 14     | 104    | 161    | 2,075   |
| 自主事業 計            | 7,028  | 7,380  | 7,427  | 7,041  | 6,563  | 7,524  | 8,471  | 7,077  | 5,615  | 6,210  | 7,085  | 4,467  | 81,888  |
| 事業参加者合計           | 27,460 | 27,213 | 33,394 | 28,550 | 23,402 | 24,809 | 27,692 | 24,883 | 23,817 | 22,491 | 24,881 | 25,374 | 313,966 |
| 【参考】              |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |         |
| ライブラリー・展示室        | 8,816  | 9,120  | 6,706  | 6,058  | 5,563  | 4,610  | 3,296  | 3,870  | 3,207  | 2,904  | 2,779  | 3,065  | 59,994  |
| ギャラリー             | 4,469  | 4,380  | 3,759  | 4,573  | 10,516 | 15,279 | 11,455 | 12,063 | 10,966 | 10,938 | 13,042 | 9,979  | 111,419 |
| 合 計               | 13,285 | 13,500 | 10,465 | 10,631 | 16,079 | 19,889 | 14,751 | 15,933 | 14,173 | 13,842 | 15,821 | 13,044 | 171,413 |
| 施設利用者総合計          | 40,745 | 40,713 | 43,859 | 39,181 | 39,481 | 44,698 | 42,443 | 40,816 | 37,990 | 36,333 | 40,702 | 38,418 | 485,379 |

別表 4 年度別利用状況(平成 26 年度～30 年度)

(単位:人)

|                    | 平成26年度   | 平成27年度   | 平成28年度   | 平成29年度   | 平成30年度   |
|--------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| SPS                | 2, 927   | 3, 181   | 1, 700   | 2, 046   | 2, 488   |
| 一般                 | 1, 489   | 1, 470   | 723      | 759      | 1, 016   |
| 高齢者                | 417      | 462      | 447      | 438      | 410      |
| ジュニア               | 577      | 805      | 440      | 624      | 783      |
| 国体 他               | 444      | 444      | 90       | 225      | 279      |
| 外来                 | 84, 062  | 76, 746  | 81, 918  | 88, 565  | 89, 568  |
| 内科                 | 4, 796   | 4, 573   | 3, 753   | 3, 851   | 3, 903   |
| 整形外科               | 21, 652  | 18, 321  | 19, 822  | 21, 201  | 20, 771  |
| 内科系運動療法            | 200      | —        | —        | —        | —        |
| リハビリテーション科         | 43, 483  | 39, 921  | 43, 266  | 48, 287  | 50, 408  |
| メディカルエクササイズ (MEC)  | 13, 931  | 13, 931  | 15, 077  | 15, 226  | 14, 486  |
| 施設利用               | 123, 489 | 128, 422 | 130, 322 | 118, 268 | 138, 462 |
| アリーナ               | 36, 865  | 36, 818  | 35, 066  | 33, 567  | 37, 004  |
| 研修室・会議室            | 50, 384  | 54, 140  | 54, 207  | 48, 309  | 48, 263  |
| プール                | 20, 307  | 19, 033  | 22, 429  | 15, 748  | 31, 954  |
| トレーニングルーム          | 15, 933  | 18, 431  | 18, 620  | 20, 644  | 21, 241  |
| 講座・講演 (指導者養成)      | —        | —        | 769      | 380      | 1, 560   |
| 指定管理事業 計           | 210, 478 | 208, 349 | 214, 709 | 209, 259 | 232, 078 |
| その他事業 (内覧・ライブラリー等) | 61, 077  | 69, 618  | —        | —        | —        |
| アスリート/スキルチェック      | 6, 181   | 6, 025   | 5, 794   | 6, 174   | 4, 034   |
| フォロー (教室等)         | 74, 552  | 77, 600  | 64, 575  | 64, 004  | 61, 310  |
| 講座・講演              | 2, 578   | 3, 094   | 13, 794  | 15, 453  | 14, 469  |
| その他事業              | 310      | 131      | 4, 218   | 2, 946   | 2, 075   |
| 自主事業 計             | 83, 621  | 86, 850  | 88, 381  | 88, 577  | 81, 888  |
| 事業参加者合計            | 294, 099 | 295, 199 | 303, 090 | 297, 836 | 313, 966 |

|            |         |         |          |          |          |
|------------|---------|---------|----------|----------|----------|
| ライブラリー・展示室 |         |         | 99, 964  | 96, 037  | 59, 994  |
| ギャラリー      |         |         | 79, 404  | 70, 784  | 111, 419 |
| 合 計        | 61, 077 | 69, 618 | 179, 368 | 166, 821 | 171, 413 |

|           |          |          |          |          |          |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 施設利用者 総合計 | 355, 176 | 364, 817 | 482, 458 | 464, 657 | 485, 379 |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|

※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

## 4 市民の健康づくり推進事業

### (1) スポーツプログラムサービス(SPS)

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

- ①一般市民を対象としたもの（以下一般 SPS）
- ②ジュニアスポーツ選手（小学生～高校生）を対象としたもの（以下ジュニア SPS）
- ③競技選手の競技力向上を対象としたもの（以下トップ 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<br>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・<br>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   | 91  | 82  | 102 | 99  | 74  | 71  | 76  | 104 | 66  | 53  | 79  | 70  | 967   |
| ジュニア | 118 | 105 | 64  | 87  | 70  | 52  | 21  | 4   | 76  | 7   | 57  | 122 | 783   |
| トップ  | 34  | 100 | 135 | 169 | 70  | 32  | 43  | 38  | 31  | 74  | 2   | 10  | 738   |
| 合計   | 243 | 287 | 301 | 355 | 214 | 155 | 140 | 146 | 173 | 134 | 138 | 202 | 2,488 |

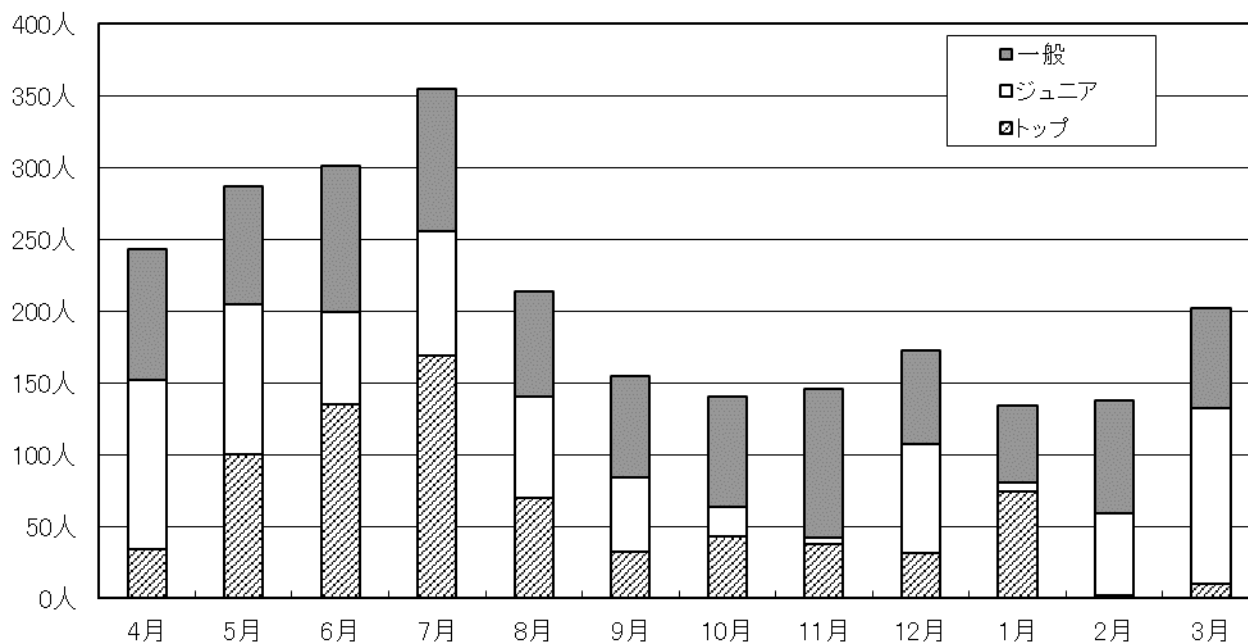


表3 一般 SPS 年齢別・男女別利用者数

(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    | 6      | 6      | 12     | 18     | 18     | 33     | 22     | 24     | 29     | 55     | 45     | 50     | 28   | 347 |
| 女性 | —    | 9      | 9      | 4      | 8      | 30     | 49     | 79     | 58     | 53     | 84     | 54     | 42     | 29   | 508 |
| 合計 | 1    | 15     | 15     | 16     | 26     | 48     | 82     | 101    | 82     | 82     | 139    | 99     | 92     | 57   | 855 |

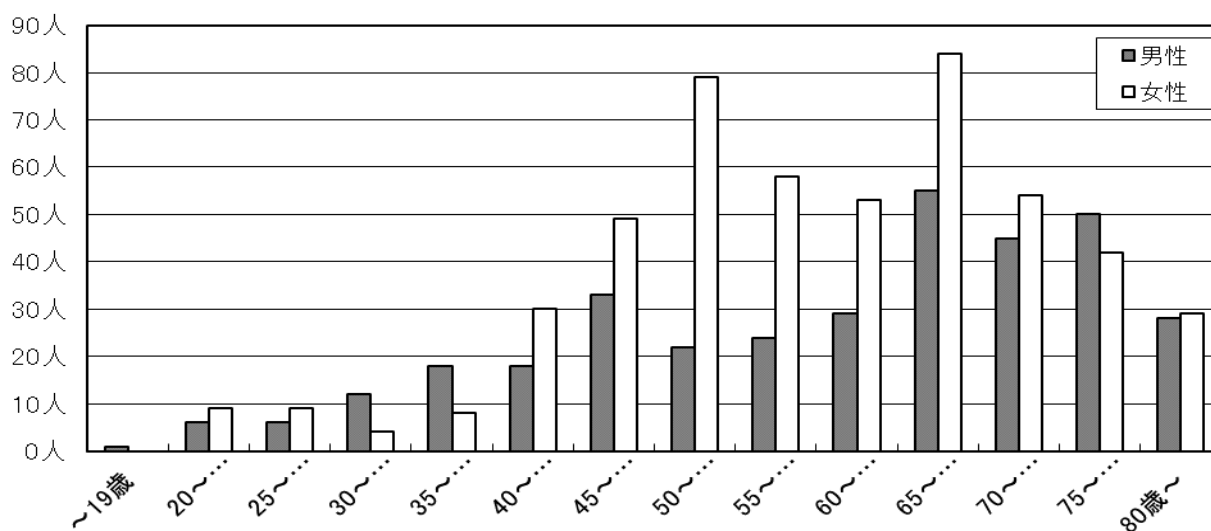


表 4 一般 SPS 曜日別利用者状況  
個人のみ（団体利用除く）

|         | 月曜日   | 水曜日   | 木曜日   | 金曜日   | 土曜日   |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 利用者数（人） | 112   | 124   | 135   | 121   | 156   |
| 実施日数（日） | 17    | 16    | 16    | 16    | 18    |
| 1日平均（人） | 6.6   | 7.8   | 8.4   | 7.6   | 8.7   |
| 定員（人）   | 208   | 210   | 217   | 224   | 242   |
| 利用率（％）  | 53.8% | 59.0% | 62.2% | 54.0% | 64.5% |

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） | 154   | 175   | 250   | 197   | 189   |
| 実施日数（日） | 18    | 20    | 24    | 24    | 21    |
| 1日平均（人） | 8.6   | 8.8   | 10.4  | 8.2   | 9.0   |
| 定員（人）   | 251   | 270   | 337   | 344   | 287   |
| 利用率（％）  | 61.4% | 64.8% | 74.2% | 57.3% | 65.9% |

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  |
|----|----|----|-----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|-----|
| 0  | 3  | 63 | 153 | 32 | 0  | 9   | 14  | 5   | 0  | 0  | 0  | 279 |

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 | 34  | 29 | 56 | 93 | 85 | 92  | 64 | 127 | 41 | 621 |
| 女性 | 5   | 4  | 5  | 3  | 11 | 10  | 29 | 78  | 17 | 162 |
| 合計 | 39  | 33 | 61 | 96 | 96 | 102 | 93 | 205 | 58 | 783 |

|    | 小学生 | 中学生 | 高校生 |
|----|-----|-----|-----|
| 男性 | 119 | 270 | 232 |
| 女性 | 14  | 24  | 124 |
| 合計 | 133 | 294 | 356 |

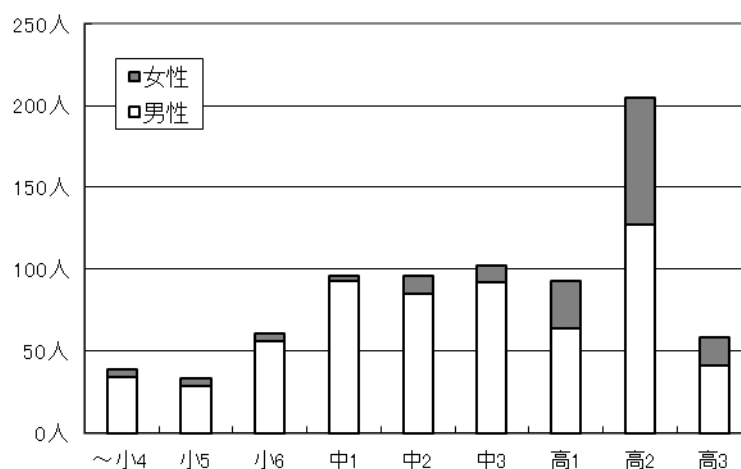


表7 ジュニア SPS 種目別利用者数

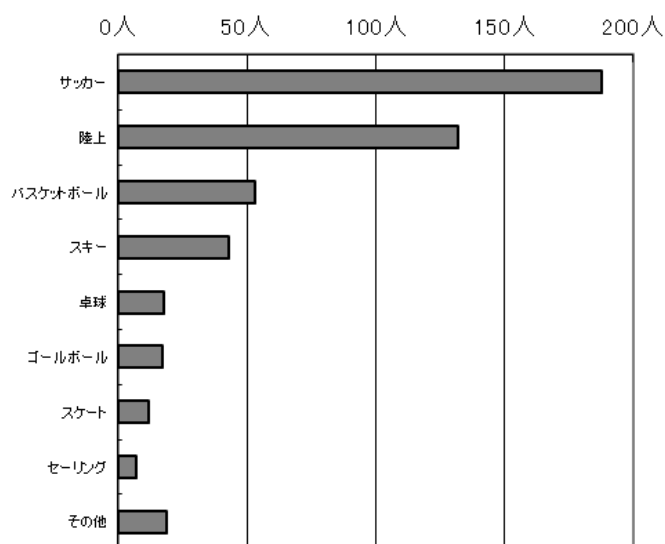
(単位：人)

|    |          | ～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     | 30  | 26 | 53 | 48 | 45 | 41 | 22 | 28 | 2  | 295 |
|    | 野球       |     |    |    | 27 | 10 | 10 | 18 | 41 | 22 | 128 |
|    | 陸上       |     | 1  |    | 15 | 27 | 26 | 2  | 8  | 2  | 81  |
|    | バドミントン   |     |    |    |    |    | 3  | 14 | 16 |    | 33  |
|    | 体操       | 3   | 1  | 3  |    | 2  | 3  |    |    |    | 12  |
|    | 水泳       |     |    |    | 1  |    | 1  |    | 7  | 1  | 10  |
|    | 卓球       |     |    |    |    |    |    | 5  | 2  | 2  | 9   |
|    | バレーボール   |     |    |    |    |    |    |    | 9  |    | 9   |
|    | スキー      |     |    |    |    |    | 2  |    | 5  | 1  | 8   |
|    | その他      | 1   | 1  | —  | 2  | 1  | 6  | 3  | 11 | 11 | 36  |
| 女性 | スケート     |     |    | 1  | 1  | 3  | 2  | 2  | 6  | 2  | 17  |
|    | 体操       | 3   | 3  | 3  | 1  | 1  | 3  | 2  | 1  |    | 17  |
|    | バドミントン   |     |    |    |    |    |    | 6  | 10 |    | 16  |
|    | ボート      |     |    |    |    | 2  | 4  | 6  | 2  | 1  | 15  |
|    | 陸上       | 2   | 1  | 1  |    | 3  |    | 3  | 4  | 1  | 15  |
|    | バスケットボール |     |    |    |    |    |    | 1  | 13 |    | 14  |
|    | サッカー     |     |    |    |    |    |    | 1  | 10 |    | 11  |
|    | その他      | 0   | 0  | 0  | 1  | 2  | 1  | 8  | 32 | 13 | 57  |

