

年 報

22
号「平成
31・令和
元年度」

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31・令和元年度)

目 次

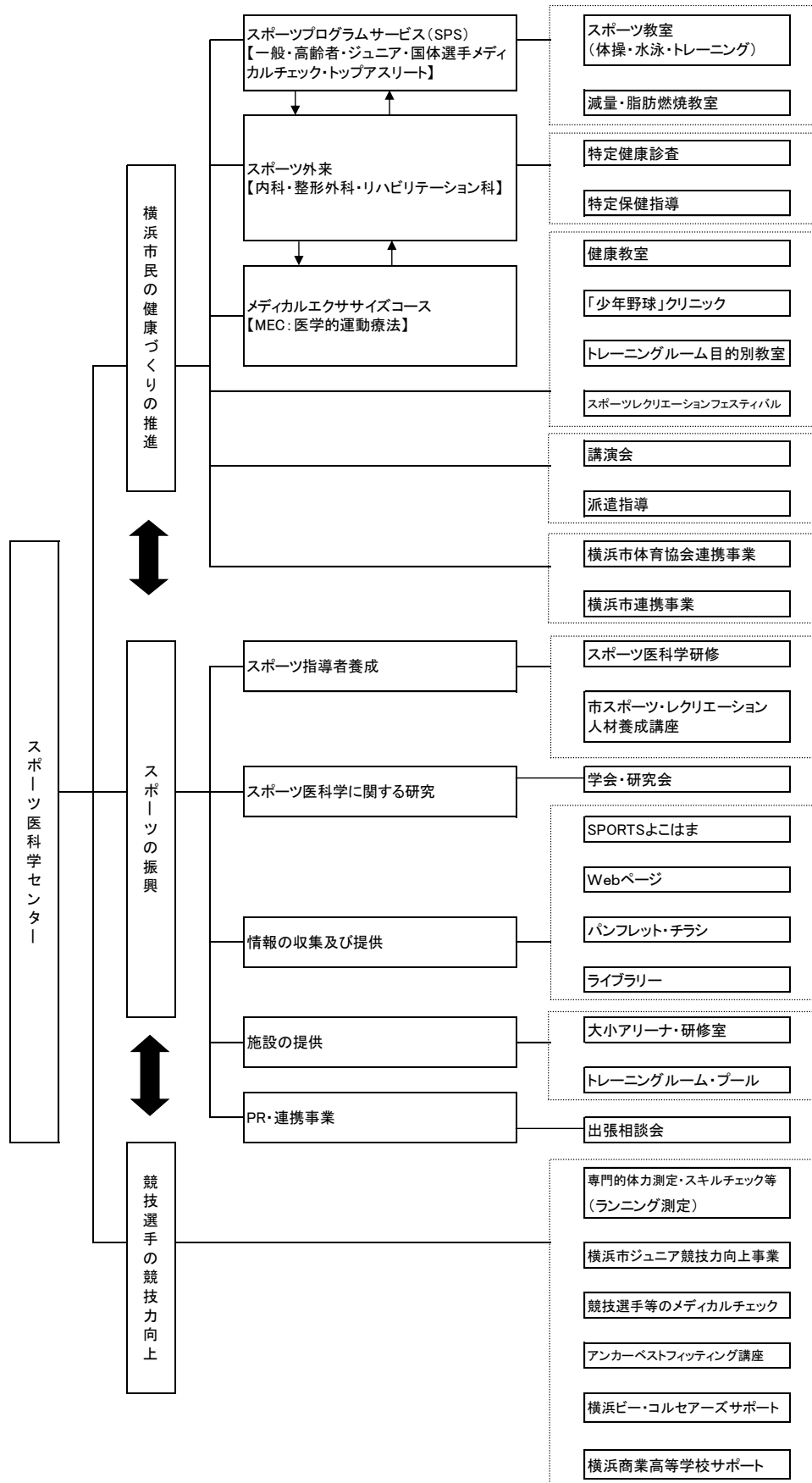
1 施設概要	1
2 事業体系図	2
3 事業概要	3
4 市民の健康づくり推進事業	9
(1) スポーツプログラムサービス(SPS)	9
(2) スポーツ外来	17
(3) メディカルエクササイズコース(MEC)	27
(4) スポーツ教室・健康教室・目的別教室	29
(5) 健康に関する講演等事業	37
(6) 市からの委託事業	37
5 スポーツ振興事業	38
(1) スポーツ指導者養成	38
(2) スポーツ医科学に関する研究	38
(3) 情報の収集及び提供	44
(4) 施設の提供	45
(5) スポーツ大会、イベントでのPR・連携事業	47
6 競技選手の競技力向上事業	48
(1) 専門的体力測定・スキルチェック等	48
(2) 未来のスポーツリーダー養成事業	50
(3) 「横浜ビー・コルセアーズ」サポート	51
(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	51

1 施設概要

横浜市スポーツ医科学センターの概要

施設名称	横浜市スポーツ医科学センター
設置目的	スポーツ医科学に基づく、市民の健康づくりの推進、スポーツの振興及び競技選手の競技力の向上
所在地	横浜市港北区小机町 3302-5（日産スタジアム内 2 階東ゲート側）
延床面積	約 12,300 m ²
開設	平成 10 年 4 月 1 日
総工費	約 52 億円
運営費	794,020 千円（令和元年度実績）
利用者数	69,994 人（令和元年度実績）
開館時間	平日（月曜日～土曜日） 午前 9 時～午後 9 時 日曜日、祝日 午前 9 時～午後 5 時
休館日	【休館日】年末年始（12 月 29 日～1 月 3 日）、【施設点検日】4 月～6 月及び 9 月～12 月は第 3 火曜日、1 月～3 月は第 3・第 4 火曜日（祝日の場合は営業日とする）
実施事業	①スポーツプログラムサービス（SPS） ②スポーツ外来・リハビリテーション ③スポーツ指導者の養成・研修 ④スポーツ医科学研究 ⑤スポーツ医科学情報サービス ⑥施設の提供
主な機器	等速性筋力測定装置、バイオフィードバックトレーニング装置、三次元動作解析装置、床反力計測定システム、ハイスピードビデオ、ポリグラフシステム、磁気共鳴画像診断装置（MRI）、X 線画像診断装置（CR）、X 線骨密度測定装置、超音波診断装置、自動血球計数装置、生化学自動分析装置、多機能心電計
スタッフ	医師（内科・整形外科）、看護師、保健師、管理栄養士、臨床検査技師、診療放射線技師、理学療法士、スポーツ科学員、運動指導員 等
主な施設	大アリーナ（大体育館）、小アリーナ（小体育館）、プール、トレーニングルーム、研修室、会議室、ライブラリー（図書館）、相談室、診療所（診察室、理学療法室、体力測定室、運動負荷試験室）等
運営	公益財団法人横浜市体育協会（指定管理者）

横浜市スポーツ医科学センター事業の体系図



1 横浜市スポーツ医科学センターの役割

横浜市スポーツ医科学センターは、スポーツ医科学に基づいた市民の健康づくりの推進とスポーツの振興および競技選手の競技力の向上を目的とした施設として、平成10年4月に開設された。

当センターでは、多くの市民が安全で効果的にスポーツを行えるように、スポーツ医科学に関するさまざまなサービスを提供している。

健康な生活を送るため、スポーツを生涯にわたり楽しむため、競技者としてより強くなるため、などの目的に合わせて利用することができる。

(1) 横浜市民の健康づくりの推進

横浜市民一人ひとりが適切なスポーツ習慣をつけるよう支援する。

(2) スポーツの振興

健康づくりにつながるスポーツの振興に寄与する。

(3) 競技選手の競技力向上

スポーツ医科学に基づくトレーニング処方を作成して、アスリートをサポートする。

2 横浜市民の健康づくりの推進

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

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

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

(2) スポーツ外来

①内科

一般的な内科系疾患の診療のほか、年々増加している生活習慣病（高血圧・高脂血症・糖尿病等）や循環器疾患（心筋梗塞・狭心症等）の諸症状改善や予防のために、内科のスポーツドクターが運動プログラムを処方する。また、スポーツ中に出現した内科系疾患や症状に対しても対応する。

②整形外科

小児から高齢者、一般市民からトップアスリートまで、スポーツによるケガや故障について、整形外科のスポーツドクターが診察・検査を行い、アスレティック・リハビリテーションを処方する。また、一般的な腰痛・肩こり・膝痛など日常生活におけるさまざまな整形外科的疾患に対して、運動プログラムを処方する。

③リハビリテーション科

スポーツ選手の外傷（急性・慢性）や成長期の障害、整形外科疾患に対する運動療法・物理療法のほか、トレーニングやフォーム・スキルチェックなども実施し、円滑なスポーツ復帰と再発予防を目的としたアスレティック・リハビリテーションを行う。また、日常生活における整形外科疾患に対する運動療法・物理療法を行い、痛みの軽減・緩和、機能回復のためのリハビリテーションを行う。

(3) メディカルエクササイズコース（MEC：医学的運動療法）

内科的・整形外科的に何らかの疾患を抱え、積極的に運動することで改善が望める方々を対象として、医師（スポーツドクター）の運動処方に基づいて運動指導員が指導する、メディカルエクササイズコースを実施している。この MEC には、センター内のアリーナ（体育館）等で実施するアリーナコースと 25m 室内温水プールで水中運動療法や水泳などを行うプールコースがある。

(4) 教室事業

市民の方々に日常的にスポーツを実践していただくため、通年事業として実施している「スポーツ教室」や、年間を数期に分けて定期的に実施する「健康教室」、個人の改善目的に合わせた「目的別教室」などの各種スポーツ実践事業を実施している。

(5) 健康に関する講演会

横浜市内各区の福祉保健センターなどから依頼を受け、医師や管理栄養士などを派遣して講演会を実施し、市民の方々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) 競技選手等のメディカルチェック