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     | 188 |     | 188 |
| 陸上       | 82  | 50  | 132 |
| バスケットボール | 20  | 33  | 53  |
| スキー      | 34  | 9   | 43  |
| 卓球       | 11  | 7   | 18  |
| ゴールボール   |     | 17  | 17  |
| スケート     | 5   | 7   | 12  |
| セーリング    | 3   | 4   | 7   |
| その他      | 13  | 6   | 19  |
| 合計       | 356 | 133 | 489 |



※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。採血後にもまずに 5 分程しっかり抑えて下さい。腫れがみられるようであればおっしゃって下さい。また採血後皮下出血がみられることがありますが数日で吸収されます。各採血項目の詳細は別項（右ページ：採血項目の詳細）をご覧ください。結果に記載されている基準値は成人のものです。判定欄の「L」は基準値未満を、「H」は基準値を超えることを意味します。

#### 2. X 線検査《高校生以上は胸部レントゲン撮影、中学生以下は骨年齢》

##### ◇胸部レントゲン撮影

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

##### ◇骨年齢

左手を撮影し、骨の成熟度を評価します。成長期では同じ暦年齢でも発育の度合いが異なります。骨から現在の発育状況の評価し、適切なトレーニング指導を行うために実施します。

※いずれの検査も放射線検査ですので被曝します。人間の太陽光を含めた自然環境による被曝量は年間 2,400 マイクロシーベルト ( $\mu\text{Sv}$ ) 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  $\mu\text{Sv}$  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  $\mu\text{Sv}$ 、骨年齢の左手で 10  $\mu\text{Sv}$  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  $\mu\text{Sv}$  以下です。骨年齢では、0.1  $\mu\text{Sv}$  以下です。生殖器や目など、撮影部位から上下に離れれば更に少なくなります。健康に障害を生じる量は 1 回で全身に 250,000  $\mu\text{Sv}$  (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。

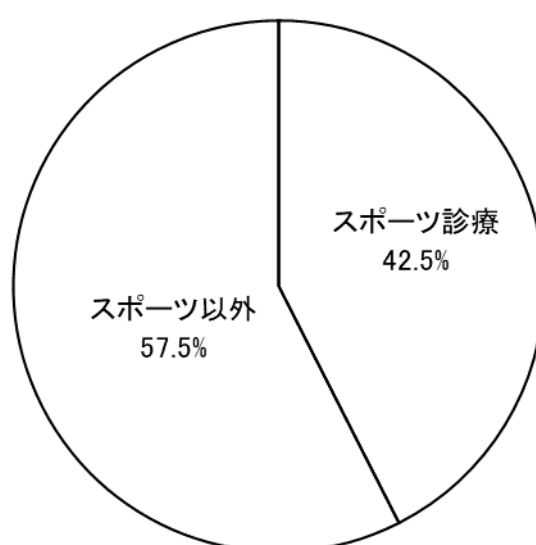
### ③リハビリテーション科

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 | 865   | 874   | 983   | 792   | 977   | 881   | 785   | 838   | 930   | 877   | 854   | 956   | 10,612 |
| スポーツ以外 | 1,277 | 1,227 | 1,174 | 1,247 | 1,207 | 993   | 1,412 | 1,278 | 1,136 | 1,131 | 1,115 | 1,153 | 14,350 |
| 合計     | 2,142 | 2,101 | 2,157 | 2,039 | 2,184 | 1,874 | 2,197 | 2,116 | 2,066 | 2,008 | 1,969 | 2,109 | 24,962 |



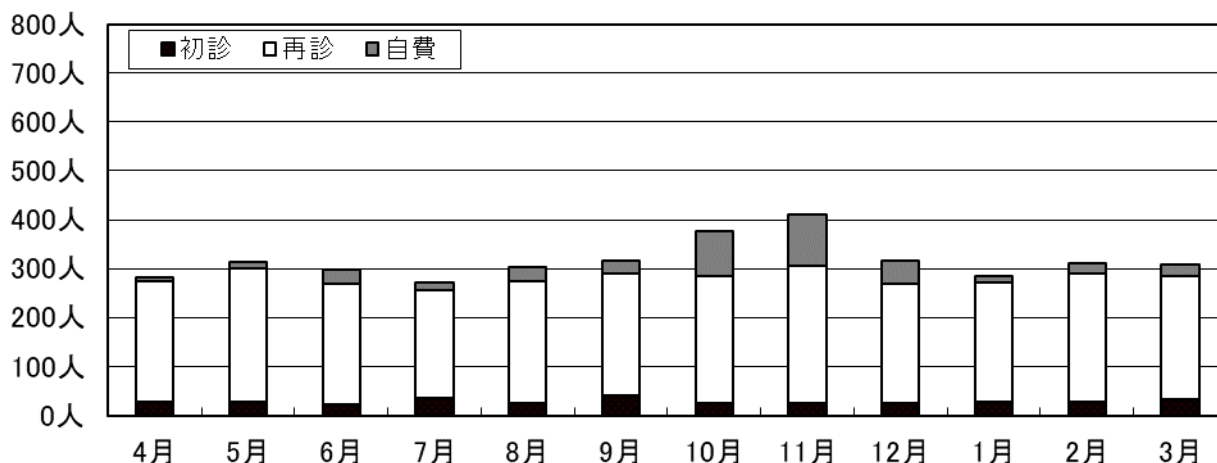
# ①循環器内科・内科

## (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 | 27  | 29  | 23  | 35  | 25  | 40  | 26  | 26  | 24  | 29  | 28  | 32  | 344   |
| 再診 | 248 | 272 | 245 | 220 | 250 | 249 | 260 | 279 | 246 | 242 | 262 | 252 | 3,025 |
| 自費 | 7   | 12  | 31  | 18  | 28  | 27  | 91  | 107 | 46  | 15  | 21  | 25  | 428   |
| 合計 | 282 | 313 | 299 | 273 | 303 | 316 | 377 | 412 | 316 | 286 | 311 | 309 | 3,797 |



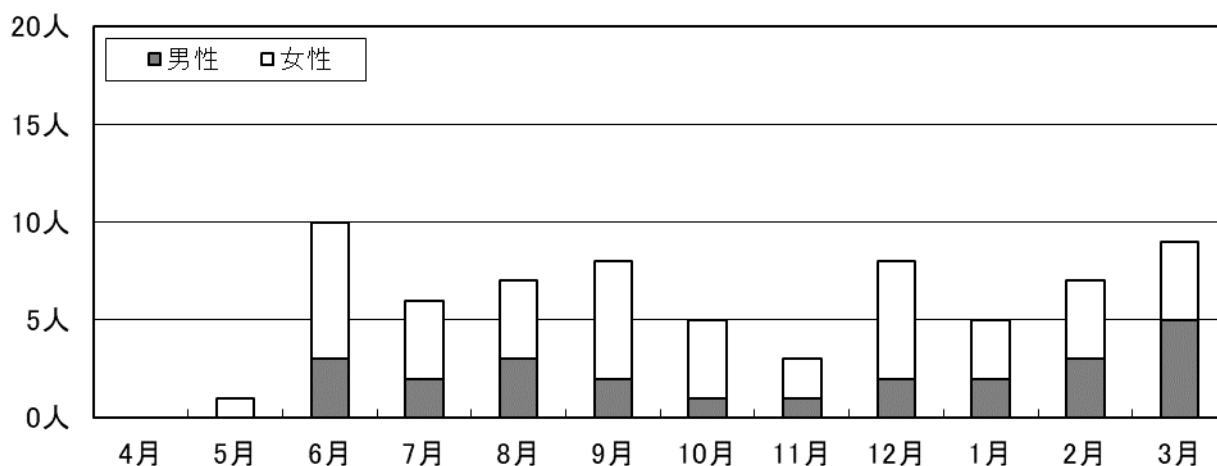
※初診は前回の受診から3か月以上経過した受診者を含む。ただし、特定疾患患者は除く。

※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  | 2  | 3  | 2  | 1   | 1   | 2   | 2  | 3  | 5  | 24 |
| 女性 | —  | 1  | 7  | 4  | 4  | 6  | 4   | 2   | 6   | 3  | 4  | 4  | 45 |
| 合計 | —  | 1  | 10 | 6  | 7  | 8  | 5   | 3   | 8   | 5  | 7  | 9  | 69 |



## (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 | 29    | 28    | 62    | 33    | 41    | 42    | 32  | 28  | 37  | 27  | 44    | 35    | 438    |
|        |                     |       | SPS   | 125   | 210   | 131   | 81    | 100   | 127   | 71  | 76  | 73  | 85  | 93    | 64    | 1,236  |
|        |                     |       | 国体    | —     | 3     | 63    | 153   | 32    | —     | —   | 14  | 5   | —   | —     | —     | 270    |
|        |                     |       | 減量教室  | 22    | 21    | 22    | 22    | 33    | 25    | 21  | 29  | 28  | 19  | 28    | 24    | 294    |
|        |                     | 尿沈渣   |       | 25    | 18    | 33    | 26    | 22    | 14    | 21  | 17  | 17  | 17  | 13    | 15    | 238    |
|        | 小計                  |       |       | 201   | 280   | 311   | 315   | 228   | 208   | 145 | 164 | 160 | 148 | 178   | 138   | 2,476  |
|        | 血液一般検査              | 外来・健診 | 143   | 153   | 155   | 127   | 150   | 169   | 144   | 150 | 152 | 132 | 146 | 145   | 1,766 |        |
|        |                     | SPS   | 125   | 210   | 131   | 81    | 96    | 127   | 71    | 76  | 73  | 85  | 93  | 73    | 1,241 |        |
|        |                     | 国体    | —     | 3     | 63    | 153   | 32    | —     | —     | 14  | 5   | —   | —   | —     | 270   |        |
|        |                     | 減量教室  | 22    | 21    | 22    | 22    | 33    | 25    | 21    | 29  | 28  | 19  | 28  | 24    | 294   |        |
|        | 小計                  |       |       | 290   | 387   | 371   | 383   | 311   | 321   | 236 | 269 | 258 | 236 | 267   | 242   | 3,571  |
|        | 生化学検査               | 外来・健診 | 143   | 156   | 163   | 136   | 160   | 181   | 150   | 155 | 164 | 136 | 156 | 152   | 1,852 |        |
|        |                     | SPS   | 125   | 210   | 131   | 81    | 96    | 127   | 71    | 76  | 73  | 85  | 93  | 73    | 1,241 |        |
|        |                     | 国体    | —     | 3     | 63    | 153   | 32    | —     | —     | 14  | 5   | —   | —   | —     | 270   |        |
|        |                     | 減量教室  | 22    | 21    | 22    | 22    | 33    | 25    | 21    | 29  | 28  | 19  | 28  | 24    | 294   |        |
|        | 小計                  |       |       | 290   | 390   | 379   | 392   | 321   | 333   | 242 | 274 | 270 | 240 | 277   | 249   | 3,657  |
|        | 外部委託                |       |       | 31    | 80    | 67    | 22    | 20    | 51    | 26  | 16  | 13  | 69  | 27    | 13    | 435    |
|        | 検体検査小計              |       |       |       | 812   | 1,137 | 1,128 | 1,112 | 880   | 913 | 649 | 723 | 701 | 693   | 749   | 642    |
| 生理機能検査 | 安静時心電図検査            | 外来・健診 | 40    | 45    | 37    | 33    | 27    | 35    | 37    | 44  | 23  | 40  | 33  | 40    | 434   |        |
|        |                     | SPS   | 126   | 182   | 131   | 81    | 100   | 98    | 72    | 76  | 73  | 85  | 93  | 73    | 1,190 |        |
|        |                     | 国体    | —     | 3     | 63    | 153   | 32    | —     | —     | 14  | 5   | —   | —   | —     | 270   |        |
|        |                     | 減量教室  | 15    | 15    | 10    | 10    | 16    | 10    | 6     | 10  | 9   | 9   | 9   | 6     | 125   |        |
|        | 小計                  |       |       | 181   | 245   | 241   | 277   | 175   | 143   | 115 | 144 | 110 | 134 | 135   | 119   | 2,019  |
|        | エルゴメータ負荷試験          | 外来・健診 | 13    | 9     | 9     | 14    | 5     | 14    | 13    | 12  | 8   | 8   | 9   | 14    | 128   |        |
|        |                     | SPS   | 110   | 145   | 82    | 79    | 92    | 94    | 72    | 75  | 71  | 34  | 93  | 63    | 1,010 |        |
|        |                     | 国体    | —     | —     | 45    | 103   | 24    | —     | —     | 6   | 5   | —   | —   | —     | 183   |        |
|        |                     | 減量教室  | 22    | 17    | 14    | 10    | 20    | 13    | 13    | 16  | 14  | 13  | 16  | 15    | 183   |        |
|        | 小計                  |       |       | 145   | 171   | 150   | 206   | 141   | 121   | 98  | 109 | 98  | 55  | 118   | 92    | 1,504  |
|        | 心臓超音波検査             | 外来・健診 | 7     | 15    | 4     | 9     | 4     | 9     | 1     | 10  | 6   | 3   | 7   | 10    | 85    |        |
|        |                     | SPS   | —     | 14    | 1     | 2     | 7     | 1     | 1     | 1   | 4   | 16  | 2   | —     | 49    |        |
|        |                     | 国体    | —     | —     | —     | —     | —     | —     | —     | —   | —   | —   | —   | —     | —     |        |
|        | 小計                  |       |       | 7     | 29    | 5     | 11    | 11    | 10    | 2   | 11  | 10  | 19  | 9     | 10    | 134    |
|        | 頸動脈超音波検査            |       |       | 7     | 11    | 2     | 4     | 3     | 4     | 6   | 3   | 4   | 3   | 3     | 7     | 57     |
|        | 腹部・その他超音波検査         |       |       | 8     | 6     | 4     | 6     | 5     | 5     | 3   | 5   | 3   | 8   | 12    | 2     | 67     |
|        | ホルター心電図検査           |       |       | —     | 4     | 1     | 4     | 1     | 5     | 1   | 3   | 4   | 3   | 5     | 2     | 33     |
|        | トレッドミル負荷試験(心肺負荷試験含) |       |       | —     | —     | —     | —     | —     | —     | —   | —   | —   | —   | —     | —     | —      |
|        | マスター負荷心電図           |       |       | —     | —     | —     | —     | —     | —     | —   | —   | —   | —   | —     | 1     | 1      |
|        | 呼吸機能検査              | 外来・健診 | 3     | 1     | 1     | —     | —     | 1     | 2     | —   | —   | —   | 2   | —     | —     | 10     |
|        |                     | SPS   | 15    | 1     | 11    | 1     | 1     | 5     | —     | —   | —   | —   | —   | —     | —     | 34     |
|        | 生理機能検査小計            |       |       |       | 366   | 468   | 415   | 509   | 337   | 294 | 227 | 275 | 229 | 224   | 282   | 233    |
| 合計     |                     |       |       | 1,178 | 1,605 | 1,543 | 1,621 | 1,217 | 1,207 | 876 | 998 | 930 | 917 | 1,031 | 875   | 13,998 |

\*7月の国体エルゴメータ負荷試験は、二次検査1名を含む

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 | —  | —  | 45 | 102 | 24 | —  | —   | 6   | 5   | —  | —  | —  | 182 |
| 運動負荷試験なし | —  | 3  | 18 | 51  | 8  | —  | —   | 8   | —   | —  | —  | —  | 88  |
| 合計       | —  | 3  | 63 | 153 | 32 | —  | —   | 14  | 5   | —  | —  | —  | 270 |

\*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。

\*その他として、7月に1名二次検査(負荷試験のみ)を実施した。

表 3 特定健康診査月別人数

(単位：人)

|             | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 合計 |
|-------------|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|----|
| 横浜市国民健康保険組合 | —  | 1  | 10 | 6  | 5  | 7  | 5   | 3   | 8   | 3  | 7  | 8  | 63 |
| 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  | 2  |
| 合計          | —  | 1  | 10 | 6  | 7  | 8  | 5   | 3   | 8   | 5  | 7  | 9  | 69 |

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 | 15 | 10 | 10 | 14 | 9  | 3   | 10  | 8   | 8  | 8  | 5  | 110 |
| 簡易測定 | —  | 4  | 8  | 12 | 12 | 12 | 8   | 13  | 14  | 6  | 12 | 9  | 110 |
| 効果測定 | 12 | 2  | 4  | —  | 7  | 4  | 10  | 6   | 6   | 5  | 8  | 10 | 74  |
| 合計   | 22 | 21 | 22 | 22 | 33 | 25 | 21  | 29  | 28  | 19 | 28 | 24 | 294 |

\*3、6ヶ月コースの2種：3ヶ月コースは事前、3ヵ月後に簡易測定を、6ヶ月コースは事前、3ヵ月後に簡易、6ヵ月後に効果測定を実施するため、年度またぎの教室である、また人数は延べ人数である



## (ウ) 栄養

### ■SPS における栄養相談数

事前に郵送した食生活問診票を SPS 当日に回収し分析。その結果を印刷して当日に配布し、参加者全員へ 30 分程度の栄養講話で情報提供を行う。その後、希望者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 | 20 | 7  | 16 | 23 | 16 | 18 | 7   | 14  | 7   | 11 | 16 | 8  | 163 |
|      | 女性 | 36 | 27 | 23 | 26 | 24 | 22 | 14  | 28  | 16  | 15 | 18 | 14 | 263 |
| 高齢   | 男性 | 21 | 21 | 18 | 11 | 4  | 11 | 17  | 18  | 17  | 9  | 10 | 19 | 176 |
|      | 女性 | 14 | 21 | 28 | 27 | 7  | 7  | 19  | 31  | 12  | 10 | 15 | 10 | 201 |
| ジュニア | 男性 | 29 | 53 | 1  | —  | 5  | 33 | 17  | —   | 16  | —  | 30 | 11 | 195 |
|      | 女性 | 13 | 23 | —  | 1  | 4  | 13 | —   | —   | 14  | —  | 11 | 7  | 86  |
| 合計   | 男性 | 70 | 81 | 35 | 34 | 25 | 62 | 41  | 32  | 40  | 20 | 56 | 38 | 534 |
|      | 女性 | 63 | 71 | 51 | 54 | 35 | 42 | 33  | 59  | 42  | 25 | 44 | 31 | 550 |

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     | 13    | 10    | 22    | 19    | 10    | 11    | 8     | 19    | 8     | 11    | 13    | 11    | 155   |
| 女性     | 16    | 17    | 22    | 17    | 13    | 8     | 14    | 19    | 10    | 7     | 17    | 10    | 170   |
| 合計     | 29    | 27    | 44    | 36    | 23    | 19    | 22    | 38    | 18    | 18    | 30    | 21    | 325   |
| 割合 (%) | 21.8% | 17.8% | 51.2% | 40.9% | 38.3% | 18.3% | 29.7% | 41.8% | 22.0% | 40.0% | 30.0% | 30.4% | 30.0% |

### ■内科外来依頼の栄養相談数

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

表 3 月別受診者数及び初診・再診者数

(単位：人)

|    |    | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 合計 | 月平均 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|----|-----|
| 男性 | 初診 | —  | —  | —  | —  | —  | 1  | —   | 1   | —   | —  | —  | 1  | 3  | 0.3 |
|    | 再診 | 2  | —  | 1  | —  | 2  | —  | 2   | —   | 1   | —  | 1  | —  | 9  | 0.8 |
| 女性 | 初診 | 1  | —  | —  | —  | 1  | —  | 2   | 1   | —   | 1  | 2  | 3  | 11 | 0.9 |
|    | 再診 | 3  | 4  | 5  | 4  | 2  | 7  | 2   | 6   | 6   | 4  | 4  | 9  | 56 | 4.7 |
| 合計 |    | 6  | 4  | 6  | 4  | 5  | 8  | 6   | 8   | 7   | 5  | 7  | 13 | 79 | 6.6 |

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 | —    | —      | —      | —      | 8      | 4      | —      | —    | 12 |
| 女性 | —    | —      | —      | 1      | 26     | 18     | 17     | 5    | 67 |
| 合計 | —    | —      | —      | 1      | 34     | 22     | 17     | 5    | 79 |

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<br>糖尿病 | 高脂血症<br>高血圧 | 高脂血症<br>糖尿病<br>高血圧 | 高血圧<br>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%  |

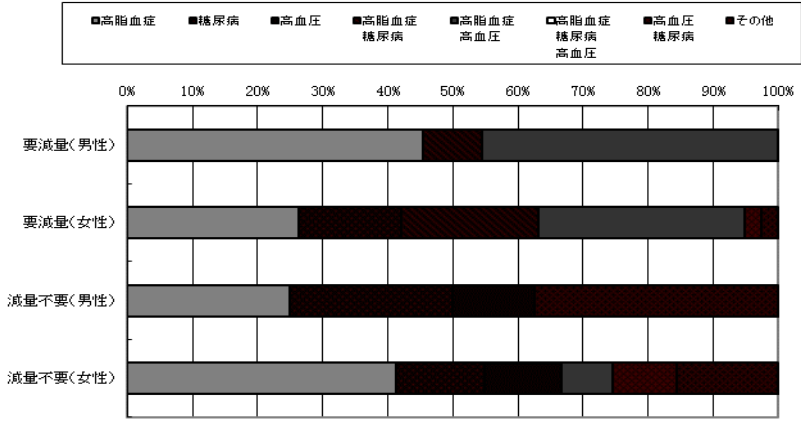
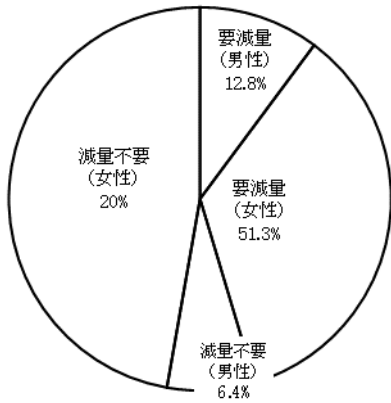


表 6 特定保健指導月別受診者数

(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<br>支 援  | 男性 | —  | 1  | —  | 1  | —  | —  | —   | 1   | —   | —  | 1  | 1  | 5  |
|             | 女性 | —  | —  | 1  | —  | —  | —  | —   | 1   | —   | 2  | —  | 2  | 6  |
| 動機付け<br>支 援 | 男性 | 1  | 2  | 2  | —  | 2  | —  | 1   | 1   | 2   | 3  | 2  | 2  | 18 |
|             | 女性 | 4  | 2  | 3  | 3  | 3  | —  | 1   | 2   | —   | 1  | 1  | 5  | 25 |
| 合計          |    | 5  | 5  | 6  | 4  | 5  | —  | 2   | 5   | 2   | 6  | 4  | 10 | 54 |

■その他

表 7 スポーツ選手個別栄養相談数

(単位：人)

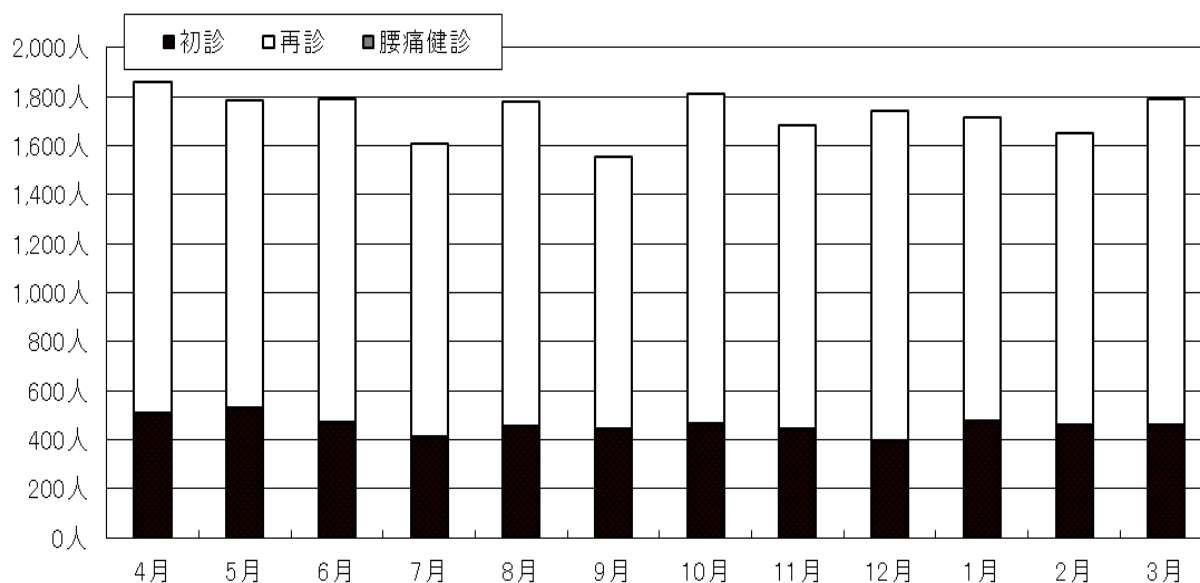
|                          | 男性 | 女性 | 合計 |
|--------------------------|----|----|----|
| 神奈川県スケート連盟（フィギュアスケート Jr） | 9  | 15 | 24 |
| 横浜市空手連盟（空手 Jr）           | 4  | 4  | 8  |

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   | 512   | 530   | 473   | 413   | 456   | 448   | 468   | 444   | 398   | 477   | 464   | 461   | 5,544  |
| 再診   | 1,348 | 1,252 | 1,318 | 1,197 | 1,324 | 1,108 | 1,343 | 1,239 | 1,341 | 1,240 | 1,187 | 1,330 | 15,227 |
| 腰痛健診 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | —      |
| 合計   | 1,860 | 1,782 | 1,791 | 1,610 | 1,780 | 1,556 | 1,811 | 1,683 | 1,739 | 1,717 | 1,651 | 1,791 | 20,771 |



※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：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     |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-------|-----|-----|-------|--------|
| 頭・頸部 | 7   | 4   | 3   | 4   | 5   | 4   | 8     | 2   | 6     | 2   | 5   | 5     | 55     |
| MRA  | 1   | 1   | 4   | 2   | —   | 2   | 4     | —   | 2     | 1   | —   | 3     | 20     |
| 頸椎   | 2   | 6   | 4   | 6   | 3   | 6   | 3     | 2   | 5     | 3   | 3   | 2     | 45     |
| 胸椎   | 1   | —   | —   | —   | —   | 1   | —     | —   | —     | —   | —   | 1     | 3      |
| 腰仙椎  | 23  | 20  | 28  | 20  | 29  | 26  | 34    | 31  | 30    | 25  | 25  | 28    | 319    |
| 脊椎合計 | 26  | 26  | 32  | 26  | 32  | 33  | 37    | 33  | 35    | 28  | 28  | 31    | 367    |
| 胸部   | —   | —   | 1   | —   | 1   | —   | —     | 1   | —     | 1   | —   | 2     | 6      |
| 腹部   | 1   | —   | —   | —   | —   | —   | 2     | —   | —     | —   | —   | —     | 3      |
| 骨盤   | 3   | 3   | 5   | 1   | 3   | 3   | 3     | —   | 1     | 1   | 1   | 7     | 31     |
| 股関節  | 6   | 6   | 6   | 4   | 6   | 8   | 7     | 1   | 6     | 5   | 4   | 6     | 65     |
| 肩関節  | 17  | 19  | 18  | 13  | 10  | 10  | 14    | 15  | 12    | 14  | 15  | 14    | 171    |
| 躯幹合計 | 27  | 28  | 30  | 18  | 20  | 21  | 26    | 17  | 19    | 21  | 20  | 29    | 276    |
| 肘関節  | 4   | 2   | 3   | 2   | 7   | 5   | 3     | 9   | 7     | 3   | 5   | 7     | 57     |
| 手関節  | 1   | —   | 1   | 2   | 2   | 3   | —     | —   | 4     | —   | 1   | —     | 14     |
| 膝関節  | 55  | 64  | 53  | 46  | 50  | 51  | 67    | 43  | 61    | 57  | 54  | 62    | 663    |
| 足関節  | 9   | 12  | 10  | 8   | 6   | 4   | 3     | 8   | 4     | 6   | 2   | 10    | 82     |
| 上・下肢 | 21  | 19  | 23  | 11  | 13  | 21  | 13    | 18  | 9     | 18  | 15  | 15    | 196    |
| 四肢合計 | 90  | 97  | 90  | 69  | 78  | 84  | 86    | 78  | 85    | 84  | 77  | 94    | 1,012  |
| 総件数  | 151 | 156 | 159 | 119 | 135 | 144 | 161   | 130 | 147   | 136 | 130 | 162   | 1,730  |
| 撮像件数 | 945 | 985 | 995 | 801 | 890 | 926 | 1,070 | 892 | 1,005 | 936 | 884 | 1,087 | 11,416 |
| 総人数  | 150 | 156 | 156 | 120 | 134 | 143 | 160   | 129 | 146   | 136 | 129 | 161   | 1,720  |