神奈川県内の国体選抜選手やプロスポーツ選手・アマチュアスポーツのトップ選手などに対して、スポーツメディカルに関する各種の検査を実施している。

(3) 競技チームへのサポート

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。

(4) 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 31・令和元年度の状況

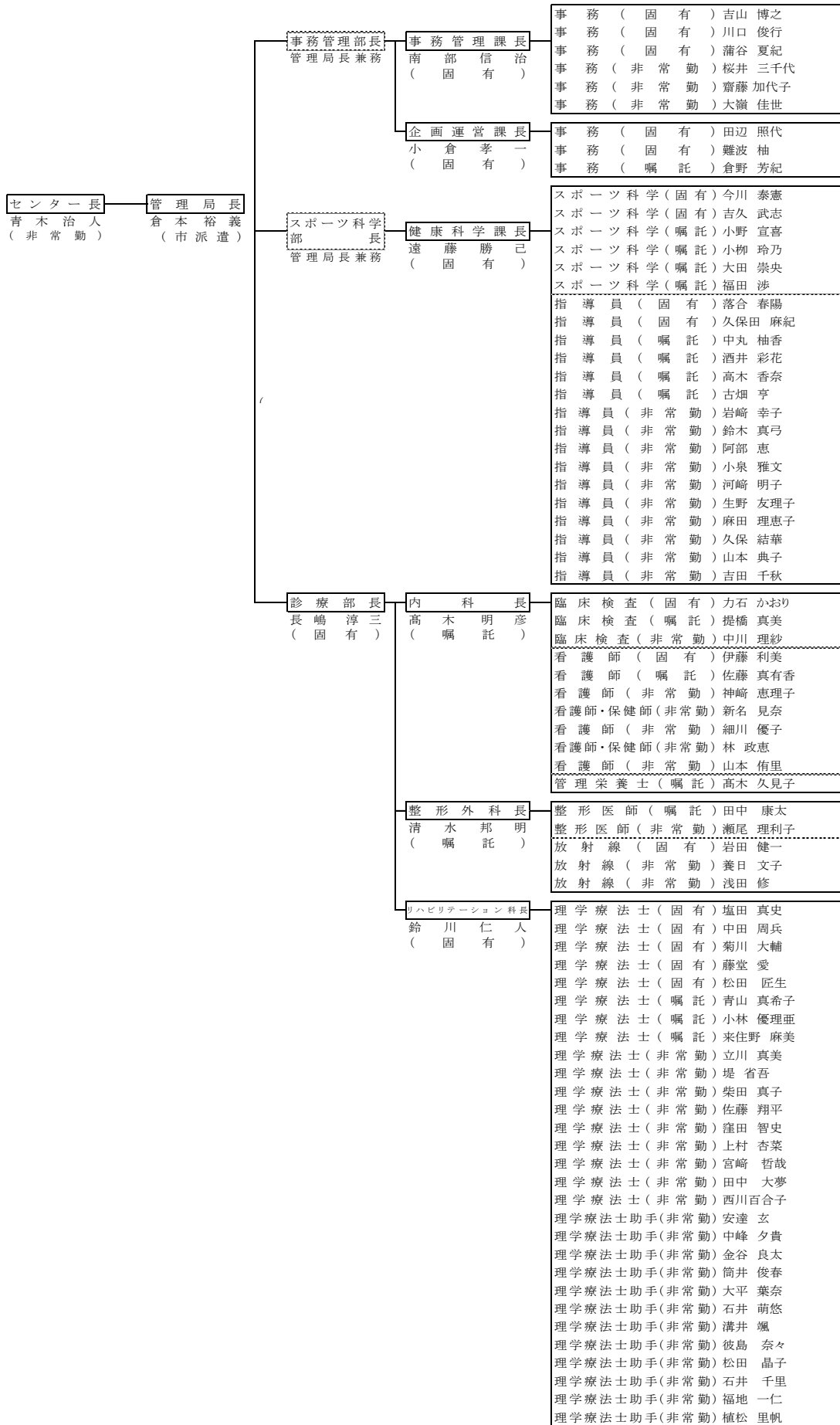
(1) 組織・職員構成図・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・別表 1

(2) 年度別収支状況（平成 28 年度～令和元年度）・・・・・・・・別表 2

(3) 月別利用状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・別表 3

(4) 年度別利用状況（平成 28 年度～令和元年度）・・・・・・・・別表 4

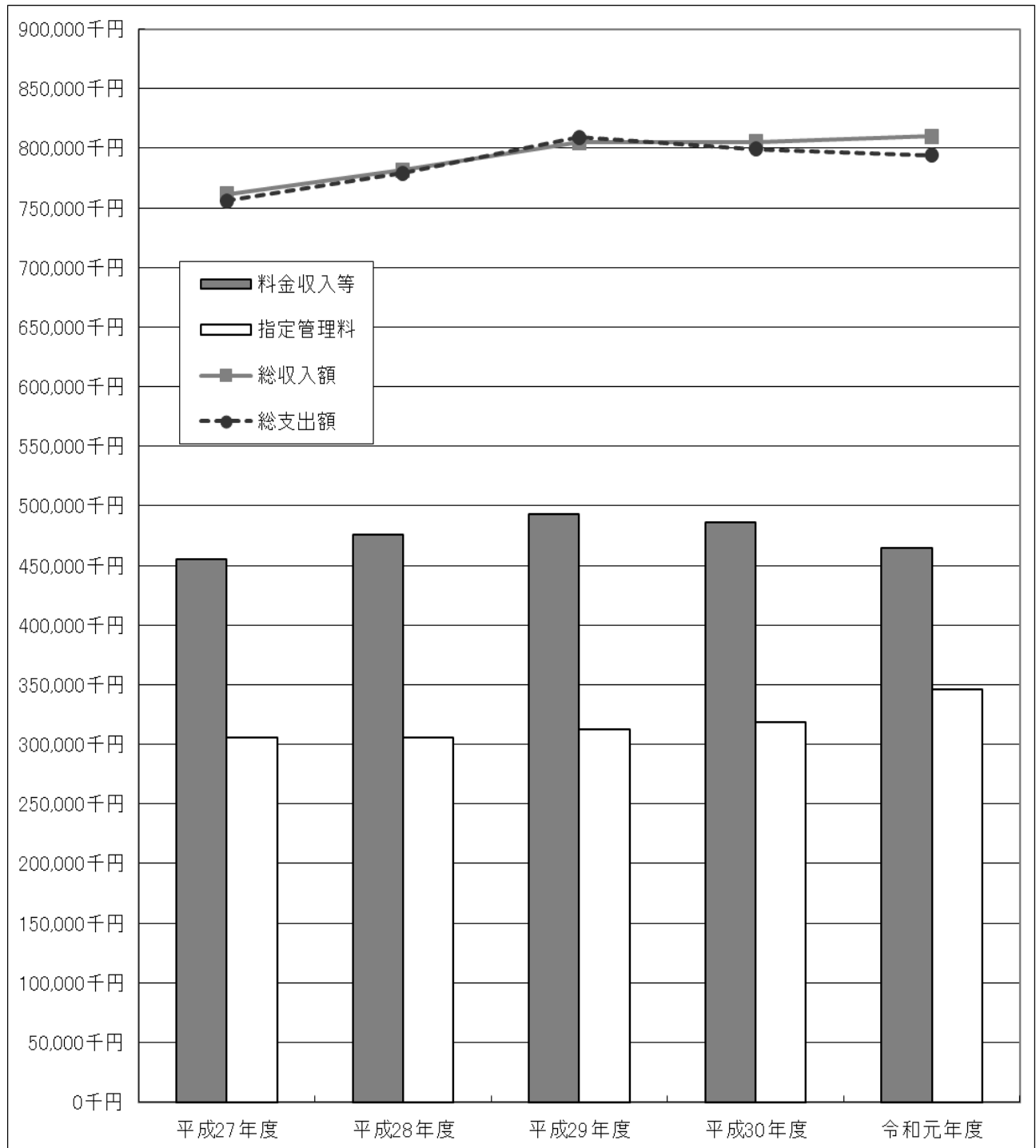
別表1 組織・職員構成図



※玉置 龍也 理学療法士は東京2020オリンピック・パラリンピック組織委へ出向

別表2 年度別収支状況（平成27年度～令和元年度）

年 度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度
料 金 収 入 等	455,294千円	475,965千円	492,620千円	486,453千円	464,554千円
指 定 管 理 料	305,973千円	305,900千円	312,482千円	318,660千円	345,676千円
総 収 入 額	761,267千円	781,865千円	805,102千円	805,113千円	810,230千円
総 支 出 額	755,822千円	778,938千円	809,010千円	799,472千円	794,020千円
収 支 差	5,445千円	2,927千円	△3,908千円	5,641千円	16,210千円



別表3 月別利用状況

(単位:人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
SPS	261	174	205	290	157	98	75	83	86	82	84	35	1,630
一般	48	74	108	90	74	66	47	40	43	57	30	35	712
高齢者	46	38	40	39	19	31	27	31	29	22	43	—	365
ジュニア	167	62	2	19	36	1	1	—	10	2	11	—	311
国体 他	—	—	55	142	28	—	—	12	4	1	—	—	242
外来	7,654	7,366	7,908	8,306	8,165	7,136	7,183	7,094	7,404	7,042	7,510	5,317	88,085
内科	276	280	304	269	354	221	339	402	296	251	261	219	3,472
内科外来	250	264	272	235	311	200	238	251	248	225	225	195	2,914
内科自費	12	7	20	21	33	14	86	136	43	19	23	10	424
栄養相談	6	3	5	8	5	7	12	7	5	7	6	6	77
特定保健指導	8	6	7	5	5	—	3	8	—	—	7	8	57
整形外科	1,897	1,907	1,907	2,061	1,954	1,840	1,638	1,749	1,804	1,651	1,860	1,462	21,730
リハビリテーション科	4,330	4,144	4,442	4,639	4,551	3,929	3,949	3,755	4,159	3,954	4,292	3,636	49,780
メディカルエクササイズ(MEC)	1,151	1,035	1,255	1,337	1,306	1,146	1,257	1,188	1,145	1,186	1,097	—	13,103
施設利用	10,402	14,071	14,712	12,069	11,334	16,869	16,607	13,651	9,742	9,389	9,795	208	138,849
アリーナ	2,577	2,437	4,293	2,622	2,382	5,647	6,635	4,151	3,480	1,645	2,245	—	38,114
研修室・会議室	3,549	6,830	5,892	4,437	3,410	5,704	6,620	5,914	3,202	3,759	3,577	—	52,894
プール	2,602	3,050	2,690	3,002	3,588	3,823	1,715	1,893	1,404	2,247	2,198	—	28,212
トレーニングルーム	1,674	1,754	1,837	2,008	1,954	1,695	1,637	1,693	1,656	1,738	1,775	208	19,629
講座・講演(指導者養成)	—	—	528	268	366	200	120	96	18	—	—	—	1,596
指定管理事業 計	18,317	21,611	23,353	20,933	20,022	24,303	23,985	20,924	17,250	16,513	17,389	5,560	230,160
アスリート測定等	441	127	138	191	219	211	321	451	393	224	258	36	3,010
フォロー事業	5,308	5,288	5,185	5,140	5,146	5,008	4,159	5,252	4,467	5,393	5,350	—	55,696
教室・イベント事業	949	1,082	798	1,204	988	720	883	990	732	899	945	—	10,190
その他事業	—	—	120	670	—	33	—	90	—	—	185	—	1,098
自主事業 計	6,698	6,497	6,241	7,205	6,353	5,972	5,363	6,783	5,592	6,516	6,738	36	69,994
事業参加者合計	25,015	28,108	29,594	28,138	26,375	30,275	29,348	27,707	22,842	23,029	24,127	5,596	300,154
【参考】													
ライブラリー・展示室	3,402	4,250	3,940	4,401	5,628	5,316	6,000	3,087	4,581	4,488	2,502	0	47,595
ギャラリー	11,935	15,781	13,227	10,984	13,009	11,483	7,702	9,932	11,713	14,044	6,856	0	126,666
合 計	15,337	20,031	17,167	15,385	18,637	16,799	13,702	13,019	16,294	18,532	9,358	0	174,261
施設利用者総合計	40,352	48,139	46,761	43,523	45,012	47,074	43,050	40,726	39,136	41,561	33,485	5,596	474,415

別表 4 年度別利用状況（平成 28 年度～令和元年度）

（単位：人）

	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度
SPS	1,700	2,046	2,488	1,630
一般	723	759	1,016	712
高齢者	447	438	410	365
ジュニア	440	624	783	311
国体 他	90	225	279	242
外来	81,918	88,565	89,568	88,085
内科	3,753	3,851	3,903	3,472
整形外科	19,822	21,201	20,771	21,730
リハビリテーション科	43,266	48,287	50,408	49,780
メディカルエクササイズ(MEC)	15,077	15,226	14,486	13,103
施設利用	130,322	118,268	138,462	138,849
アリーナ	35,066	33,567	37,004	38,114
研修室・会議室	54,207	48,309	48,263	52,894
プール	22,429	15,748	31,954	28,212
トレーニングルーム	18,620	20,644	21,241	19,629
講座・講演（指導者養成）	—	769	380	1,596
指定管理事業 計	213,940	209,648	230,898	230,160
アスリート/スキルチェック	5,794	6,174	4,034	3,010
フォロー（教室等）	64,575	64,004	61,310	55,696
講座・講演	13,794	15,453	14,469	10,190
その他事業	4,218	2,946	2,075	1,098
自主事業 計	88,381	88,577	81,888	69,994
事業参加者合計	302,321	298,225	312,786	300,154

ライブラリー・展示室	99,964	96,037	59,994	47,595
ギャラリー	79,404	70,784	111,419	126,666
合 計	60,044	61,077	69,618	174,261

施設利用者 総合計	362,365	359,302	382,404	474,415
-----------	---------	---------	---------	---------

4 市民の健康づくり推進事業

(1) スポーツプログラムサービス(SPS)

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

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

なお、令和 2 年 3 月は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一般及びジュニア対象の本事業を中止した。また、令和 2 年 3 月から呼吸機能検査は実施していない。

表 1 SPS の検査・測定項目一覧

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

凡例 ○：実施 —：実施しない

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

※2 必要に応じて実施（項目の詳細については割愛）

表2 月別利用者数

(単位:人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
一般	83	82	92	92	70	76	60	68	67	53	67	—	810
ジュニア	167	62	2	19	36	1	1	—	10	2	11	—	311
アスリート	11	30	111	179	51	21	14	15	9	27	6	35	509
合計	261	174	205	290	157	98	75	83	86	82	84	35	1,630

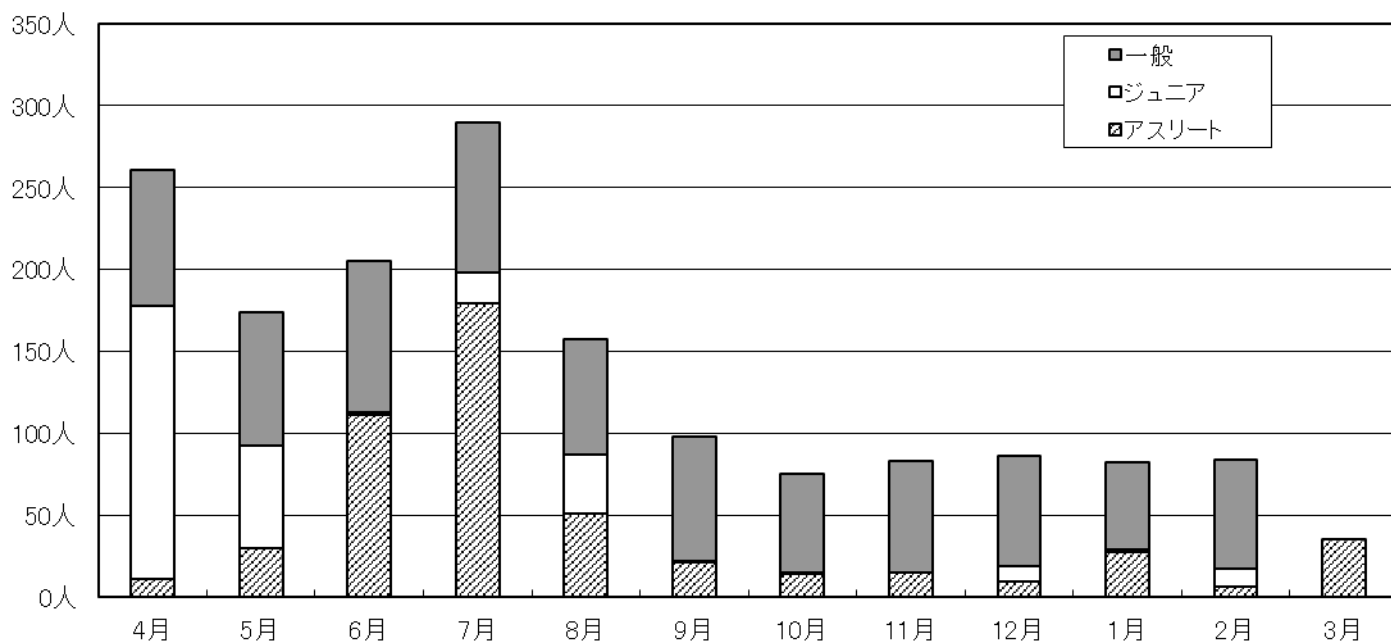


表3 一般 SPS 年齢別・男女別利用者数

(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	—	7	7	8	9	16	19	18	20	24	35	33	34	25	255
女性	—	1	3	5	—	9	27	21	24	35	70	64	40	20	319
合計	—	8	10	13	9	25	46	39	44	59	105	97	74	45	574

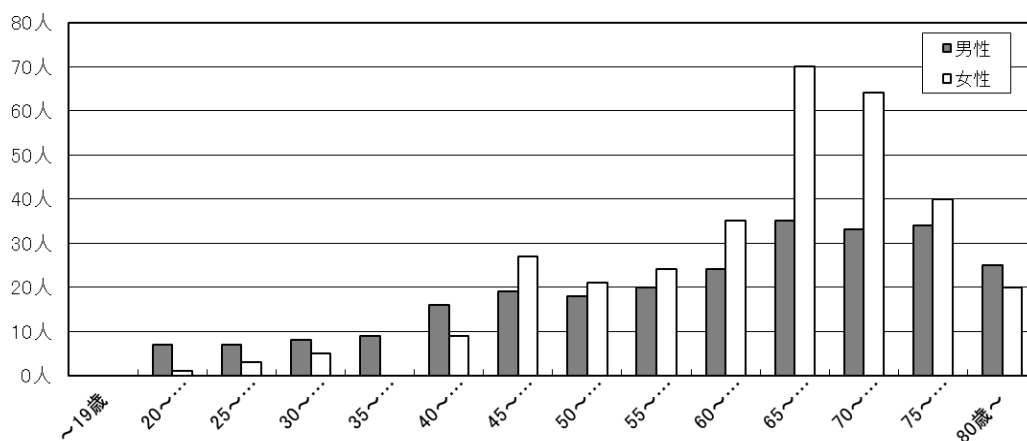


表4 一般SPS曜日別利用者状況

個人のみ(減量教室を除く)

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
利用者数(人)	99	111	110	89	165
実施日数(日)	16	15	16	16	19
1日平均(人)	6.2	7.4	6.9	5.6	8.7
定員(人)	191	161	175	173	199
利用率(%)	51.8%	68.9%	62.9%	51.4%	82.9%

全利用者(減量教室を含む)

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
利用者数(人)	135	180	167	142	186
実施日数(日)	19	20	23	20	21
1日平均(人)	7.1	9.0	7.3	7.1	8.9
定員(人)	236	236	280	233	229
利用率(%)	57.2%	76.3%	59.6%	60.9%	81.2%

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	0	55	142	28	0	0	12	4	1	0	0	242

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	1	5	5	19	57	56	24	35	30	232
女性		1	1	5	5	7	21	19	15	74
合計	1	6	6	24	62	63	45	54	45	306

	小学生	中学生	高校生
男性	11	132	89
女性	2	17	55
合計	13	149	144

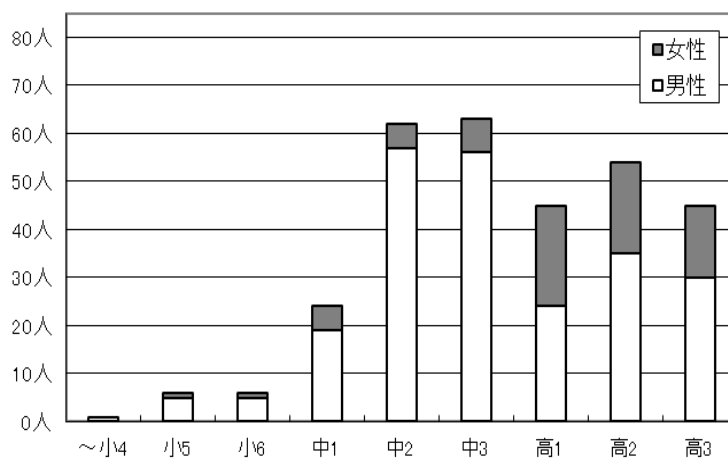


表7 ジュニア SPS 種目別利用者数

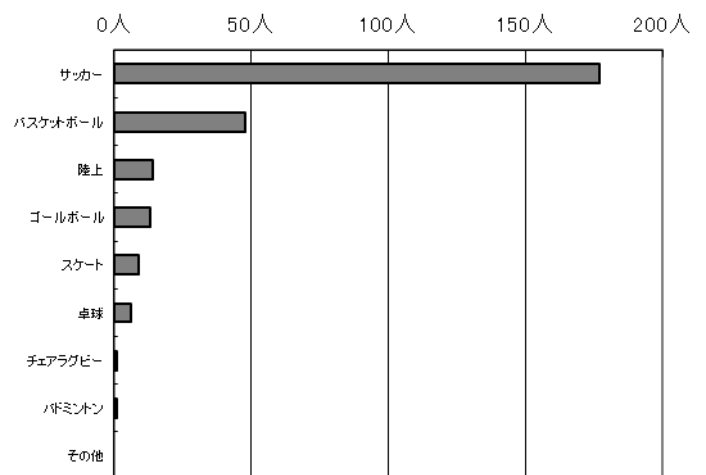
(単位:人)

		～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		3	3	8	46	45	3	6	6	120
	硬式野球							15	17	17	49
	陸上		2	2	10	10	11		3	2	40
	卓球							2	5	3	10
	スケート	1						2	1		4
	水泳							1	1		2
	バスケットボール				1					1	2
	その他	—	—	—	—	1	—	1	2	1	5
女性	陸上		1	1	3	4	1	3	1	1	15
	スケート				2		5	1	2	2	12
	ボート							3	5		8
	バレーボール							1	2	2	5
	卓球							4	1		5
	バスケットボール							2		3	5
	体操								2	2	4
	その他	—	—	—	—	1	1	7	6	5	20

表8 アスリート SPS 種目別利用者数

(単位:人)