※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

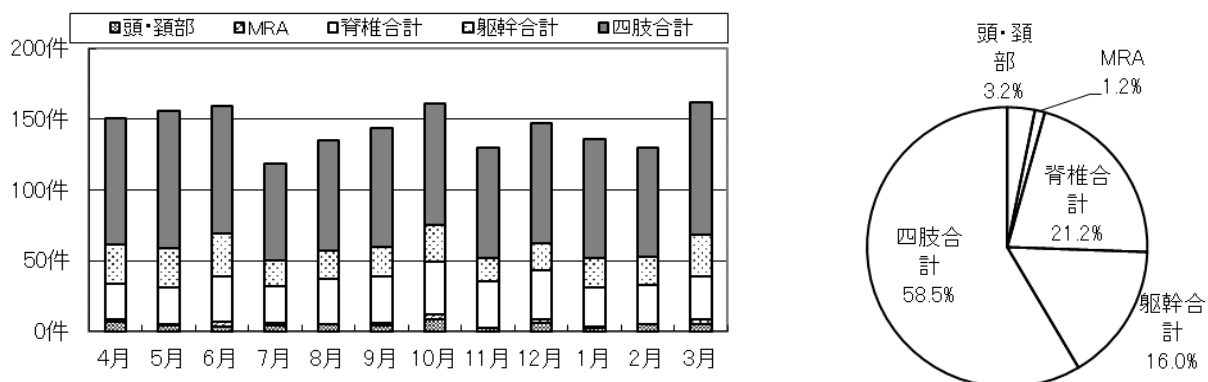


表2 X線一般撮影（CR）検査数

(単位：件数)

|          | 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 | 205   | 212   | 199   | 116   | 120   | 61    | 53    | 83    | 94    | 98    | 117   | 141   | 1,499  |
| 頸椎       | 34    | 35    | 27    | 30    | 32    | 30    | 29    | 35    | 24    | 25    | 24    | 27    | 352    |
| 胸・腰仙椎    | 149   | 108   | 114   | 120   | 131   | 135   | 136   | 128   | 114   | 139   | 114   | 110   | 1,498  |
| 脊椎合計     | 183   | 143   | 141   | 150   | 163   | 165   | 165   | 163   | 138   | 164   | 138   | 137   | 1,850  |
| 頭部       | —     | —     | —     | —     | —     | —     | —     | —     | —     | —     | —     | —     | —      |
| 胸部       | 28    | 28    | 17    | 21    | 21    | 20    | 21    | 20    | 12    | 13    | 17    | 24    | 242    |
| 腹部       | —     | —     | —     | 2     | —     | —     | —     | —     | 1     | —     | —     | —     | 3      |
| 骨盤・股関節   | 174   | 135   | 150   | 90    | 122   | 91    | 97    | 93    | 107   | 109   | 99    | 113   | 1,380  |
| 躯幹合計     | 202   | 163   | 167   | 113   | 143   | 111   | 118   | 113   | 120   | 122   | 116   | 137   | 1,625  |
| 肩関節      | 94    | 104   | 91    | 88    | 75    | 94    | 81    | 84    | 70    | 99    | 71    | 72    | 1,023  |
| 肘関節      | 93    | 104   | 85    | 74    | 100   | 65    | 95    | 92    | 95    | 107   | 121   | 101   | 1,132  |
| 手関節      | 33    | 37    | 12    | 20    | 30    | 32    | 21    | 28    | 36    | 23    | 16    | 11    | 299    |
| 膝関節      | 318   | 310   | 299   | 276   | 291   | 253   | 312   | 293   | 264   | 357   | 287   | 330   | 3,590  |
| 足関節      | 135   | 108   | 110   | 84    | 63    | 58    | 77    | 78    | 66    | 145   | 73    | 68    | 1,065  |
| 上・下肢     | 209   | 227   | 244   | 210   | 238   | 213   | 241   | 245   | 209   | 299   | 183   | 198   | 2,716  |
| 四肢合計     | 882   | 890   | 841   | 752   | 797   | 715   | 827   | 820   | 740   | 1,030 | 751   | 780   | 9,825  |
| 部位件数     | 1,472 | 1,408 | 1,348 | 1,131 | 1,223 | 1,052 | 1,163 | 1,179 | 1,092 | 1,414 | 1,122 | 1,195 | 14,799 |
| 総人数      | 998   | 994   | 917   | 787   | 843   | 712   | 756   | 761   | 743   | 798   | 775   | 814   | 9,898  |

※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

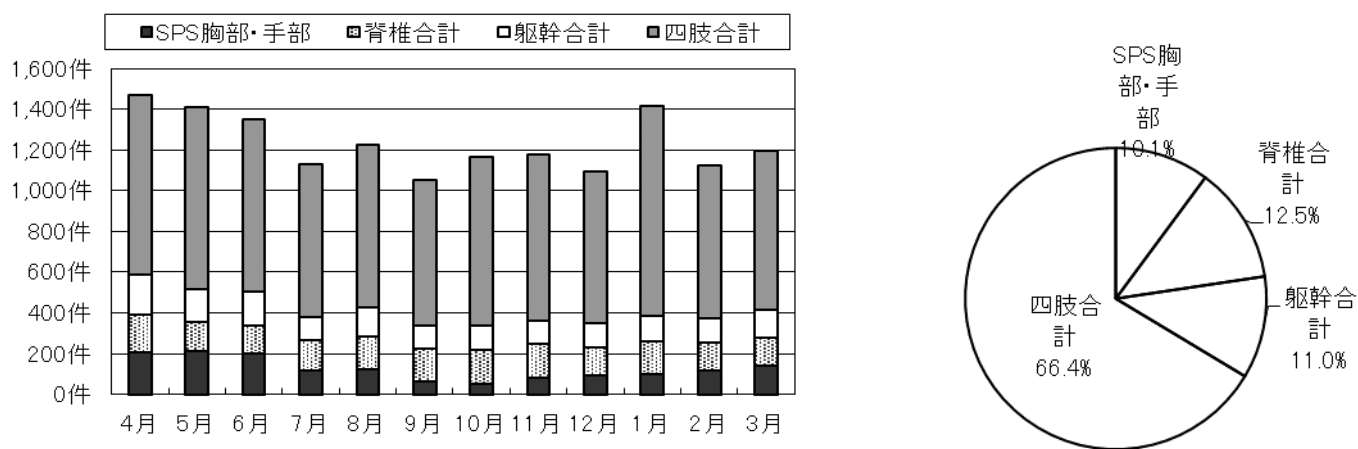


表3 パワーアップMRI・減量教室 部位別件数

(単位：件数)

| 腹部  | 大腿 | 下腿 | 上腕 | 合計  |
|-----|----|----|----|-----|
| 188 | 9  | 6  | —  | 203 |

表 4 骨量測定（DEXA）検査 月別・部位別件数

(単位：件数)

|         | 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 | 10 | 10 | 8  | 10 | 16 | 19  | 11  | 13  | 6  | 12 | 7  | 133 |
| 大腿骨・前腕  | 14 | 12 | 14 | 13 | 9  | 18 | 24  | 12  | 23  | 10 | 15 | 9  | 173 |
| 全身骨・体組成 | 1  | —  | —  | —  | —  | 7  | 12  | 12  | 14  | 11 | 15 | 12 | 84  |

## ③リハビリテーション科

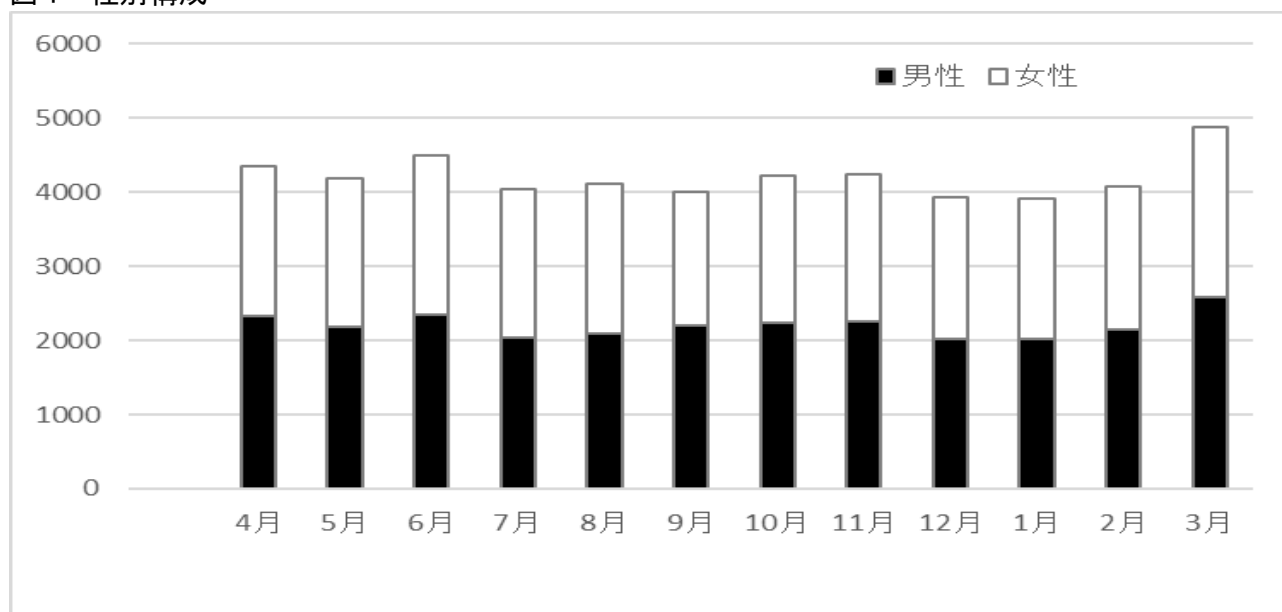
表 1 月別利用状況

(単位：人)

(単位：点数)

| 月   | 診療<br>日数 | 男性       | 女性       | 合計       | 対応<br>疾患数 | 新患者数   | 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       | 2,332    | 2,025    | 4,357    | 7,755     | 526    | 2,729   | 1,623  | —  | 1,036   |
| 5月  | 19       | 2,176    | 2,005    | 4,181    | 7,560     | 508    | 2,654   | 1,523  | —  | 1,074   |
| 6月  | 22       | 2,344    | 2,158    | 4,502    | 8,051     | 456    | 2,884   | 1,615  | —  | 1,093   |
| 7月  | 20       | 2,032    | 2,005    | 4,037    | 7,339     | 437    | 2,704   | 1,330  | —  | 1,086   |
| 8月  | 22       | 2,092    | 2,021    | 4,113    | 7,583     | 484    | 2,858   | 1,247  | —  | 1,115   |
| 9月  | 19       | 2,197    | 1,797    | 3,994    | 7,394     | 458    | 2,772   | 1,217  | —  | 1,128   |
| 10月 | 21       | 2,246    | 1,975    | 4,221    | 7,910     | 485    | 2,947   | 1,270  | —  | 1,083   |
| 11月 | 20       | 2,250    | 1,987    | 4,237    | 8,159     | 449    | 2,951   | 1,283  | —  | 1,060   |
| 12月 | 18       | 2,023    | 1,899    | 3,922    | 7,646     | 433    | 2,774   | 1,140  | —  | 1,052   |
| 1月  | 19       | 2,024    | 1,883    | 3,907    | 7,542     | 489    | 2,777   | 1,127  | —  | 988     |
| 2月  | 19       | 2,148    | 1,925    | 4,073    | 7,599     | 435    | 2,879   | 1,191  | —  | 1,062   |
| 3月  | 21       | 2,583    | 2,289    | 4,872    | 8,863     | 446    | 3,371   | 1,498  | —  | 1,077   |
| 合計  | 240      | 26,447   | 23,969   | 50,416   | 93,401    | 5,606  | 34,300  | 16,064 | —  | 12,854  |
| 月平均 |          | 2,203.92 | 1,997.42 | 4,201.33 | 7,783.42  | 467.17 | 2,858   | 1,339  | —  | 1,071   |
| 日平均 |          | 110      | 100      | 210      | 389       | 23     | 143     | 67     | —  | 54      |

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<br>(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<br>(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 | 258 | 252 | 236 | 240 | 251 | 209 | 241 | 220 | 201 | 188 | 214 | 242 | 2,752  |
| 女性 | 666 | 689 | 759 | 644 | 706 | 615 | 671 | 710 | 618 | 614 | 660 | 700 | 8,052  |
| 合計 | 924 | 941 | 995 | 884 | 957 | 824 | 912 | 930 | 819 | 802 | 874 | 942 | 10,804 |

図 1 MEC アリーナコース性別構成

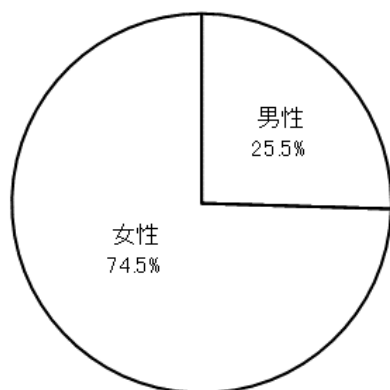
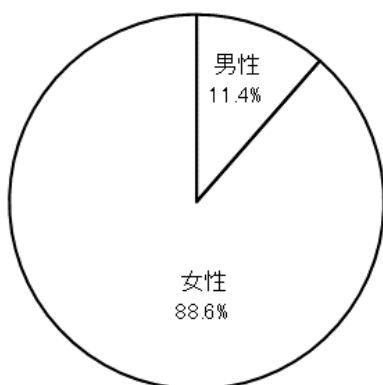


表 2 MEC プールコース月別・男女別参加者数

(単位：人数)

|    | 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 | 34  | 41  | 42  | 36  | 37  | 33  | 38  | 36  | 23  | 36  | 33  | 33  | 422   |
| 女性 | 280 | 278 | 304 | 277 | 327 | 263 | 280 | 271 | 202 | 256 | 246 | 285 | 3,269 |
| 合計 | 314 | 319 | 346 | 313 | 364 | 296 | 318 | 307 | 225 | 292 | 279 | 318 | 3,691 |

図 2 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 | 177   | 228   | 262   | 212   | 232   | 263   | 238   | 224   | 181   | 233   | 251   | 239   | 2,740  |
|    | 女性 | 201   | 218   | 238   | 186   | 190   | 229   | 226   | 236   | 182   | 233   | 262   | 245   | 2,646  |
|    | 小計 | 378   | 446   | 500   | 398   | 422   | 492   | 464   | 460   | 363   | 466   | 513   | 484   | 5,386  |
| 児童 | 男性 | 548   | 518   | 590   | 500   | 444   | 540   | 482   | 488   | 395   | 449   | 468   | 452   | 5,874  |
|    | 女性 | 651   | 637   | 706   | 583   | 541   | 655   | 552   | 538   | 444   | 514   | 543   | 551   | 6,915  |
|    | 小計 | 1,199 | 1,155 | 1,296 | 1,083 | 985   | 1,195 | 1,034 | 1,026 | 839   | 963   | 1,011 | 1,003 | 12,789 |
| 選手 | 男性 | 410   | 382   | 414   | 386   | 409   | 389   | 382   | 440   | 393   | 395   | 404   | 472   | 4,876  |
|    | 女性 | 599   | 541   | 595   | 533   | 535   | 513   | 507   | 563   | 467   | 461   | 556   | 618   | 6,488  |
|    | 小計 | 1,009 | 923   | 1,009 | 919   | 944   | 902   | 889   | 1,003 | 860   | 856   | 960   | 1,090 | 11,364 |
| 合計 |    | 2,586 | 2,524 | 2,805 | 2,400 | 2,351 | 2,589 | 2,387 | 2,489 | 2,062 | 2,285 | 2,484 | 2,577 | 29,539 |

## (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 | 170   | 174   | 180   | 154   | 183   | 219   | 200   | 206   | 167   | 206   | 221   | 218   | 2,298  |
|        | 女性 | 96    | 90    | 110   | 110   | 113   | 144   | 123   | 139   | 91    | 133   | 142   | 151   | 1,442  |
|        | 小計 | 266   | 264   | 290   | 264   | 296   | 363   | 323   | 345   | 258   | 339   | 363   | 369   | 3,740  |
| 児童     | 男性 | 472   | 472   | 524   | 446   | 455   | 559   | 590   | 593   | 438   | 521   | 567   | 551   | 6,188  |
|        | 女性 | 360   | 322   | 398   | 350   | 290   | 425   | 438   | 425   | 354   | 398   | 404   | 432   | 4,596  |
|        | 小計 | 832   | 794   | 922   | 796   | 745   | 984   | 1,028 | 1,018 | 792   | 919   | 971   | 983   | 10,784 |
| 人マスター  | 男性 | 58    | 62    | 63    | 55    | 57    | 49    | 68    | 53    | 39    | 56    | 58    | 51    | 669    |
|        | 女性 | 330   | 339   | 353   | 313   | 309   | 319   | 299   | 298   | 221   | 275   | 299   | 284   | 3,639  |
|        | 小計 | 388   | 401   | 416   | 368   | 366   | 368   | 367   | 351   | 260   | 331   | 357   | 335   | 4,308  |
| 選手     | 男性 | 225   | 227   | 210   | 193   | 196   | 194   | 200   | 212   | 156   | 190   | 238   | 236   | 2,477  |
|        | 女性 | 213   | 214   | 213   | 190   | 165   | 208   | 234   | 236   | 164   | 192   | 240   | 257   | 2,526  |
|        | 小計 | 438   | 441   | 423   | 383   | 361   | 402   | 434   | 448   | 320   | 382   | 478   | 493   | 5,003  |
| アクアビクス | 男性 | 4     | 4     | 6     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 3     | 4     | 4     | 3     | 48     |
|        | 女性 | 36    | 35    | 40    | 42    | 34    | 37    | 42    | 39    | 31    | 33    | 28    | 29    | 426    |
|        | 小計 | 40    | 39    | 46    | 46    | 38    | 41    | 46    | 43    | 34    | 37    | 32    | 32    | 474    |
| イントアド  | 男性 | 4     | 2     | 1     | 4     | 6     | 6     | 7     | 5     | 4     | 3     | 6     | 8     | 56     |
|        | 女性 | —     | —     | 4     | 9     | 4     | 2     | 5     | 5     | —     | 1     | 1     | 3     | 34     |
|        | 小計 | 4     | 2     | 5     | 13    | 10    | 8     | 12    | 10    | 4     | 4     | 7     | 11    | 90     |
| 合計     |    | 1,968 | 1,941 | 2,102 | 1,870 | 1,816 | 2,166 | 2,210 | 2,215 | 1,668 | 2,012 | 2,208 | 2,223 | 24,399 |

# (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<br>旧名称：ウェルラウンド<br>(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 | 205 | 208 | 219 | 205 | 227 | 201 | 200 | 185 | 183 | 175 | 183 | 221 | 2,412 |
| 女性 | 215 | 219 | 218 | 207 | 185 | 210 | 188 | 219 | 202 | 175 | 205 | 220 | 2,463 |
| 小計 | 420 | 427 | 437 | 412 | 412 | 411 | 388 | 404 | 385 | 350 | 388 | 441 | 4,875 |

## (エ) スポーツ教室イベント

(単位：人)

| 事業名                               | 開催日                         | 対象者                        | 人数  |
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----|
| 親子で上達フォローアップ教室<br>～逆上がり～          | 平成30年7月29日                  | 幼児～児童と保護者                  | 7   |
| 鉄棒逆上がり教室                          |                             | 児童                         | 20  |
| マット側転教室                           | 平成30年7月30日                  | 児童                         | 13  |
| 跳び箱開脚跳び教室                         |                             | 児童                         | 9   |
| 3・4歳児はじめての体操教室                    | 平成30年7月29日                  | 3・4歳児                      | 8   |
|                                   | 平成30年7月30日                  |                            | 7   |
| 親子で上達フォローアップ教室<br>～マット（側転・ロンダート）～ | 平成30年8月15日                  | 幼児～児童と保護者                  | 2   |
| 親子で上達フォローアップ教室<br>～跳び箱（開脚跳び）～     | 平成30年8月16日                  | 幼児～児童と保護者                  | 0   |
| 親子で上達フォローアップ教室<br>～鉄棒（逆上がり）～      | 平成30年8月17日                  | 幼児～児童と保護者                  | 7   |
| 体操3日間短期教室                         | 平成30年8月15日～<br>平成30年8月17日   | 児童                         | 9   |
| 3・4歳児はじめての体操教室                    |                             | 3・4歳児                      | 10  |
| キッズスイミング体験会                       |                             | 幼児～児童                      | 46  |
| 大人の水泳学ぼう会                         |                             | 16歳以上の水泳初心者                | 3   |
| 横浜地域A B C級水泳記録会                   | 平成30年9月30日                  | 選手                         | 798 |
| スポレク<br>幼児水遊び体験会                  | 平成30年10月8日                  | 3歳以下未就学児                   | 12  |
| スポレク<br>クロールクイックターン練習会            |                             | 小学生以上（クロールで<br>25m以上泳げること） | 19  |
| 水泳スポ医科杯                           |                             | 水泳教室会員                     | 30  |
| スポレク<br>体操器具体験                    |                             | 児童                         | 9   |
| スポレク<br>トランポリンチャレンジ教室             |                             | 幼児～児童                      | 36  |
| スポレク<br>親子体操器具ジムパーク               |                             | 幼児～児童と保護者                  | 36  |
| 体操演技発表会                           | 平成30年11月23日                 | スポーツ教室体操選手コース<br>会員        | 44  |
| 体操3日間短期・<br>トランポリンチャレンジ教室         | 平成30年12月22日～<br>平成30年12月24日 | 幼児～児童                      | 58  |
| アスリートフェスティバル                      | 平成30年12月23日                 | 水泳・体操教室選手コース<br>会員         | 53  |
| 3歳はじめて体操教室                        | 平成31年3月30日                  | 3歳児                        | 25  |
| 開脚跳び&逆上がり講習会                      | 平成31年3月30日                  | 横浜市内地域運動指導者                | 14  |
| 第3回GRADUATION CUP                 | 平成31年3月31日                  | スポーツ教室体操選手コース<br>会員        | 45  |
| 幼児水慣れ体験教室                         | 平成30年3月29日～31<br>日          | 幼児（4歳～5歳）                  | 45  |

## 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<br>(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<br>(16歳以上)                     | 男女各<br>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<br>(16歳以上)                     | 女性<br>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・<br>金曜<br>(16歳以上)         | 50人<br>金曜のみ80人 | 姿勢・動作・呼吸法など、ヨーガの基礎を行う。<br>(すべて同じ内容で実施)              |
| ピラティス水曜・木曜<br>(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<br>(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<br>(教室開催時に2～3歳<br>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<br>(16歳以上)                 | 月曜35人<br>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<br>ショニング水曜・金曜<br>(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<br>サイズ<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(月)            | 男性 | 4     | 8   | 3   | 3   | 3   | 1   | 3     | 2     | 1   | 2   | 3   | 1   | 34    |
|                        | 女性 | 32    | 51  | 26  | 39  | 35  | 25  | 45    | 56    | 11  | 29  | 35  | 29  | 413   |
|                        | 小計 | 36    | 59  | 29  | 42  | 38  | 26  | 48    | 58    | 12  | 31  | 38  | 30  | 447   |
| 親子リト<br>ミック            | 男性 | 4     | 7   | 2   | 4   | 7   | 3   | 11    | 15    | 5   | 9   | 13  | 9   | 89    |
|                        | 女性 | 46    | 97  | 38  | 40  | 43  | 35  | 79    | 97    | 25  | 57  | 119 | 77  | 753   |
|                        | 小計 | 50    | 104 | 40  | 44  | 50  | 38  | 90    | 112   | 30  | 66  | 132 | 86  | 842   |
| 骨盤調整<br>(火)            | 男性 | —     | —   | —   | —   | —   | —   | —     | —     | —   | —   | —   | —   | —     |
|                        | 女性 | 49    | 51  | 62  | 69  | 34  | 36  | 61    | 48    | 49  | 35  | 31  | 19  | 544   |
|                        | 小計 | 49    | 51  | 62  | 69  | 34  | 36  | 61    | 48    | 49  | 35  | 31  | 19  | 544   |
| 健康ヨー<br>ガ(火)           | 男性 | —     | —   | —   | —   | —   | —   | —     | —     | —   | —   | —   | —   | —     |
|                        | 女性 | 29    | 26  | 30  | 36  | 21  | 16  | 38    | 24    | 32  | 13  | 18  | 20  | 303   |
|                        | 小計 | 29    | 26  | 30  | 36  | 21  | 16  | 38    | 24    | 32  | 13  | 18  | 20  | 303   |
| はじめて<br>の<br>ピラティ<br>ス | 男性 | —     | —   | —   | —   | —   | —   | —     | —     | —   | —   | —   | —   | —     |
|                        | 女性 | 31    | 34  | 35  | 54  | 32  | 28  | 43    | 25    | 27  | 21  | 21  | 19  | 370   |
|                        | 小計 | 31    | 34  | 35  | 54  | 32  | 28  | 43    | 25    | 27  | 21  | 21  | 19  | 370   |
| 健康ヨー<br>ガ(水)           | 男性 | 7     | 8   | 2   | 3   | 4   | 2   | 4     | 3     | 1   | 4   | 4   | 2   | 44    |
|                        | 女性 | 59    | 60  | 30  | 64  | 64  | 26  | 73    | 63    | 13  | 49  | 49  | 22  | 572   |
|                        | 小計 | 66    | 68  | 32  | 67  | 68  | 28  | 77    | 66    | 14  | 53  | 53  | 24  | 616   |
| 太極拳                    | 男性 | 41    | 35  | 21  | 39  | 36  | 15  | 33    | 33    | 11  | 33  | 30  | 16  | 343   |
|                        | 女性 | 29    | 27  | 15  | 27  | 30  | 16  | 27    | 27    | 14  | 18  | 22  | 11  | 263   |
|                        | 小計 | 70    | 62  | 36  | 66  | 66  | 31  | 60    | 60    | 25  | 51  | 52  | 27  | 606   |
| ピラティ<br>ス(水)           | 男性 | —     | —   | —   | —   | —   | —   | —     | —     | —   | —   | —   | —   | —     |
|                        | 女性 | 53    | 52  | 34  | —   | —   | —   | —     | —     | —   | —   | —   | —   | 139   |
|                        | 小計 | 53    | 52  | 34  | —   | —   | —   | —     | —     | —   | —   | —   | —   | 139   |
| コンディ<br>ショニン<br>グ(水)   | 男性 | 17    | 17  | 16  | 16  | 16  | 19  | 18    | 17    | 12  | 18  | 18  | 18  | 202   |
|                        | 女性 | 51    | 49  | 48  | 53  | 49  | 47  | 57    | 48    | 35  | 51  | 50  | 47  | 585   |
|                        | 小計 | 68    | 66  | 64  | 69  | 65  | 66  | 75    | 65    | 47  | 69  | 68  | 65  | 787   |
| フラダン<br>ス              | 男性 | —     | —   | —   | —   | —   | —   | —     | —     | —   | —   | —   | —   | —     |
|                        | 女性 | 121   | 115 | 50  | 108 | 105 | 48  | 114   | 127   | 21  | 87  | 115 | 56  | 1,067 |
|                        | 小計 | 121   | 115 | 50  | 108 | 105 | 48  | 114   | 127   | 21  | 87  | 115 | 56  | 1,067 |
| 社交ダン<br>ス              | 男性 | 24    | 22  | 10  | 23  | 22  | 9   | 17    | 19    | 3   | 6   | 8   | 4   | 167   |
|                        | 女性 | 28    | 25  | 13  | 24  | 24  | 12  | 18    | 21    | 5   | 10  | 18  | 10  | 208   |
|                        | 小計 | 52    | 47  | 23  | 47  | 46  | 21  | 35    | 40    | 8   | 16  | 26  | 14  | 375   |
| ピラティ<br>ス(木)           | 男性 | 5     | 5   | 6   | 7   | 7   | 4   | 8     | 8     | 2   | 3   | 6   | 2   | 63    |
|                        | 女性 | 79    | 68  | 50  | 80  | 87  | 40  | 88    | 99    | 16  | 38  | 60  | 33  | 738   |
|                        | 小計 | 84    | 73  | 56  | 87  | 94  | 44  | 96    | 107   | 18  | 41  | 66  | 35  | 801   |
| 機能改善<br>ヨーガ            | 男性 | 4     | 3   | 2   | 4   | 4   | 2   | 3     | 2     | 3   | 3   | 3   | 2   | 35    |
|                        | 女性 | 56    | 13  | 41  | 55  | 49  | 26  | 55    | 37    | 32  | 45  | 57  | 45  | 511   |
|                        | 小計 | 60    | 16  | 43  | 59  | 53  | 28  | 58    | 39    | 35  | 48  | 60  | 47  | 546   |
| 健康ヨー<br>ガ(金)           | 男性 | 20    | 16  | 17  | 17  | 15  | 9   | 19    | 18    | 10  | 12  | 17  | 14  | 184   |
|                        | 女性 | 129   | 99  | 86  | 120 | 109 | 48  | 116   | 118   | 10  | 97  | 123 | 87  | 1,142 |
|                        | 小計 | 149   | 115 | 103 | 137 | 124 | 57  | 135   | 136   | 20  | 109 | 140 | 101 | 1,326 |
| シェイプ<br>アップボ<br>クシング   | 男性 | 8     | 4   | 4   | 5   | 4   | 1   | 7     | 7     | 1   | 2   | 5   | 3   | 51    |
|                        | 女性 | 33    | 24  | 21  | 30  | 29  | 13  | 38    | 31    | 11  | 14  | 16  | 17  | 277   |
|                        | 小計 | 41    | 28  | 25  | 35  | 33  | 14  | 45    | 38    | 12  | 16  | 21  | 20  | 328   |
| コンディ<br>ショニン<br>グ(金)   | 男性 | 7     | 5   | 7   | 8   | 8   | 7   | 14    | 15    | 9   | 8   | 8   | 6   | 102   |
|                        | 女性 | 42    | 35  | 44  | 47  | 44  | 45  | 52    | 51    | 43  | 36  | 38  | 42  | 519   |
|                        | 小計 | 49    | 40  | 51  | 55  | 52  | 52  | 66    | 66    | 52  | 44  | 46  | 48  | 621   |
| 絵手紙                    | 男性 | —     | —   | —   | —   | —   | —   | —     | —     | —   | —   | —   | —   | —     |
|                        | 女性 | 10    | 11  | 11  | 6   | 5   | 5   | 9     | 8     | 8   | 2   | 1   | 2   | 78    |
|                        | 小計 | 10    | 11  | 11  | 6   | 5   | 5   | 9     | 8     | 8   | 2   | 1   | 2   | 78    |
| ハワイア<br>ンキルト           | 男性 | —     | —   | —   | —   | —   | —   | —     | —     | —   | —   | —   | —   | —     |
|                        | 女性 | 10    | 10  | 8   | 13  | 14  | 9   | 13    | 11    | 9   | 10  | 11  | 12  | 130   |
|                        | 小計 | 10    | 10  | 8   | 13  | 14  | 9   | 13    | 11    | 9   | 10  | 11  | 12  | 130   |
| 合計                     |    | 1,028 | 977 | 732 | 994 | 900 | 547 | 1,063 | 1,030 | 419 | 712 | 899 | 625 | 9,926 |