	男性	女性	合計
サッカー	177	—	177
バスケットボール	19	29	48
陸上	—	14	14
ゴールボール	—	13	13
スケート	5	4	9
卓球	4	2	6
チェアラグビー	—	1	1
バドミントン	1	—	1
その他	—	—	—
合計	206	63	269



※メディカルチェックのみの利用者は含まない。

【参考】SPS 受診者用配布物①

スポーツプログラムサービス（SPS）で実施される医学的検査項目の内容と説明

1. 尿・血液検査《小学生の血液検査はありません》

◇尿検査について

来院後に採尿しますので、当日朝からがまんすることはありません。約 50cc 必要です。

◇血液検査について

血液検査では、主に貧血の有無、肝障害、血清脂質、血糖、尿酸値を評価します。採血後はもまずに 5 分程しっかり抑えて下さい。腫れがみられるようであればおっしゃって下さい。また採血後皮下出血がみられることがあります数日で吸収されます。各採血項目の詳細は別項（右ページ：採血項目の詳細）をご覧ください。結果に記載されている基準値は成人のものです。判定欄の「L」は基準値未満を、「H」は基準値を越えることを意味します。

2. X 線検査《高校生以上は胸部レントゲン撮影、中学生以下は骨年齢》

◇胸部レントゲン撮影

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

◇骨年齢

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

※いずれの検査も放射線検査ですので被曝します。人間の太陽光を含めた自然環境による被曝量は年間 2,400 マイクロシーベルト（ μSv ）で、これ以外に許容されている年間被曝量は、一般の人で 1,000 μSv とされています（例外もあります）。検査における被曝は撮影部位と散乱線による撮影部位以外の被曝がありますが、撮影部位の被曝量は、胸部撮影の胸壁で約 100 μSv 、骨年齢の左手で 10 μSv です。撮影部位以外の被曝は、胸部レントゲン撮影で、胸と同じ高さの平面で胸壁からななめ前方 50cm の場所で 1 μSv 以下です。骨年齢では、0.1 μSv 以下です。生殖器や目など、撮影部位から上下に離れれば更に少なくなります。健康に障害を生じる量は 1 回で全身に 250,000 μSv （250mSv）被曝した場合といわれており、今回の検査における被曝量は健康に支障のない程度と考えています。

3. 呼吸機能検査

肺活量と 1 秒量を測定し、%肺活量と 1 秒率を求めます。肺活量は、精一杯息を吸った後最大限にはいた息の量を、1 秒量は精一杯息を吸った後できるだけ速く息をはき、最初の 1 秒間に排出された量から求めます。

%肺活量は肺活量を予測値（性別・年齢・身長より算出される値）で除し、100 をかけることで求めます。1 秒率は 1 秒量を肺活量で除し、100 をかけた値で求めます。これにより肺の機能を評価します。

令和 2 年 3 月から呼吸機能検査は実施していません。

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

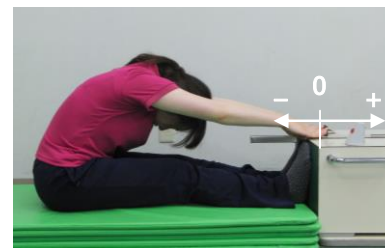
＜形態・体組成測定＞

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、内科・整形外科・リハビリテーション科があり、診療等の内容は次のとおりである。

①内科

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

②整形外科

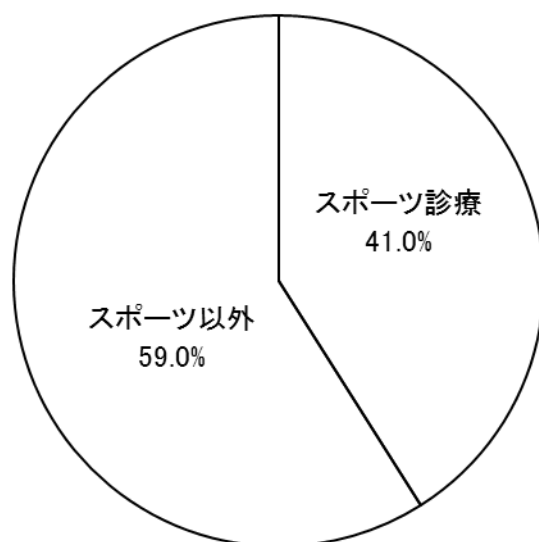
スポーツによるケガや故障について診察・検査を行い、アスレティック・リハビリテーションを処方する。また、肩こり・腰痛・膝痛など一般の整形外科的疾患にも運動療法を積極的に取り入れ、症状の緩和・消失を目指す。

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）

	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	925	933	1,022	923	1,031	714	746	752	799	788	923	729	10,285
スポーツ以外	1,234	1,245	1,177	1,394	1,267	1,340	1,216	1,384	1,296	1,107	1,185	948	14,793
合計	2,159	2,178	2,199	2,317	2,298	2,054	1,962	2,136	2,095	1,895	2,108	1,677	24,644



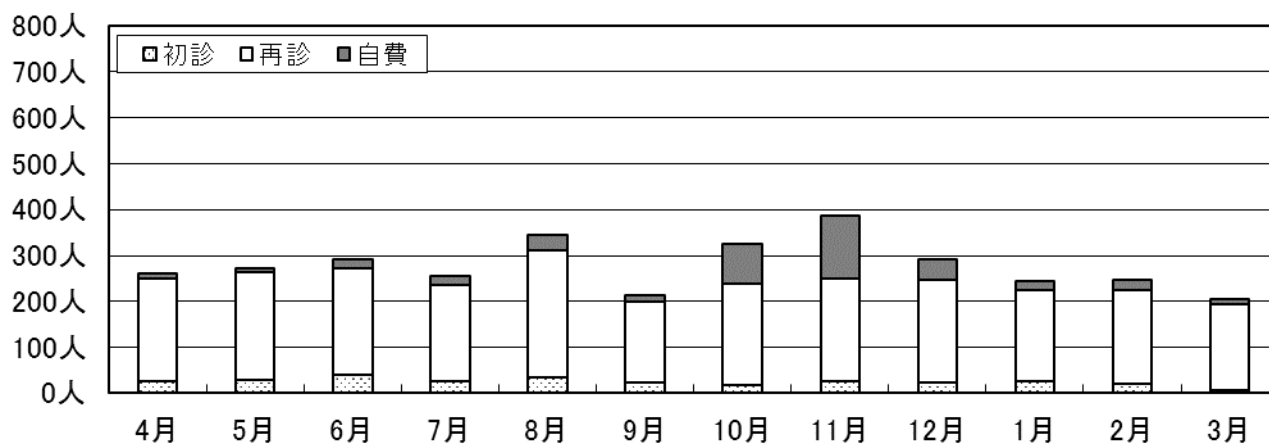
①内科

(7) 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	25	29	40	27	34	22	17	25	23	27	20	7	296
再診	225	235	232	208	277	178	221	226	225	198	205	188	2,618
自費	12	7	20	21	33	14	86	136	43	19	23	10	424
合計	262	271	292	256	344	214	324	387	291	244	248	205	3,338



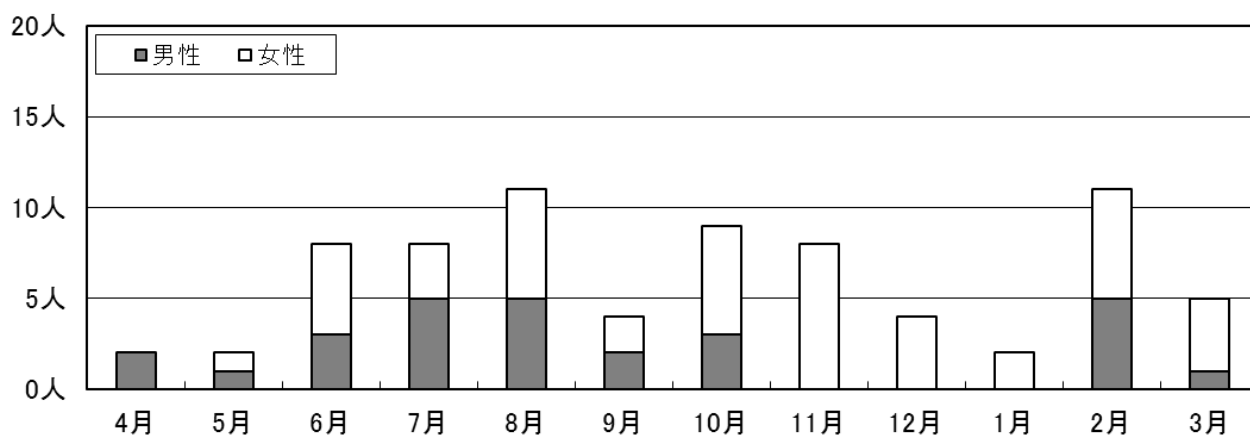
初診は前回の受診から3か月以上経過した受診者を含む。ただし、特定疾患患者は除く。

※国体選手メディカルチェック、特定保健指導は含まない。

表 2 特定健康診査月別・男女別受診者数

(単位:人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
男性	2	1	3	5	5	2	3	—	—	—	5	1	27
女性	—	1	5	3	6	2	6	8	4	2	6	4	47
合計	2	2	8	8	11	4	9	8	4	2	11	5	74



(イ) 検査

表 1 月別検査総数

※呼吸機能検査は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため令和 2 年 3 月から実施している。

(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	40	37	32	34	57	32	54	44	39	43	51	40	503
			SPS	131	142	126	104	88	76	54	52	56	65	63	25	982
			国体	—	—	55	142	28	—	—	13	4	1	—	—	243
			減量教室	20	29	24	25	21	21	21	18	26	16	14	—	235
		尿沈渣		23	26	21	19	13	19	15	20	13	18	16	1	204
	小計			214	234	258	324	207	148	144	147	138	143	144	66	2,167
	血液一般検査	外来・健診	143	129	159	130	189	110	146	138	154	136	125	124	1,683	
		SPS	135	142	126	104	87	76	54	52	55	65	64	35	995	
		国体	—	—	55	142	28	—	—	13	4	1	—	—	243	
		減量教室	20	29	24	25	21	22	21	18	26	16	14	—	236	
	小計			298	300	364	401	325	208	221	221	239	218	203	159	3,157
	生化学検査	外来・健診	149	134	169	137	201	115	155	149	158	140	134	129	1,770	
		SPS	135	142	126	104	87	76	54	52	55	65	64	35	995	
		国体	—	—	55	142	28	—	—	13	4	1	—	—	243	
		減量教室	20	29	24	25	21	22	21	18	26	16	14	—	236	
	小計			304	305	374	408	337	213	230	232	243	222	212	164	3,244
	外部委託			23	49	76	47	25	33	32	17	16	32	25	38	413
検体検査小計				839	888	1,072	1,180	894	602	627	617	636	615	584	427	8,981
生理機能検査	安静時心電図検査	外来・健診	42	43	37	32	58	30	37	49	35	37	35	29	464	
		SPS	136	146	97	104	89	62	41	52	56	65	64	35	947	
		国体	—	—	55	142	28	—	—	13	4	1	—	—	243	
		減量教室	9	14	14	12	5	11	5	8	2	8	1	—	89	
	小計			187	203	203	290	180	103	83	122	97	111	100	64	1,743
	エルゴメータ負荷試験	外来・健診	10	12	13	17	10	8	6	17	10	11	9	7	130	
		SPS	127	128	68	70	79	57	41	50	53	41	60	—	774	
		国体	—	—	40	106	16	—	—	4	4	1	—	—	171	
		減量教室	13	17	18	17	12	12	11	13	15	11	6	—	145	
	小計			150	157	139	210	117	77	58	84	82	64	75	7	1,220
	心臓超音波検査	外来・健診	5	8	10	4	4	4	5	7	2	6	5	2	62	
		SPS	3	13	1	3	6	2	1	1	3	4	5	—	42	
		国体	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	小計			8	21	11	7	10	6	6	8	5	10	10	2	104
	頸動脈超音波検査			4	3	1	1	3	—	3	3	—	—	3	—	21
	腹部・その他超音波検査			5	4	5	2	3	—	—	—	—	—	—	—	19
	ホルター心電図検査			2	1	2	2	2	1	1	2	1	7	1	1	23
	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			—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
呼吸機能検査	外来・健診	1	—	4	3	1	—	—	—	—	—	—	—	—	9	
	SPS	2	2	6	7	7	—	—	—	—	—	—	1	—	25	
生理機能検査小計				359	391	371	522	323	187	151	219	185	192	190	74	3,164
合計				1,198	1,279	1,443	1,702	1,217	789	778	836	821	807	774	501	12,145