### 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。<br>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）<br>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"> <li>・トレーニングルームでの運動指導</li> <li>・毎週水曜日に一斉指導</li> <li>・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</li> <li>・自宅メニューの作成（1週間単位）</li> <li>・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</li> </ul>                                           |
| 栄養指導の内容 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・集団講義は教室開始時に実施 約30分</li> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul>                                                                                                                |

表1 減量・脂肪燃焼教室月別・男女別参加者数

（単位：人）

|    | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 合計  |
|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|-----|
| 男性 | 3  | —  | 1  | 1  | 5  | —  | 2   | 2   | 2   | 4  | 5  | 2  | 27  |
| 女性 | 11 | 16 | 10 | 9  | 13 | 11 | 5   | 11  | 9   | 7  | 7  | 3  | 112 |
| 合計 | 14 | 16 | 11 | 10 | 18 | 11 | 7   | 13  | 11  | 11 | 12 | 5  | 139 |

#### (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<br>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<br>個人の身体の状態に合わせたトレーニング方法を指導      |

表 1 ケガ予防のための「少年野球」クリニック参加者数

(単位：人)

| 事業名             | 区分             | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月  | 3月 | 計   |
|-----------------|----------------|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|-----|----|-----|
| 少年野球クリニック(小学生)  | 子ども            | 0  | 7  | 5  | 9  | 5  | 2  | 9   | 3   | 12  | 5  | 0   | 0  | 57  |
|                 | 大人(監督、コーチ、保護者) | 0  | 5  | 4  | 9  | 4  | 1  | 11  | 3   | 11  | 2  | 0   | 0  | 50  |
|                 | 計(人数)          | 0  | 12 | 9  | 18 | 9  | 3  | 20  | 6   | 23  | 7  | 0   | 0  | 107 |
| 少年野球クリニック(中学生)  | 子ども            | 0  | 0  | 0  | 1  | 6  | 0  | 0   | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  | 7   |
|                 | 大人(監督、コーチ、保護者) | 0  | 0  | 1  | 4  | 0  | 0  | 0   | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  | 5   |
|                 | 計(人数)          | 0  | 0  | 1  | 5  | 6  | 0  | 0   | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  | 12  |
| 少年野球クリニック(チーム編) | 子ども            | 14 | 0  | 0  | 0  | 17 | 0  | 0   | 0   | 28  | 29 | 81  | 0  | 169 |
|                 | 大人(監督、コーチ、保護者) | 1  | 0  | 0  | 0  | 10 | 0  | 0   | 0   | 21  | 31 | 32  | 0  | 95  |
|                 | 計(人数)          | 15 | 0  | 0  | 0  | 27 | 0  | 0   | 0   | 49  | 60 | 113 | 0  | 264 |

#### (ウ) トレーニングルームにおける目的別教室

(単位：人)

| 名称               | 4月 | 5月 | 6月  | 7月  | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 計   |
|------------------|----|----|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|-----|
| ボディメイク・筋力アップ教室   | —  | 78 | 111 | 101 | —  | 41 | 43  | 41  | —   | 52 | 65 | 67 | 599 |
| ストレッチング&体幹トレーニング | 35 | 27 | 38  | 37  | 41 | 33 | 32  | 32  | 36  | 36 | 45 | 31 | 423 |

#### 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 2018 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             | 開催時間                         | 会場             | 参加者数 |
|------------|---------------------------------|-------------------|------------------------------|----------------|------|
| スポ医科健康チェック | ①体組成<br>②骨量<br>③最大歩行速度<br>④栄養講座 | 18歳以上             | ①10：00～12：00<br>②13：00～15：00 | スポーツ医科学センターホール | 586  |
| 体操教室       | トランポリン・マット・跳び箱・鉄棒の体験教室          | 児童(1～6年生)         | 9：00～10：00                   | 大アリーナ          | 9    |
|            | トランポリンチャレンジ教室                   | 幼児～児童(年少～6年生)     | 10：00～11：00                  |                | 36   |
|            | 親子体操ジムパーク                       | 幼児～児童(年少～6年生)・保護者 | 11：00～12：00                  |                | 42   |
| 水泳教室       | 幼児水遊び体験会                        | 幼児                | 9：00～10：00                   | 25mプール         | 12   |
|            | みんなで挑戦!クロールクイックターン練習会           | 25mクロールが泳げる小学生以上  | 10：00～11：00                  |                | 19   |
|            | 親子でスポ医科杯                        | 幼児～児童(年少～6年生)・保護者 | 11～12：00                     |                | 30   |
| 健康教室       | ボディリセット(上半身)                    | 16歳以上             | 10：00～10：45                  | 小アリーナ          | 10   |
|            | ボディリセット(下半身)                    |                   | 11：15～12：00                  |                | 11   |



## (5) 健康に関する講座・講演等事業

鈴川 仁人科長や高木 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  |
|--------|-------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------|-----|
| 4月7日   | 指導員         | 姿勢測定及び一斉指導                            | 一般財団法人日本万歩クラブ                              | 横浜市スポーツ医科学センター                   | 20  |
| 5月22日  | 鈴川科長        | スポーツ安全対策分科会                           | 栄区役所                                       | 栄区役所本館                           | 15  |
| 5月29日  | 中田・窪田 理学療法士 | ロコモ:座学、実技                             | 港北福祉保健センター                                 | 港北公会堂                            | 100 |
| 6月9日   | 高木 管理栄養士    | 横浜マラソン栄養セミナー:マラソン大会本番3ヶ月前から食生活で意識すること | 栄スポーツセンター                                  | 栄スポーツセンター                        | 10  |
| 6月9日   | 高木 管理栄養士    | 横浜マラソン栄養セミナー:マラソン大会本番3ヶ月前から食生活で意識すること | 南スポーツセンター                                  | 南スポーツセンター                        | 10  |
| 6月23日  | 高木 管理栄養士    | 横浜マラソン栄養セミナー:マラソン大会本番3ヶ月前から食生活で意識すること | 旭スポーツセンター                                  | 旭スポーツセンター                        | 10  |
| 6月26日  | 体操教室指導者     | 体操競技体験への指導                            | 横浜市教育総合相談センター                              | 横浜市スポーツ医科学センター                   | 55  |
| 7月4日   | 高木 管理栄養士    | 高校生アスリートのための栄養学:体の変化は食生活の変化から始まる      | 桜宮高校                                       | 横浜市スポーツ医科学センター                   | 45  |
| 8月3日   | 理学療法士       | 中高年者対象の指導者講習会                         | 瀬谷区体育協会                                    | 瀬谷スポーツセンター                       | 60  |
| 9月7日   | 高木 管理栄養士    | 特別授業①:スポーツと栄養基礎編                      | 横浜市立商業高校                                   | 横浜市立商業高校                         | 45  |
| 9月21日  | 高木 管理栄養士    | 特別授業②:スポーツと栄養実践編                      | 横浜市立商業高校                                   | 横浜市立商業高校                         | 45  |
| 9月30日  | 吉久 スポーツ科学員  | アスリートチェックデータ報告                        | 株式会社ディー・エヌ・エー<br>横浜DeNA ランニングクラブアカデミー      | 株式会社ディー・エヌ・エー<br>セミナールーム(渋谷ヒカリエ) | 50  |
| 11月12日 | 高木 管理栄養士    | 三島市食育ボランティア団体視察:フレイル予防の食事             | 三島市食育ボランティア団体キャロットポテトの会                    | 横浜市スポーツ医科学センター                   | 30  |
| 2月22日  | 高木 管理栄養士    | 健康経営認証事業所支援事業:コンビニ食品・嗜好品と賢く付き合う秘訣     | 横浜市スポーツ協会                                  | 株式会社ソフテックス                       | 15  |
| 3月23日  | 中田・柴田 理学療法士 | ランニング障害予防のためのケアの実践                    | 株式会社 横浜DeNA ベイスターズ<br>横浜DeNA ランニングクラブアカデミー | 株式会社ディー・エヌ・エー<br>セミナールーム(渋谷ヒカリエ) | 50  |

## (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

(単位:人)

| 内容              | 日時         | 会場         | 参加者数 |
|-----------------|------------|------------|------|
| 腰痛予防講義<br>運動指導① | 平成31年2月7日  | 資源循環局金沢事務所 | 23人  |
| 腰痛予防講義<br>運動指導② | 平成31年2月15日 | 資源循環局都筑事務所 | 23人  |
| 腰痛予防講義<br>運動指導③ | 平成31年2月21日 | 資源循環局旭事務所  | 19人  |

## (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。

(単位：人)

| 講演日  | 講師           | 内容                              | 依頼先         | 講演場所           | 参加者数 |
|------|--------------|---------------------------------|-------------|----------------|------|
| 6月2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 | 77   |
| 6月3日 | 村山正博<br>顧問   | スポーツリーダー養成講座：スポーツ指導者に必要な医科学的知識① | 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 | 77   |
| 6月3日 | 高木 管理<br>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 | 77   |
| 6月3日 | 吉久 スポーツ科学員   | スポーツリーダー養成講座：トレーニング論            | 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 | 77   |

## (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              | 整形外科理学療法<br>ベストガイド      | 中外医学社                     | 2018            | アキレス腱炎                                                                                    | 玉置龍也                 | 理学療<br>法士                 |
| 書籍              | アスレティックリハビリ<br>テーションガイド | 文光堂                       | 2018            | 膝関節障害とそのリハビリ<br>テーションーバスケットボー<br>ルでの競技復帰・再発予防<br>プログラムー                                   | 清水結                  | 理学療<br>法士                 |
| 書籍              | アスレティックリハビリ<br>テーションガイド | 文光堂                       | 2018            | 足関節捻挫とそのリハビリ<br>テーションーバスケットボー<br>ルでの競技復帰・再発予防<br>プログラムー                                   | 中田周兵                 | 理学療<br>法士                 |
| 原著              | 臨床スポーツ医学                | 文光堂                       | 2018            | Jones 骨折発生を予測する<br>超音波画像の特徴ー大学<br>サッカー選手 132 名の1年<br>間追跡調査ー                               | 松田匠生                 | 理学療<br>法士                 |
| 原著              | 日本アスレティックと<br>レーニング学会誌  | 日本アスレ<br>ティックトレー<br>ニング学会 | 2018            | 大学男子サッカー選手にお<br>ける方向転換動作の動作方<br>向が足底圧分布に与える影<br>響                                         | 松田匠生                 | 理学療<br>法士                 |
| 総説・<br>解説       | 臨床スポーツ医学                | 文光堂                       | 2018            | 握力・ピンチ力に関連する<br>筋群の筋力トレーニング                                                               | 中田周兵                 | 理学療<br>法士                 |
| 総説・<br>解説       | 臨床スポーツ医学                | 文光堂                       | 2018            | CKC トレーニングとインナー<br>マッスル                                                                   | 窪田智史                 | 理学療<br>法士                 |
| ネット<br>ニュー<br>ス | BuzzFeed News           | BuzzFeed Japan            | 2018/5          | 『「ただのジム」以上「パーソ<br>ナルトレーニング」未満のダ<br>イエット教室の効果は?』<br>(当センター「減量・脂肪燃<br>焼教室」の効果について、<br>取材対応) | 長嶋淳三<br>今川泰憲<br>小倉孝一 | 内科医<br>スポーツ<br>科学員<br>指導員 |
| 季刊<br>誌         | SPORTS よこはま             | 横浜市体育協<br>会               | 2018 年<br>8 月号  | 食事で夏バテ予防                                                                                  | 高木久見<br>子            | 管理栄<br>養士                 |
| 学会<br>誌         | トレーニング科学                | 日本トレーニ<br>ング科学会           | 2018 年<br>11 月号 | 特集【スポーツ現場における<br>栄養学の貢献】<br>障がい者アスリートへの栄養<br>学の貢献                                         | 高木久見<br>子            | 管理栄<br>養士                 |

## ②講演等

| 主催団体・研修等                                    | 開催日       | タイトル                                    | 講師                   | 職種          |
|---------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------|----------------------|-------------|
| 横浜商業高校                                      | 2018      | テーピング実技                                 | 青山真希子<br>藤堂愛         | 理学療<br>法士   |
| 横浜商業高校                                      | 2018/6/13 | 下肢のスポーツ障害とその予防                          | 藤堂愛                  | 理学療<br>法士   |
| 横浜商業高校                                      | 2018/9/10 | 体幹のスポーツ障害とその予防                          | 藤堂愛                  | 理学療<br>法士   |
| 横浜商業高校                                      | 2019/3/15 | 上肢のスポーツ障害とその予防                          | 坂田淳                  | 理学療<br>法士   |
| 地域スポーツ振興部<br>職員研修                           | 2018/6/19 | レジスタンス運動                                | 今川泰憲<br>大田崇央<br>福田渉  | スポーツ<br>科学員 |
| 地域スポーツ振興部<br>職員研修                           | 2018/6/19 | 体力測定と評価                                 | 吉久 武志<br>福田渉<br>大田崇央 | スポーツ<br>科学員 |
| 大分リハビリテーション専門<br>学校 見学実習                    | 2018/9/28 | スポーツ医科学センターにおける<br>スポーツ科学部門の取り組み        | 吉久武志                 | スポーツ<br>科学員 |
| 横浜 DeNA ランニングクラブ<br>アカデミー 保護者会              | 2018/9/30 | アスリートチェックデータ報告                          | 吉久武志                 | スポーツ<br>科学員 |
| 北里大学医療衛生学部<br>見学実習                          | 2019/2/4  | スポーツ医科学センターにおける<br>スポーツ科学部門の取り組み        | 吉久武志                 | スポーツ<br>科学員 |
| 横浜市体育協会・横浜マラ<br>ソンチャレンジ枠栄養講座<br>(栄スポーツセンター) | 2018/6/9  | 横浜マラソン本番3ヶ月前からの栄<br>養面の調整法について          | 高木久見子                | 管理栄<br>養士   |
| 横浜市体育協会・横浜マラ<br>ソンチャレンジ枠栄養講座<br>(南スポーツセンター) | 2018/6/9  | 横浜マラソン本番3ヶ月前からの栄<br>養面の調整法について          | 高木久見子                | 管理栄<br>養士   |
| 横浜市体育協会・横浜マラ<br>ソンチャレンジ枠栄養講座<br>(旭スポーツセンター) | 2018/6/23 | 横浜マラソン本番3ヶ月前からの栄<br>養面の調整法について          | 高木久見子                | 管理栄<br>養士   |
| 桜宮高校サイエンスコース<br>実習栄養講習会                     | 2018/7/4  | 高校生アスリートのための栄養学<br>体の変化は食生活の変化から始ま<br>る | 高木久見子                | 管理栄<br>養士   |
| 横浜商業高校スポーツマネ<br>ジメント科・特別授業①                 | 2018/9/7  | 体作りの基本は食事・栄養にあり①                        | 高木久見子                | 管理栄<br>養士   |
| 横浜商業高校スポーツマネ<br>ジメント科・特別授業②                 | 2018/9/21 | 体作りの基本は食事・栄養にあり②                        | 高木久見子                | 管理栄<br>養士   |

| 主催団体・研修等                         | 開催日        | タイトル                    | 講師    | 職種    |
|----------------------------------|------------|-------------------------|-------|-------|
| 横浜市都筑区中学校健康教育<br>教育部会研修          | 2018/11/5  | 中学生の部活動における栄養(食生活)指導    | 高木久見子 | 管理栄養士 |
| 三島市食育ボランティア団体<br>キャロットポテトの会・視察研修 | 2018/11/12 | フレイル予防の食事               | 高木久見子 | 管理栄養士 |
| 横浜市体育協会・健康経営<br>認証事業所への専門家訪問支援事業 | 2019/2/22  | コンビニ食品・嗜好品と賢くつきあう<br>秘訣 | 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5回日本スポーツ理学療法学会学術大会 | 2018/12/8-9 | 横浜市におけるスポーツ医科学に基づいた貢献                                    | 鈴川仁人  | 理学療法士 |
| 第5回日本スポーツ理学療法学会学術大会 | 2018/12/8-9 | 多くの女性理学療法士がスポーツ現場で活躍するために                                | 清水結   | 理学療法士 |
| 第5回日本スポーツ理学療法学会学術大会 | 2018/12/8-9 | 女性スポーツ理学療法士としての活動と今後の展望                                  | 高橋佐江子 | 理学療法士 |
| 第5回日本スポーツ理学療法学会学術大会 | 2018/12/8-9 | アスリートに対する物理療法を活用した治療の実践                                  | 玉置龍也  | 理学療法士 |
| 第5回日本スポーツ理学療法学会学術大会 | 2018/12/8-9 | 筋骨格シミュレーションによる学童野球選手における肘内側障害発生危険因子の検討                   | 坂田淳   | 理学療法士 |
| 第5回日本スポーツ理学療法学会学術大会 | 2018/12/8-9 | 膝前十字靱帯術前の異常歩行が術後の歩行動作中の下肢キネマティクスに与える影響                   | 中田周兵  | 理学療法士 |
| 第5回日本スポーツ理学療法学会学術大会 | 2018/12/8-9 | 半腱様筋腱を用いたACL再建術後における再生半腱様筋腱の受動張力～超音波剪断派エラストグラフィを用いた横断研究～ | 菊川大輔  | 理学療法士 |
| 第5回日本スポーツ理学療法学会学術大会 | 2018/12/8-9 | 高校部活動選手におけるコンディショニング実態および時期特性                            | 青山真希子 | 理学療法士 |
| 第29回臨床スポーツ医学会学術集会   | 2018/11/2-3 | 学童期野球選手における身体機能の推移と肘内側障害の危険因子                            | 坂田淳   | 理学療法士 |

| 学会名                                        | 開催日               | タイトル                                                                                                               | 発表者  | 職種      |
|--------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------|
| 第 29 回臨床スポーツ医学会学術集会                        | 2018/11/2-3       | 中学校における運動器疾病予防の取り組み 第一報:大規模メディカルチェックで明らかとなった中学生膝痛・腰痛罹患率と身体機能の特徴                                                    | 窪田智史 | 理学療法士   |
| 第 44 回日本整形外科スポーツ医学会学術集会                    | 2018/9/7-9        | 半腱様筋腱を用いた ACL 再建術後における再生半腱様筋腱の機械的特性～超音波剪断派エラストグラフィを用いた横断研究～                                                        | 中田周兵 | 理学療法士   |
| 第 44 回日本整形外科スポーツ医学会学術集会                    | 2018/9/7-9        | 学童期野球選手の肘内側障害に対する投球傷害予防プログラムの長期予防効果ー予防プログラムに対するコンプライアンスの重要性ー                                                       | 坂田淳  | 理学療法士   |
| 第 7 回日本アスレティックトレーニング学会                     | 2018/7/7-8        | リトルリーグ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 10 回日本関節鏡・膝・スポーツ整形外科学会                   | 2018/6/14-16      | The relationship between 3D joint biomechanics and lower extremity function in ACL-deficient athletes              | 窪田智史 | 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   |
| American College of Sports Medicine (ACSM) | 2018/5/29<br>～6/2 | Cardiorespiratory fitness, body mass index, and the incidence of dyslipidemia: A cohort study among Japanese women | 大田崇央 | スポーツ科学員 |
| 第 73 回日本体力医学会大会                            | 2018/9/7<br>～9/9  | 若年成人女性における踵骨 OSI と健康関連体力との関係                                                                                       | 今川泰憲 | スポーツ科学員 |
| 第 73 回日本体力医学会大会                            | 2018/9/7<br>～9/9  | 欠測を考慮した体力測定結果評価手法の提案                                                                                               | 小柳玲乃 | 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)神奈川県スポーツ協会                                      | 2004～                            | スポーツ医科学委員会トレーナー部会員                      | 鈴川仁人                         | 理学療法士   |
| (公社)神奈川県理学療法士会                                      | 2005～<br>2014～<br>2017～          | スポーツ支援部部員                               | 鈴川仁人<br>玉置龍也<br>青山真希子        | 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<br>検定試験総合実技試験 WG 委員  | 鈴川仁人                         | 理学療法士   |
| 横浜ビー・コルセアーズ(bリーグ)                                   | 2017～<br>2014～                   | トレーナーアドバイザー<br>メディカルトレーナー               | 玉置龍也<br>中田周兵                 | 理学療法士   |
| (公財)日本スポーツ協会                                        | 2012～<br>2015～<br>2015～<br>2016～ | 公認アスレティックトレーナー養成講習会<br>専門科目 3 期集合講習会 講師 | 鈴川仁人<br>玉置龍也<br>永野康治<br>塩田真史 | 理学療法士   |
| (公財)日本スポーツ協会                                        | 2011～<br>2015～<br>2016～<br>2018～ | 公認アスレティックトレーナー専門科目<br>検定試験総合実技試験 検定員    | 永野康治<br>玉置龍也<br>塩田真史<br>國次聡史 | 理学療法士   |
| 日本ソフトテニス連盟                                          | 2017～                            | 医科学委員                                   | 永野康治                         | 理学療法士   |
| (公財)日本陸上競技連盟                                        | 2018～                            | トレーナー部トレーナー                             | 柴田真子                         | 理学療法士   |
| 一般社団法人<br>日本キンボールスポーツ連盟                             | 2014～                            | 育成強化委員会 委員                              | 小野 宣喜                        | スポーツ科学員 |
| 公益財団法人<br>全日本スキー連盟                                  | 2018～                            | 競技本部専門委員(情報・医・科学部)                      | 吉久武志                         | スポーツ科学員 |
| 公益財団法人日本障がい者スポーツ協会<br>日本パラリンピック委員会<br>医科学情報スタッフ(栄養) | 2014～                            | パラリンピック選手の栄養管理・栄養サポート<br>遠征(国内・海外)帯同    | 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スケート<br>医科学ワーキンググループ(栄養士)        | 2016～                            | フィギュアスケート選手の栄養管理・栄養サポート<br>国内合宿帯同       | 高木久見子                        | 管理栄養士   |
| 公益財団法人日本卓球協会<br>合宿担当栄養スタッフ                          |                                  | パスイエ事業関東ブロック合宿での栄養管理・栄養サポート             | 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   | タイトル                       | テーマ                        | 職種      |
|------|-------|----------------------------|----------------------------|---------|
| 2月号  | 青木治人  | 特 集                        | 横浜が誇る20周年のスポーツ施設           | センター長   |
| 6月号  | 長嶋淳三  | 季節に応じた<br>スポーツ・健康<br>・怪我予防 | 熱中症予防（夏に運動する際の注意）          | 内科医     |
| 8月号  | 高木久見子 |                            | 食事で夏バテ予防                   | 管理栄養士   |
| 10月号 | 吉久武志  |                            | マラソンを無理なく走る                | スポーツ科学員 |
| 12月号 | 清水邦明  |                            | 「肉離れ」の症状と対処法               | 整形外科医   |
| 2月号  | 久保田麻紀 |                            | ウォーキングで健康づくり               | 指導員     |
| 4月号  | 窪田智史  |                            | 中学校におけるスポーツのけが予防の取り組み      | 理学療法士   |
| 6月号  | 中田周兵  | ビーコル日誌                     | バスケットボールでの頭部外傷             | 理学療法士   |
| 8月号  |       |                            | 体幹トレーニング                   |         |
| 10月号 |       |                            | 新シーズンの幕開け                  |         |
| 12月号 |       |                            | バスケットボールに多い成長期のけが①オスグット病   |         |
| 2月号  |       |                            | バスケットボールに多い成長期のけが②腰椎分離症    |         |
| 4月号  |       |                            | バスケットボールに多い成長期のけが③膝前十字靱帯損傷 |         |

#### 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    |
|-----|-------|----------|-------------------------------------|-------|
| 4月  | 高木久見子 | ヘルシーレシピ  | ～瀬戸屋敷ひな祭り編～ 旬の食材を使ったレシピ             | 管理栄養士 |
| 5月  |       |          | ～横浜市いちご狩り編～ 旬の食材を使ったレシピ             |       |
| 6月  |       |          | ～夏バテ予防編～ 旬の食材を使ったレシピ                |       |
| 7月  |       |          | ～ビール工場見学編～ 旬の食材を使ったレシピ              |       |
| 8月  |       |          | ～梨・ぶどう狩り編～ 旬の食材を使ったレシピ              |       |
| 9月  |       |          | ～秋刀魚料理献立編～ 旬の食材を使ったレシピ              |       |
| 10月 |       |          | ～横浜マラソン2018編～ 旬の食材を使ったレシピ           |       |
| 11月 |       |          | ～しいたけ狩り編～ 旬の食材を使ったレシピ               |       |
| 12月 |       |          | ～年末年始お酒対策編～ 旬の食材を使ったレシピ             |       |
| 1月  |       |          | ～中央卸売市場市民一般開放編～ 旬の食材を使ったレシピ         |       |
| 2月  |       |          | ～蒲鉾かざり編～ 旬の食材を使ったレシピ                |       |
| 3月  |       |          | ～TOKYO STRABERRY PARK編～ 旬の食材を使ったレシピ |       |
| 12月 | 菊川大輔  | リハビリ室コラム | 第5回日本理学療法学会学術大会 参加記                 | 理学療法士 |



### 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 <sup>2</sup> | 器械体操（体操設備常設）      |
| 小アリーナ | 460 m <sup>2</sup> | 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     |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 2,909 | 2,764 | 6,638 | 3,933 | 2,058 | 2,651 | 1,863 | 2,775 | 3,863 | 2,018 | 2,164 | 3,368 | 37,004 |

#### (イ) 研修室

| 施設名  | 面積                 | 収容人数  | 利用用途          |
|------|--------------------|-------|---------------|
| 大研修室 | 250 m <sup>2</sup> | 135 人 | 研修室・発表会・会議 など |
| 中研修室 | 140 m <sup>2</sup> | 81 人  |               |
| 会議室  | 60 m <sup>2</sup>  | 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     |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 5,045 | 4,514 | 6,244 | 4,388 | 2,174 | 2,639 | 4,535 | 3,127 | 3,839 | 3,321 | 4,119 | 4,318 | 48,263 |

### (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6回 ビギナーズトライアスロン in 日産スタジアム | 2018/7/22 | 25mプール(スイム会場として)                 | 189 人 |
| 横浜地域ABC級記録会                 | 2018/9/30 | 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 | 798 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"> <li>・原則として 15 歳以上の方（中学生は利用不可）</li> <li>・トレーニングルーム利用者講習会を受けた方</li> <li>・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</li> </ul> |
| 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     |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 1,518 | 1,638 | 1,704 | 1,743 | 1,727 | 1,719 | 1,688 | 1,643 | 1,506 | 1,563 | 1,587 | 1,722 | 19,758 |