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	—	—	40	106	16	—	—	4	4	1	—	—	171
運動負荷試験なし	—	—	15	36	12	—	—	9	—	—	—	—	72
合計	—	—	55	142	28	—	—	13	4	1	—	—	243

*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

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	2	2	8	7	10	4	8	6	3	2	11	4	67
各種社会保険組合	—	—	—	1	1	—	1	2	1	—	—	—	6
その他国民健康保険組合	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	1
合計	2	2	8	8	11	4	9	8	4	2	11	5	74

表 4 減量・脂肪燃焼教室月別人数

(単位:人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
事前測定	8	9	14	12	3	11	5	8	2	8	—	—	80
簡易測定	7	12	6	8	9	10	10	5	11	5	8	—	91
効果測定	5	8	4	5	9	1	6	5	13	3	6	—	65
合計	20	29	24	25	21	22	21	18	26	16	14	—	236

*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	11	5	26	19	19	13	10	15	7	11	7	—	143
	女性	15	16	20	24	17	24	15	21	19	16	13	—	200
高齢	男性	16	16	16	15	8	14	8	15	10	3	16	—	137
	女性	29	16	23	26	8	14	17	11	18	18	23	—	203
ジュニア	男性	36	40	—	—	1	1	1	—	—	1	—	—	80
	女性	27	22	1	—	4	—	—	—	1	1	6	—	62
合計	男性	63	61	42	34	28	28	19	30	17	15	23	—	360
	女性	71	54	44	50	29	38	32	32	38	35	42	—	465

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	11	11	21	18	15	9	9	13	10	11	14	—	142
女性	24	19	13	16	16	10	11	12	14	16	27	—	178
合計	35	30	34	34	31	19	20	25	24	27	41	—	320
割合(%)	26.1%	26.1%	39.5%	40.5%	54.4%	28.8%	39.2%	40.3%	43.6%	54.0%	63.1%	0.0%	38.8%

■内科外来依頼の栄養相談数

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

表 3 月別受診者数及び初診・再診者数

(単位:人)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	月平均
男性	初診	1	—	—	—	—	1	—	—	—	2	1	1	6	0.5
	再診	—	—	1	1	2	—	1	1	1	—	2	1	10	0.8
女性	初診	—	—	—	1	1	—	0	3	—	—	1	—	6	0.5
	再診	5	3	4	6	2	6	8	6	4	5	3	5	57	4.8
合計		6	3	5	8	5	7	9	10	5	7	7	7	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	1	—	1	2	12	—	—	—	16
女性	1	—	5	—	10	25	22	—	63
合計	2	—	6	2	22	25	22	—	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 糖尿病	高脂血症 高血圧	高脂血症 糖尿病 高血圧	高血圧 糖尿病	その他	合計	男女比
要減量(男性)	8	—	—	—	—	3	—	—	11	13.9%
要減量(女性)	3	1	1	4	1	—	—	8	18	22.8%
比率	37.9%	3.4%	3.4%	13.8%	3.4%	10.3%	0.0%	27.6%	100.0%	36.7%
減量不要(男性)	1	1	—	—	—	1	—	2	5	6.3%
減量不要(女性)	20	3	—	—	17	2	—	3	45	57.0%
比率	42.0%	8.0%	0.0%	0.0%	34.0%	6.0%	0.0%	10.0%	100%	63.3%
合計	32	5	1	4	18	6	—	13	79	100%

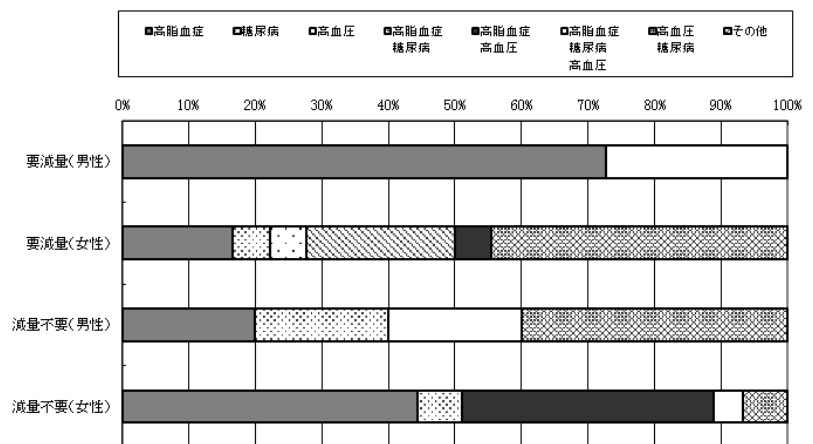
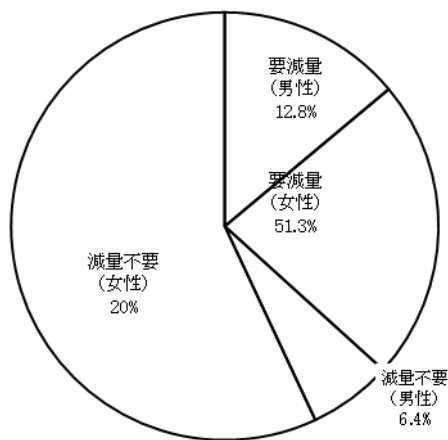


表 6 特定保健指導月別受診者数

(単位:人)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
積極的 支 援	男性	1	1	—	1	1	—	1	1	—	—	—	—	6
	女性	—	1	1	1	—	—	—	—	—	—	—	2	5
動機付け 支 援	男性	5	4	5	2	2	—	1	5	—	—	4	4	32
	女性	2	—	1	1	2	—	1	2	—	—	3	2	14
合計		8	6	7	5	5	—	3	8	—	—	7	8	57

■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)	8	16	24

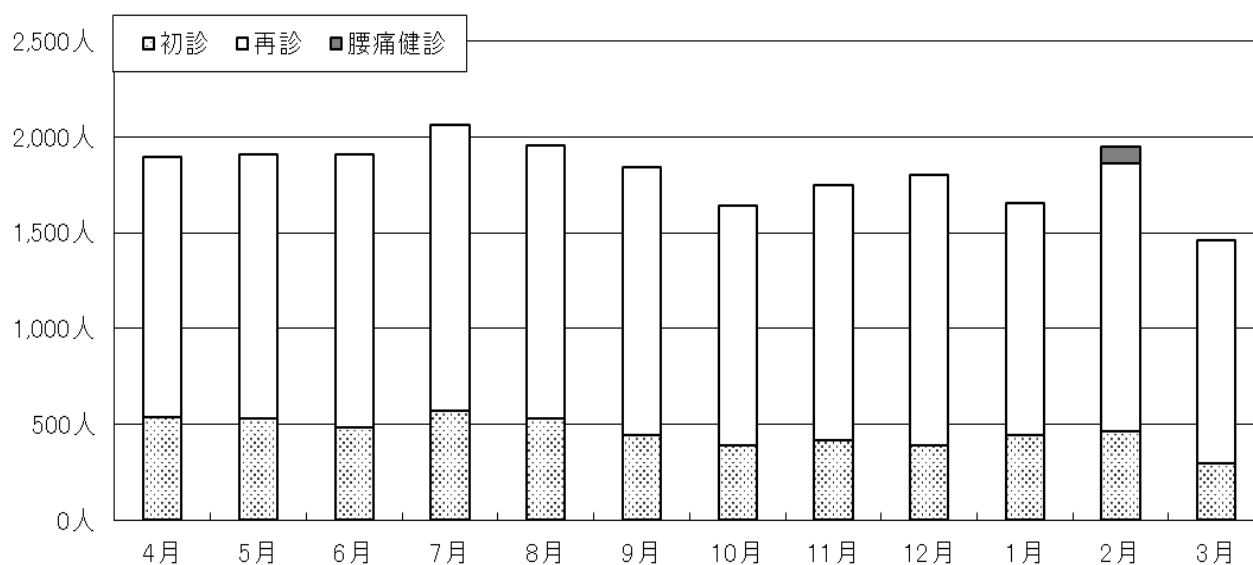
②整形外科

(7) 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	537	532	484	567	531	440	389	416	390	442	464	298	5,490
再診	1,360	1,375	1,423	1,494	1,423	1,400	1,249	1,333	1,414	1,209	1,396	1,164	16,240
腰痛健診	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	87	—	87
合計	1,897	1,907	1,907	2,061	1,954	1,840	1,638	1,749	1,804	1,651	1,947	1,462	21,817



※初診は前回の受診からおおよそ3か月以上経過した受診者を含む。

(イ)放射線

表 1 磁気共鳴画像 (MRI) 検査数

(単位：件)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
頭・頸部	7	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