※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  |
|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|-----|
| 32 | 48 | 33 | 38 | 31 | 32 | 37  | 30  | 15  | 54 | 29 | 31 | 410 |

**(イ) 25m室内温水プール**

|       |                                                                                                                                                                        |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 利用対象者 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・原則として 13 歳以上の方</li> <li>※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</li> <li>・ 25mを泳げる方</li> <li>・ 体調に不安の無い方</li> </ul> |
| 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     |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 2,887 | 2,972 | 2,579 | 3,755 | 2,926 | 2,790 | 2,920 | 2,424 | 1,688 | 2,118 | 2,044 | 2,877 | 31,980 |

※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

(単位：人)

| 実施日       | 大会名等                   | 相談者 |
|-----------|------------------------|-----|
| 7 月 22 日  | ビギナーズトライアスロン (日産スタジアム) | 11  |
| 8 月 4～5 日 | ビーチスポーツフェスタ (金沢海の公園)   | 93  |
| 9 月 30 日  | シーサイドトライアスロン (金沢海の公園)  | 21  |
| 10 月 28 日 | よこはまマラソン (展示ホール)       | 112 |
| 1 月 6 日   | 港北駅伝 (新横浜公園)           | 10  |

## 6 競技選手の競技力向上事業

### (1) 専門的体力測定・スキルチェック等

競技選手（競技力の向上を目指している方：一般スポーツ愛好家からトップレベルの選手までを含む）に対するサービスとして、より専門的な体力測定やスキルチェック（フォームの撮影・分析等）を実施している。トレーニング内容の検討やその効果の検証、競技特有の動作の分析など、要望に応じて実施内容・方法を検討している。

#### ■主な測定内容

|         |                                                   |
|---------|---------------------------------------------------|
| 形態・体組成  | 肢長・周径囲、皮脂厚、体脂肪率 など                                |
| 全身持久力   | 最大酸素摂取量、乳酸閾値（LT） など<br>ランニング測定として一般ランナー向けに乳酸閾値を測定 |
| 筋力・瞬発力  | 等速性筋力、最大無酸素パワー、跳躍力 など                             |
| スキルチェック | アライメントチェック・フォーム撮影・動作分析 など                         |

表 1 体力測定月別利用人数

（単位：人）

|           | 4月  | 5月  | 6月  | 7月  | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月  | 2月  | 3月  | 計     |
|-----------|-----|-----|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| 形態・体組成    | 75  | 46  | 153 | 190 | 10 | 17 | 3   | 8   | 66  | 34  | 87  | 117 | 806   |
| 全身持久力     | 24  | 59  | 30  | 36  | 54 | 31 | 57  | 34  | 52  | 28  | 34  | 22  | 461   |
| うちランニング測定 | 16  | 11  | 10  | 10  | 7  | 8  | 12  | 16  | 12  | 11  | 12  | 14  | 139   |
| 筋力・瞬発力    | 19  | 2   | 46  | 159 | 16 | 11 | 3   | 6   | 97  | 41  | 63  | 34  | 497   |
| スキルチェック   | 13  | 7   | 5   | 7   | 3  | 6  | 10  | 9   | 8   | 9   | 4   | 7   | 88    |
| 合 計       | 131 | 114 | 234 | 392 | 83 | 65 | 73  | 57  | 223 | 112 | 188 | 180 | 1,852 |

※形態・体組成にはパワーアップ MRI を含む

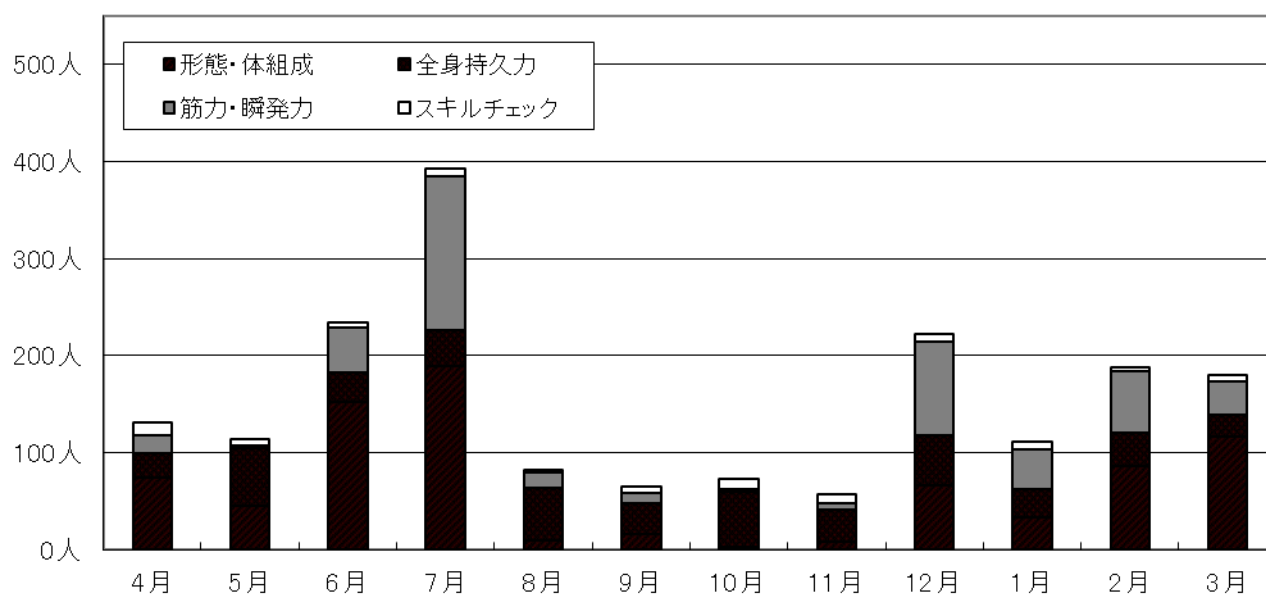


表 2 競技種目別・測定内容別人数

| 種 目    | 性別 | 測 定 内 容        |       |                |             | 計     |
|--------|----|----------------|-------|----------------|-------------|-------|
|        |    | 形 態 ・<br>体 組 成 | 全身持久力 | 筋 力 ・<br>瞬 発 力 | スキルチェッ<br>ク |       |
| 陸上     | 男性 | 51             | 156   | 44             | 69          | 320   |
|        | 女性 | 7              | 49    | 11             | 19          | 86    |
| サッカー   | 男性 | 290            | 7     | 57             | —           | 354   |
|        | 女性 | 28             | —     | 21             | —           | 49    |
| 野球     | 男性 | 87             | 6     | 104            | —           | 197   |
|        | 女性 |                |       |                |             | —     |
| 体操     | 男性 | 47             | —     | 24             | —           | 71    |
|        | 女性 | 67             | —     | 34             | —           | 101   |
| スキー    | 男性 | 2              | 80    | 5              | —           | 87    |
|        | 女性 | 1              | 25    | 3              | —           | 29    |
| ゴールボール | 男性 |                |       |                |             | —     |
|        | 女性 | 48             | 12    | 36             | —           | 96    |
| ボート    | 男性 | 14             | 14    | —              | —           | 28    |
|        | 女性 | 25             | 22    | —              | —           | 47    |
| 水泳     | 男性 | 26             | 4     | 24             | —           | 54    |
|        | 女性 | 6              | 4     | 9              | —           | 19    |
| その他    | 男性 | 60             | 45    | 61             | —           | 166   |
|        | 女性 | 47             | 37    | 64             | —           | 148   |
| 合計     | 男性 | 577            | 312   | 319            | 69          | 1,277 |
|        | 女性 | 229            | 149   | 178            | 19          | 575   |
|        | 計  | 806            | 461   | 497            | 88          | 1,852 |

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～ |       |
| 陸上     | 男性 | 136     | 3    | 4    | 18   | 16   | 26   | 29   | 39   | 25   | 11   | 8    | 5    | —   | 320   |
|        | 女性 | 15      | 20   | 5    | —    | —    | 4    | 12   | 8    | 13   | 9    | —    | —    | —   | 86    |
| サッカー   | 男性 | 352     | 2    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | 354   |
|        | 女性 | 49      | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | 49    |
| 野球     | 男性 | 176     | 21   | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | 197   |
|        | 女性 | —       | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
| 体操     | 男性 | 71      | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | 71    |
|        | 女性 | 101     | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | 101   |
| スキー    | 男性 | 44      | 31   | 8    | 4    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | 87    |
|        | 女性 | 14      | 15   | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | 29    |
| ゴールボール | 男性 | —       | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | —     |
|        | 女性 | 24      | 24   | 24   | 8    | —    | 16   | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | 96    |
| ボート    | 男性 | 28      | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | 28    |
|        | 女性 | 44      | —    | —    | —    | 3    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | 47    |
| 水泳     | 男性 | 54      | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | 54    |
|        | 女性 | 19      | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | 19    |
| その他    | 男性 | 101     | 41   | 7    | 16   | —    | —    | —    | —    | 1    | —    | —    | —    | —   | 166   |
|        | 女性 | 113     | 14   | —    | 21   | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —    | —   | 148   |
| 合計     | 男性 | 962     | 98   | 19   | 38   | 16   | 26   | 29   | 39   | 26   | 11   | 8    | 5    | —   | 1,277 |
|        | 女性 | 379     | 73   | 29   | 29   | 3    | 20   | 12   | 8    | 13   | 9    | —    | —    | —   | 575   |
|        | 計  | 1,341   | 171  | 48   | 67   | 19   | 46   | 41   | 47   | 39   | 20   | 8    | 5    | —   | 1,852 |

## (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に図った。

| 日程   | 講師    | 内容                                       | 依頼先     | 開催場所        | 参加者数 |
|------|-------|------------------------------------------|---------|-------------|------|
| 3月2日 | 高木久見子 | 未来のスポーツリーダー養成<br>講座：パフォーマンス向上と怪我予防のための食事 | 横浜市体育協会 | 横浜銀行アイスアリーナ | 60   |

### ③実施期間

平成30年5月～平成31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                       | 8    |
| 体操   | ◆小・中学生選手の形態計測・フィットネスチェック<br>（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） | 29   |

### (イ) 少年野球メディカルチェック

| 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  | 7  | 5  | 9  | 5  | 2  | 9   | 3   | 12  | 5  | 0   | 0  | 57  |
|                 | 大人(監督、コーチ、保護者) | 0  | 5  | 4  | 9  | 4  | 1  | 11  | 3   | 11  | 2  | 0   | 0  | 50  |
|                 | 計(人数)          | 0  | 12 | 9  | 18 | 9  | 3  | 20  | 6   | 23  | 7  | 0   | 0  | 107 |
| 少年野球クリニック(中学生)  | 子ども            | 0  | 0  | 0  | 1  | 6  | 0  | 0   | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  | 7   |
|                 | 大人(監督、コーチ、保護者) | 0  | 0  | 1  | 4  | 0  | 0  | 0   | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  | 5   |
|                 | 計(人数)          | 0  | 0  | 1  | 5  | 6  | 0  | 0   | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  | 12  |
| 少年野球クリニック(チーム編) | 子ども            | 14 | 0  | 0  | 0  | 17 | 0  | 0   | 0   | 28  | 29 | 81  | 0  | 169 |
|                 | 大人(監督、コーチ、保護者) | 1  | 0  | 0  | 0  | 10 | 0  | 0   | 0   | 21  | 31 | 32  | 0  | 95  |
|                 | 計(人数)          | 15 | 0  | 0  | 0  | 27 | 0  | 0   | 0   | 49  | 60 | 113 | 0  | 264 |

### (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)

(単位：人)

| 日程    | 内容                           | 講師                                        | 参加者数 |
|-------|------------------------------|-------------------------------------------|------|
| 1月19日 | テーピング講座<br>(第1回) ケガについての基礎知識 | リハビリテーション科<br>松田 匠生                       | 6    |
| 1月26日 | テーピング講座<br>(第2回) 足関節のテーピング   |                                           | 8    |
| 2月2日  | テーピング講座<br>(第3回) 膝関節のテーピング   |                                           | 11   |
| 2月16日 | スポーツリズムトレーニング講座              | 横浜市体育協会<br>指導員 岸 由起夫                      | 15   |
| 3月30日 | 指導者のための開脚跳び&逆上がり講座           | 横浜市スポーツ医科学センター<br>体操競技選手コース 指導コーチ (代表：伊藤) | 22   |

### (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月4日 | 少年サッカー選手のためのケガ予防講座 | 「少年サッカー選手の怪我」<br>横浜F・マリノス トップチームチーフドクター<br>医師 深井 厚                                               | 52   |
|       |                    | 「小・中学生に起こりやすい怪我とセルフチェック方法」<br>横浜市スポーツ医科学センター リハビリテーション科<br>理学療法士 松田 匠生                           |      |
|       |                    | 「プロサッカー選手になるために」<br>横浜F・マリノス<br>選手 中町 公祐                                                         |      |
|       |                    | 「育成年代の選手に必要な動き」<br>横浜F・マリノス コンディショニングコーチ<br>コーチ 安野 努                                             |      |
|       |                    | 「キックのけり方講習【実技】」<br>横浜F・マリノス                                                                      |      |
| 3月2日  | フィギュアスケート講座        | 「フィギュアスケート選手に起こりやすいケガとその予防」<br>船橋整形外科市川クリニック<br>理学療法士 阿部 愛                                       | 82   |
|       |                    | 「パフォーマンス向上とケガ予防のための食事」<br>横浜市スポーツ医科学センター<br>管理栄養士 高木 久見子                                         |      |
|       |                    | 「選手を目指すあなたに【講義】」<br>日本フィギュアスケートインストラクター協会会長<br>KOSE新横浜スケートセンターヘッドコーチ<br>佐藤 信夫                    |      |
|       |                    | 「育成年代の選手に身につけてほしいフィギュアスケート」<br>【実技】<br>日本フィギュアスケートインストラクター協会会長<br>KOSE新横浜スケートセンターヘッドコーチ<br>佐藤 信夫 |      |

### (3)「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

平成 30 年 8 月 1 日～平成 31 年 4 月 13 日

##### (イ) チーム成績

レギュラーシーズン 14 勝 46 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>

**(4)「横浜市立横浜商業高等学校スポーツマネジメント科」サポート(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、藤堂愛）

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、藤堂愛）

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 846 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 38 人、3 年生 39 人

**(ウ) 講師派遣**

特別講義 6 回実施

---

---

## 横浜市スポーツ医科学センター年報 第 21 号

発 行 者 公益財団法人横浜市スポーツ協会  
横浜市スポーツ医科学センター 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 令和 5 年 10 月

---

---