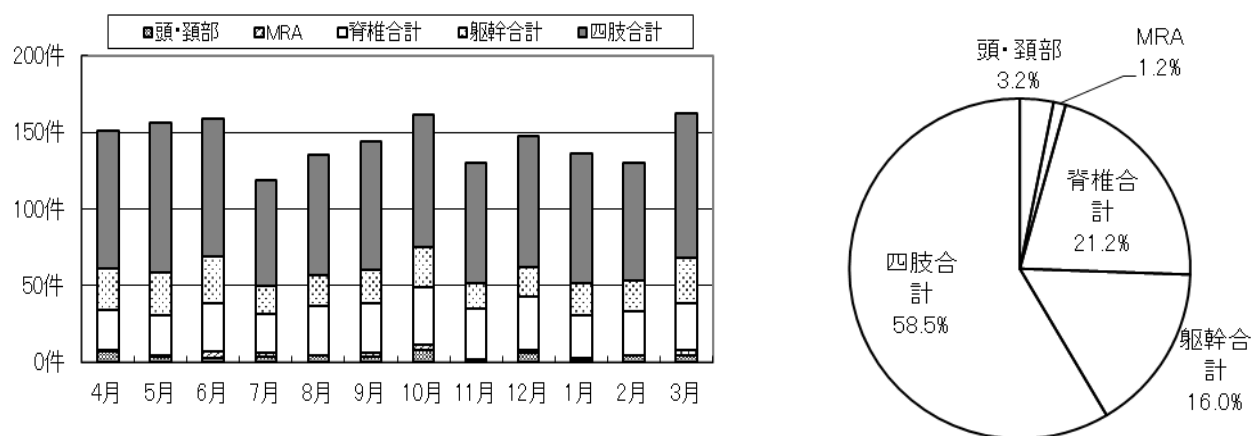


表2 X線一般撮影（CR）検査数

(単位:件)

	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	261	167	109	155	108	68	43	55	59	62	60	25	1,172
頸椎	39	21	16	37	27	24	23	17	33	17	24	14	292
胸・腰仙椎	151	131	140	155	108	120	109	107	100	143	121	81	1,466
脊椎合計	190	152	156	192	135	144	132	124	133	160	145	95	1,758
頭部	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2
胸部	27	22	29	16	29	18	18	14	17	13	13	19	235
腹部	—	1	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	2
骨盤・股関節	110	110	109	104	105	104	72	84	111	124	89	73	1,195
躯幹合計	137	135	138	120	134	122	90	99	128	137	102	92	1,434
肩関節	81	99	76	101	98	79	76	73	61	55	76	54	929
肘関節	117	125	97	109	88	75	65	61	85	77	60	75	1,034
手関節	24	40	39	21	36	27	35	19	20	28	25	19	333
膝関節	377	368	317	322	321	275	249	279	266	335	258	209	3,576
足関節	84	110	106	95	102	68	80	53	79	101	66	52	996
上・下肢	241	217	224	248	232	183	143	166	165	204	186	101	2,310
四肢合計	924	959	859	896	877	707	648	651	676	800	671	510	9,178
部位件数	1,512	1,413	1,262	1,363	1,254	1,041	913	929	996	1,159	978	722	13,542
総人数	1,033	939	837	920	833	697	618	629	680	637	649	493	8,965

図2 X線一般撮影（CR）検査 部位別件数・割合

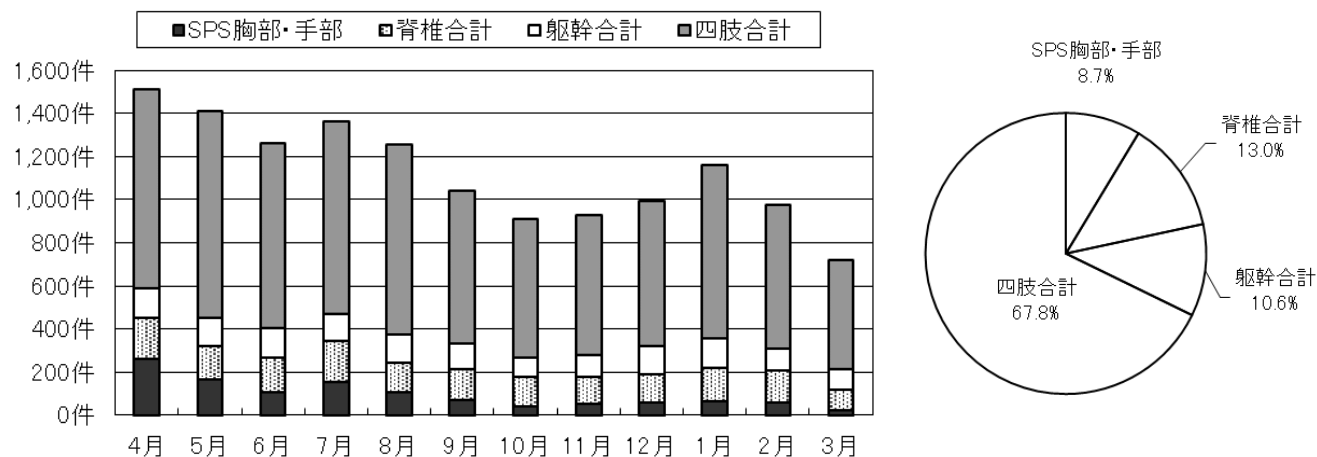


表3 パワーアップMRI・減量教室 部位別件数

(単位:件)

腹部	大腿	下腿	上腕	合計
146	1	1	—	148

表 4 骨量測定（DEXA）検査 月別・部位別件数

(単位：件)

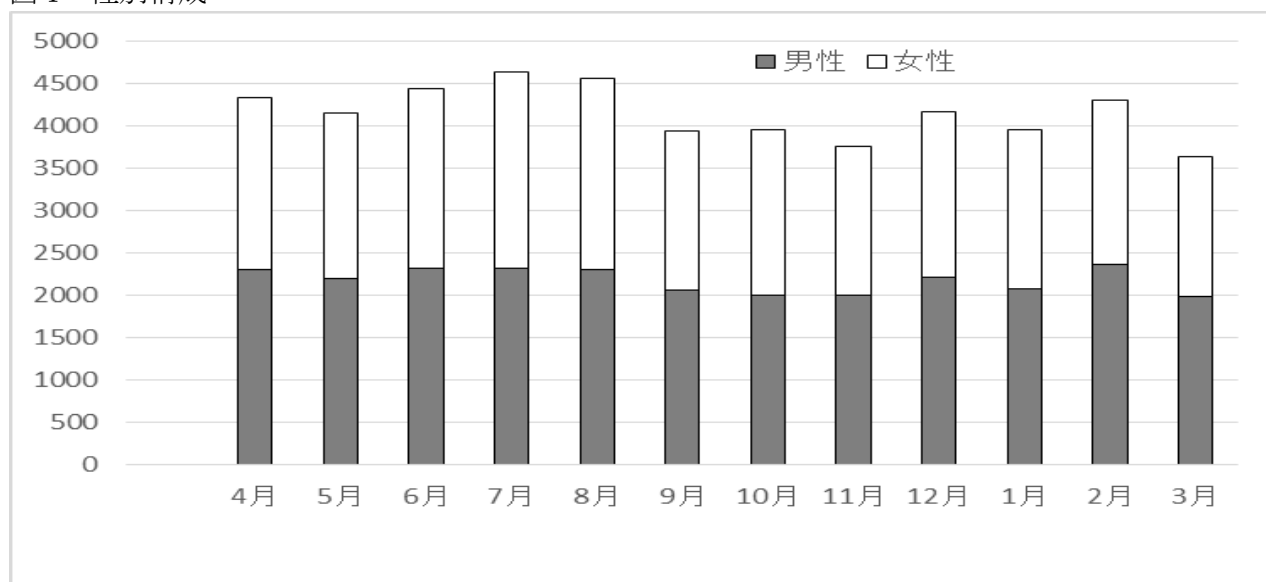
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
腰椎	14	7	12	8	8	11	13	11	9	7	8	12	120
大腿骨・前腕	17	11	21	15	13	20	20	13	18	12	16	23	199
全身骨・体組成	11	—	—	1	2	—	—	—	1	—	—	—	15

③リハビリテーション科

表 1 月別利用状況

	診療 日数	男性	女性	合計	(単位：人)		(単位：点)			
					対 応 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	2,292	2,038	4,330	7,542	499	2,952	1,372	—	1,041
5月	20	2,194	1,952	4,146	7,126	487	2,930	1,212	—	1,064
6月	21	2,314	2,130	4,444	7,180	444	3,200	1,239	—	1,097
7月	21	2,311	2,330	4,641	7,650	499	3,300	1,336	—	1,117
8月	22	2,302	2,251	4,553	7,550	503	3,238	1,309	—	1,133
9月	17	2,055	1,875	3,930	6,528	390	2,870	1,058	—	1,115
10月	17	2,002	1,947	3,949	6,409	382	2,957	989	—	1,065
11月	18	1,989	1,770	3,759	6,022	402	2,838	913	—	1,097
12月	19	2,208	1,952	4,160	6,485	427	3,075	1,082	—	1,109
1月	19	2,069	1,887	3,956	6,215	407	2,916	1,035	—	1,052
2月	20	2,354	1,942	4,296	6,628	435	3,081	1,201	—	1,090
3月	20	1,986	1,651	3,637	5,583	298	2,651	981	—	883
合計	234	26,076	23,725	49,801	80,918	5,173	36,008	13,727	—	12,863
月平均		2,173.00	1,977.08	4,150.08	6,743.17	431.08	3,001	1,144	—	1,072
日平均		111	101	213	346	22	154	59	—	0

図 1 性別構成



(3) メディカルエクササイズコース(MEC)

MEC は、SPS や内科・整形外科外来の疾患患者で、医師の運動処方に基づき、有酸素運動やほぐし、ストレッチング、筋力トレーニングなどを行う運動療法である。このコースでは、疾病の改善と運動機能の向上を図ることを目的に実施している。

■対象者

SPS 参加者や外来受診者で、軽度の内科的疾患または予備軍であり、医師が運動の実践で改善が見込まれると判断した方。もしくは主に腰背部・膝関節周囲部に疾患があり、医師が軽度な運動で改善が見込まれると判断した方。

■実施内容

- ・アリーナコース（大アリーナ・トレーニングルーム・MEC ルーム・ライブラリー）
医師の指示に基づき、主に有酸素運動や筋力トレーニングを行う。
- ・プールコース（25mプール）
医師の指示に基づき、水中で運動を行う。

■実施時間

1 回 90 分

■実施日（○印：実施日）

コース	時間	月	火	水	木	金	土	日
アリーナコース (有酸素運動)	9:45~11:15	○	—	—	○	—	○	—
	13:15~14:45	×	—	○	○	○	—	—
プールコース	11:00~12:30	○	—	○	○	○	○	—
	13:30~15:00	×	—	○	○	○	—	—

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

■定員

アリーナコースの有酸素運動は 1 回 20 人、膝・腰は水・金午前中、土午後は 1 回 18 人、それ以外は 18 人
プールコースは 1 回 30 人

■参加方法

参加基準並びに参加種類（アリーナコース・プールコース）は医師が決定し、参加者は定期的な外来診察を受ける。

■参加料金

1 回 1,500 円（医療費控除対象）

※本事業は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、令和 2 年 3 月は実施しませんでした。

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	231	238	269	272	254	237	275	270	274	257	264	—	2,841
女性	658	607	685	770	709	631	689	649	630	641	619	—	7,288
合計	889	845	954	1,042	963	868	964	919	904	898	883	—	10,129

図 1 MEC アリーナコース年代構成

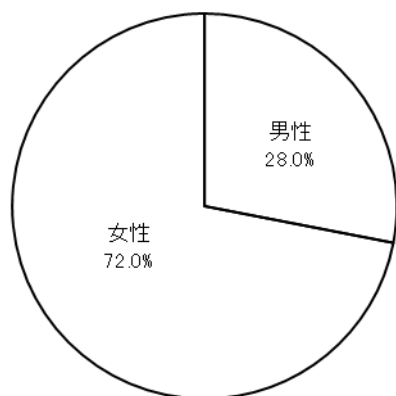
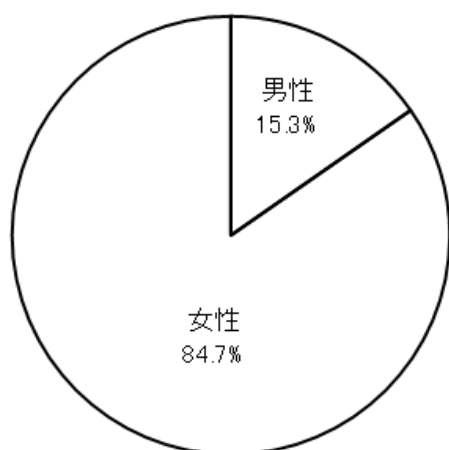


表 2 MEC プールコース月別・男女別参加者数 (企画)

(単位:人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
男性	34	26	33	29	38	37	36	42	29	34	35	—	373
女性	228	164	268	266	305	239	257	227	212	254	179	—	2,599
合計	262	190	301	295	343	276	293	269	241	288	214	—	2,972

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	192	200	219	191	216	221	165	263	197	261	262	—	2,387
	女性	224	219	250	218	229	225	162	246	185	250	229	—	2,437
	小計	416	419	469	409	445	446	327	509	382	511	491	—	4,824
児童	男性	426	411	431	384	384	396	289	401	307	415	414	—	4,258
	女性	591	590	563	517	499	536	407	564	439	556	557	—	5,819
	小計	1,017	1,001	994	901	883	932	696	965	746	971	971	—	10,077
選手	男性	390	423	396	394	363	368	333	386	370	449	438	—	4,310
	女性	560	565	520	534	527	509	449	512	429	513	502	—	5,620
	小計	950	988	916	928	890	877	782	898	799	962	940	—	9,930
合計		2,383	2,408	2,379	2,238	2,218	2,255	1,805	2,372	1,927	2,444	2,402	—	24,831

※令和2年3月の教室は、新型コロナウイルス感染症拡大予防措置のため休止。

(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	139	153	160	142	154	175	146	207	164	229	222	—	1,891
	女性	106	91	127	116	128	120	104	130	115	141	157	—	1,335
	小計	245	244	287	258	282	295	250	337	279	370	379	—	3,226
児童	男性	634	627	603	571	555	583	446	598	482	561	537	—	6,197
	女性	469	440	467	416	419	439	327	482	358	455	457	—	4,729
	小計	1,103	1,067	1,070	987	974	1,022	773	1,080	840	1,016	994	—	10,926
成人 マスターズ	男性	55	52	50	49	54	50	38	54	36	52	42	—	532
	女性	308	283	288	295	313	287	251	293	240	294	303	—	3,155
	小計	363	335	338	344	367	337	289	347	276	346	345	—	3,687
選手	男性	221	252	208	249	256	224	209	230	204	253	259	—	2,565
	女性	268	243	239	284	300	260	232	241	219	287	323	—	2,896
	小計	489	495	447	533	556	484	441	471	423	540	582	—	5,461
アクアビクス	男性	4	3	5	3	3	3	3	3	2	2	3	—	34
	女性	27	32	34	22	18	16	12	24	16	23	20	—	244
	小計	31	35	39	25	21	19	15	27	18	25	23	—	278
ワンポイント アドバイス	男性	5	6	7	6	7	6	4	7	9	5	3	—	65
	女性	5	1	2	4	8	2	2	3	5	3	3	—	38
	小計	10	7	9	10	15	8	6	10	14	8	6	—	103
合計		2,241	2,183	2,190	2,157	2,215	2,165	1,774	2,272	1,850	2,305	2,329	—	23,681

※令和2年3月の教室は、新型コロナウイルス感染症拡大予防措置のため休止。

(ウ) トレーニング教室

コース	実施曜日	内容
筋力向上・姿勢改善教室 旧名称：ウェルラウンド (16歳以上)	月・水・木・金・土	SPSの結果に基づいて、個々人に合わせた運動メニュー（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ等）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	206	220	196	212	195	173	159	198	210	205	198	—	2,172
女性	208	238	214	232	228	178	191	210	250	228	213	—	2,390
小計	414	458	410	444	423	351	350	408	460	433	411	—	4,562

(エ) スポーツ教室イベント

事業名	開催日	対象者	人数
夏休み幼児体操教室 ～マット～	令和元年7月29日	3歳～6歳	29
夏休み幼児体操教室 ～鉄棒～	令和元年7月30日		28
夏休み幼児体操教室 ～跳び箱～	令和元年7月31日		30
夏休み小学生体操教室 ～マット・側転～	令和元年7月29日	小1～小6年生	30
夏休み小学生体操教室 ～鉄棒・逆上がり～	令和元年7月30日		30
夏休み小学生体操教室 ～跳び箱開脚跳び・閉脚跳び～	令和元年7月31日		28
冬の体操教室体験会	令和元年12月22日	年中長～小6年生	38
神奈川県男子合同強化練習会	令和元年12月26日～27日	県内クラブ所属選手【男子】	107
神奈川県女子合同強化練習会		県内クラブ所属選手【女子】	37
体操選手コース競技会 GRADUATIONカップ	令和2年3月29日	体操選手コース・育成コース在籍者	新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に伴う緊急事態宣言発出のため、中止
3歳はじめて体操教室	令和2年3月30日	3歳児とその保護者	
春休み体操教室体験会		小学生	
バック転チャレンジ教室		小学生	
親子水慣れ体験教室	令和2年3月29日	3歳児とその保護者	

②健康教室

健康教室は、スポーツ（運動）実施のきっかけづくりとスポーツの振興を目的として、年間を4期に分けて開催している。

コース	定員	内容
太極拳 (16歳以上)	50人	練功十八法を準備運動に取り入れ、太極拳の基礎を行う。
社交ダンス (16歳以上)	男女各 25人	ワルツ・タンゴ・ブルース・チャチャチャなど、社交ダンスの基礎を行う。
フラダンス (16歳以上)	女性 50人	歌詞の意味を手足や表情で表し、基礎から一曲ずつマスターする。
健康ヨーガ火曜・水曜・ 金曜 (16歳以上)	50人 金曜のみ80人	姿勢・動作・呼吸法など、ヨーガの基礎を行う。 (すべて同じ内容で実施)
ピラティス水曜・木曜 (16歳以上)	50人	ゆったりとした正しい動きで体幹を意識し、腰痛や骨盤の歪みを改善する。
シェイプアップボクシング (16歳以上)	30人	ボクシングエクササイズを行うことで、血液の循環を良くし、心肺機能を高め、有酸素運動で脂肪燃焼させる。
親子リトミック (教室開催時に2～3歳 児の子どもと保護者)	16組	親子でリズムに合わせて体を動かす。楽しみながら体力づくりや仲間づくりをする。
骨盤調整月曜・火曜 (16歳以上)	月曜35人 火曜30人	骨盤を動かし、全身の調整を行う。からだの歪みを整え、引き締めの体操でコンディションを整える。
大人のためのコンディ ショニング水曜・金曜 (16歳以上)	各30人	日常使っていない筋力を維持・増進しバランス感覚を養う。ハガキではなく、電話での申込みになる。
シェイプアップエクサ サイズ (16歳以上)	30人	ソフトエアロで脂肪燃焼し、ダンベル等の用具で身体を引き締め、ストレッチで身体と心をリラックスしていく。
絵手紙 (16歳以上)	15人	季節の花や野菜・果物などをテーマにして思い思いの絵手紙を作成する。
ハワイアンキルト (16歳以上)	15人	初めての方でも気軽に作れるハワイアンキルトを1期に2作品作成する。
機能改善ヨーガ (16歳以上)	80人	ポーズごとに機能を活性化するための簡単なエクササイズを行い、効果を深く感じながら身体を整える。

表1 健康教室月別・男女別参加者数

(単位：人)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
骨盤調整 (月)	男性	1	2	2	9	7	5	5	7	4	3	5	—	50
	女性	19	24	27	37	38	15	27	37	36	22	28	—	310
	小計	20	26	29	46	45	20	32	44	40	25	33	—	360
親子リト ミック	男性	4	7	6	17	11	8	7	11	9	16	21	—	117
	女性	36	53	42	53	27	24	23	41	31	44	55	—	429
	小計	40	60	48	70	38	32	30	52	40	60	76	—	546
骨盤調整 (火)	男性	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
	女性	34	48	53	46	19	41	42	39	25	28	18	—	393
	小計	35	48	53	46	19	41	42	39	25	28	18	—	394
健康ヨーガ (火)	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	22	20	25	26	12	17	13	21	16	8	7	—	187
	小計	22	20	25	26	12	17	13	21	16	8	7	—	187
はじめての ピラティス	男性	—	—	—	—	3	—	—	—	—	—	—	—	3
	女性	16	12	23	36	15	18	18	14	17	8	6	—	183
	小計	16	12	23	36	18	18	18	14	17	8	6	—	186
健康ヨーガ (水)	男性	3	4	2	4	3	3	3	4	2	5	7	—	40
	女性	53	55	24	56	36	39	35	53	39	44	49	—	483
	小計	56	59	26	60	39	42	38	57	41	49	56	—	523
太極拳	男性	30	35	16	34	23	31	33	34	15	21	26	—	298
	女性	31	32	13	25	19	25	22	16	7	14	17	—	221
	小計	61	67	29	59	42	56	55	50	22	35	43	—	519
ボールリ セット& ヨガスト レッチ	男性	2	4	1	8	5	4	3	3	1	—	—	—	31
	女性	13	11	6	29	18	14	26	21	11	9	9	—	167
	小計	15	15	7	37	23	18	29	24	12	9	9	—	198
コンディ ショニング (水)	男性	19	16	16	19	17	17	19	16	12	22	20	—	193
	女性	50	53	52	60	54	64	52	49	40	48	40	—	562
	小計	69	69	68	79	71	81	71	65	52	70	60	—	755
フラダンス	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	120	121	57	78	94	42	114	107	53	88	99	—	973
	小計	120	121	57	78	94	42	114	107	53	88	99	—	973
ピラティス (木)	男性	9	5	3	5	6	2	6	4	3	6	7	—	56
	女性	61	65	34	44	70	36	67	74	30	56	70	—	607
	小計	70	70	37	49	76	38	73	78	33	62	77	—	663
機能改善 ヨーガ	男性	3	15	2	4	4	2	2	2	3	4	2	—	43
	女性	61	50	33	64	60	33	34	46	46	73	51	—	551
	小計	64	65	35	68	64	35	36	48	49	77	53	—	594
健康ヨーガ (金)	男性	15	14	7	16	15	8	7	12	12	16	10	—	132
	女性	120	132	58	101	97	57	52	93	55	90	79	—	934
	小計	135	146	65	117	112	65	59	105	67	106	89	—	1,066
シェイプ アップボク シング	男性	4	5	4	4	3	4	4	6	5	5	4	—	48
	女性	26	22	13	22	21	11	8	17	15	16	15	—	186
	小計	30	27	17	26	24	15	12	23	20	21	19	—	234
コンディ ショニング (金)	男性	31	8	3	8	8	17	4	7	5	8	7	—	106
	女性	46	49	44	41	39	42	17	41	27	40	38	—	424
	小計	77	57	47	49	47	59	21	48	32	48	45	—	530
絵手紙	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	2	1	2	2	2	1	3	2	3	1	1	—	20
	小計	2	1	2	2	2	1	3	2	3	1	1	—	20
ハワイアン キルト	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	10	10	9	12	12	12	14	13	13	11	12	—	128
	小計	10	10	9	12	12	12	14	13	13	11	12	—	128
合計		842	873	577	860	738	592	660	790	535	706	703	—	7,876

③目的別教室

目的別教室は、日常的な運動の必要性和食事の改善等を指導しながら安全に減量を行う「減量・脂肪燃焼教室」と、肩や肘に痛みを訴える少年野球選手を減少させることを目的とした「ケガ予防のための『少年野球』クリニック等を開催している。

(ア)減量・脂肪燃焼教室

概要	この教室は、個人にあった運動や食生活の改善により、体脂肪や内臓脂肪を減らし、生活習慣病の予防改善を図ることを目的としている。受付は、年度を通して毎月（12回）申し込めるようになっており、申込者は本人の希望で3か月と6か月コースを選択することができる。 教室参加前と終了時に腹部MRIの撮影で脂肪量を測定するのが特徴である。（ただし、3か月コースは教室前のみ実施） 医師・科学員・管理栄養士・運動指導員が、SPS（メディカルとフィットネスチェック）の検査（事前と最終回に実施）や測定結果に応じて、日常生活の見直しを行いながら、運動や栄養の指導を行っている。
対象	15歳以上（中学生は除く）
定員	各15人 年間180人
運動指導の内容	・トレーニングルームでの運動指導 ・毎週水曜日に一斉指導 ・エアロビクス・エクササイズを中心とした有酸素運動（30～40分程度）、筋力系エクササイズ、ストレッチング ・自宅メニューの作成（1週間単位） ・自宅での運動の有無や内容・歩数などについては、個々人の記録を提出していただいた後、ヒヤリングをしながら指導
栄養指導の内容	・集団講義は教室開始時に実施 約30分 ・個別相談は予約制で1回1人30分として参加者全員1回以上実施 ・教室期間中の自宅メニュー（食事・間食等の記録）とSPSの結果をもとに個々の食生活を見直して目標を決める

表1 減量・脂肪燃焼教室月別・男女別参加者数

（単位：人）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
男性	4	2	2	1	4	2	1	4	—	1	1	—	22
女性	6	12	12	13	3	10	5	7	11	9	2	—	90
合計	10	14	14	14	7	12	6	11	11	10	3	—	112

(イ) ケガ予防のための「少年野球」クリニック

概要	肩や肘に痛みを訴える少年野球選手を減少させることを目的に、専門スタッフから「フォームチェック」「トレーニング方法」を直接学ぶ。小学生対象は年 10 回実施、中学生対象は年 5 回実施。
対象	小・中学生の野球選手及び保護者・指導者（チーム対象も実施）
定員	各 30 名（小・中学生 15 名、大人 15 名）
実施内容	野球選手に起こる肩や肘のケガについてのセミナー実施 個々に超音波検査・全身理学所見の評価・フォームチェックを実施 個人の身体の状態に合わせたトレーニング方法を指導

表 1 ケガ予防のための「少年野球」クリニック参加者数

事業名	区分	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
少年野球クリニック(小学生)	子ども	16	5	7	24	8	0	17	0	0	0	0	0	77
	大人(監督、コーチ、保護者)	15	6	6	15	8	0	17	0	0	0	0	0	67
	計(人数)	31	11	13	39	16	0	34	0	0	0	0	0	144
少年野球クリニック(中学生)	子ども	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	大人(監督、コーチ、保護者)	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	計(人数)	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
少年野球クリニック(チーム編)	子ども	0	0	16	0	9	0	0	0	33	15	15	0	88
	大人(監督、コーチ、保護者)	0	0	11	0	5	0	0	0	13	15	11	0	55
	計(人数)	0	0	27	0	14	0	0	0	46	30	26	0	143

(ウ) トレーニングルームにおける目的別教室

名称	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
ボディメイク・筋力アップ教室	—	89	77	73	—	38	74	46	—	67	52	—	516
ストレッチング&体幹トレーニング	35	26	39	37	39	42	21	46	37	45	48	—	415

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 2019 を開催した。(横浜市体育協会管理施設の各所で開催)

表 1 実施内容

(単位：人)

事業	実施内容	参加対象者	日時	会場	参加者数
スポ医科 PRブース	①事業PR ②体力測定(片足立ち) ③クイズ	どなたでも	令和元年10月12日 10:00-15:00	桜木町駅前広場	台風で 中止

(5) 健康に関する講演等事業

当センター所属の各種専門職員が講師となり、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
6/4	理学療法士、運動指導員、管理栄養士	介護予防業務研修		横浜市技能文化センター	180
6/15	理学療法士、運動指導員、管理栄養士	介護予防業務研修		横浜市技能文化センター	180
6/15	管理栄養士	横浜マラソン栄養講習会	横浜市体育協会	旭スポーツセンター(AM)	10
6/15	管理栄養士	横浜マラソン栄養講習会	横浜市体育協会	栄スポーツセンター(PM)	10
6/25	協栄BM 体操スタッフ	ハートフルスペース体操競技体験活動	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 大アリーナ	100
6/29	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	横浜市体育協会健康づくり事業課	横浜市スポーツ医科学センター研修室	83
6/29	管理栄養士	スポーツリーダー養成講座：スポーツと栄養	横浜市体育協会健康づくり事業課	横浜市スポーツ医科学センター研修室	83
6/30	村山正博 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学的知識①	横浜市体育協会健康づくり事業課	横浜市スポーツ医科学センター研修室	83
6/30	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	横浜市体育協会健康づくり事業課	横浜市スポーツ医科学センター研修室	83
7/20	スポーツ科学員	介護予防運動指導員養成講座・介護予防統計学	横浜市体育協会健康づくり事業課	公益財団法人横浜市体育協会 地下会議室	6
9/16	理学療法士	横浜マラソンイベント	マラソン等推進課	クィーンズサークル	0
9/25	管理栄養士	スポーツマネジメント科特別授業①基礎編	横浜市商業高校	横浜市商業高校	45
9/28	管理栄養士	横浜国際ブルトレトレーニング&栄養講座	横浜市体育協会	横浜国際ブルトレ会議室	50
9/29	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 横浜DeNA ランニングクラブアカデミー	横浜スタジアム内 「カフェ・ビクトリーコート」	50
10/5	管理栄養士	スポーツマネジメント科特別授業①応用編	横浜市商業高校	横浜市商業高校	45
11/26	スポーツ科学員	アスリート向け体力測定の体験および講習	株式会社LEOC	横浜市スポーツ医科学センター体力測定室	16
11/30	スポーツ科学員	介護予防運動指導員養成講座・介護予防統計学	横浜市体育協会健康づくり事業課	公益財団法人横浜市体育協会 地下会議室	15
1/28	管理栄養士	スペース杉田ヘルシー&ビューティープログラム	横浜市体育協会	スペース杉田	10
2/8	管理栄養士	未来のスポーツリーダー養成講習会「フィギュアスケート講座」	横浜市体育協会	神奈川スケートリンク会議室	80
2/9	管理栄養士	スポーツリーダー養成講座：スポーツと栄養	横浜市体育協会健康づくり事業課	横浜市スポーツ医科学センター研修室	100

(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、腰痛予防に関する講座や、運動実技指導等の総合的な業を受託した。

表 1 運動実技指導実績

内容	日時	会場	参加者数
腰痛予防講義 運動指導①	令和2年2月5日	資源循環局南事務所	26人
腰痛予防講義 運動指導②	令和2年2月13日	資源循環局緑事務所	25人
腰痛予防講義 運動指導③	令和2年2月26日	資源循環局栄事務所	36人

5 スポーツ振興事業

(1) スポーツ指導者養成

① スポーツ医科学研修

横浜市ジュニア競技力向上事業の一環として、医師やスポーツ科学員などの専門職員が講師となり、スポーツ医科学に関する知識を持つ指導者を養成するとともに、指導者養成の基本的なカリキュラムやテキスト、指導プログラムの作成などを行った。

尚、研修についての詳細は横浜市ジュニア競技力向上事業のページに記載した。

② 横浜市スポーツ・レクリエーション人材養成講座

横浜市体育協会が実施する指導者養成講座で専門職員による講座を行った。

講演日	講師	内容	依頼先	講演場所	参加者数
6/29	スポーツ科学員 吉久 武志	トレーニング論	横浜市体育協会 地域スポーツ課	スポーツ医科学センター	70
6/29	管理栄養士 高木 久見子	スポーツと栄養	横浜市体育協会 地域スポーツ課	スポーツ医科学センター	70
6/30	顧問 村山 正博	スポーツ指導者に必要な 医学的知識①	横浜市体育協会 地域スポーツ課	スポーツ医科学センター	70
6/30	理学療法士 中田 周兵	ジュニア期のスポーツ	横浜市体育協会 地域スポーツ課	スポーツ医科学センター	70

(2) スポーツ医科学に関する研究

① 著書等

種別	著書名	出版社	出版年	論文名	執筆者	職種
ネット ニュース	withnews	朝日新聞	2019	『ダイエットとリバウンド 40kg減量して学んだ戦い方「週150分の壁」』 (当センター「減量・脂肪燃焼教室」の効果等について取材対応)	長嶋 淳三 今川 泰憲 小倉 孝一	内科医 スポーツ 科学員 指導員
論文	International Journal of Environmental Research and Public Health	MDPI	2019	Relationship of Cardiorespiratory Fitness and Body Mass Index with the Incidence of Dyslipidemia among Japanese Women: A Cohort Study.	Takahisa Ohta, Junzo Nagashima, Hiroyuki Sasai, Naokata Ishii	スポーツ 科学員 内科医

種別	著書名	出版社	出版年	論文名	執筆者	職種
書籍	スポーツリハビリテーションの臨床	メディカルサイエンスインターナショナル	2019	スポーツリハビリテーションの臨床	リハ科スタッフ	理学療法士
書籍	予防に導くスポーツ整形外科	文光堂	2019	Jones 骨折再発予防のためのリハビリテーション	松田 匠生	理学療法士
書籍	筋力トレーニング- 医・科学的根拠に基づくアプローチ-	文光堂	2019	オーバートレーニング・遅発性筋痛とその対応	永野 康治	理学療法士
書籍	筋力トレーニング- 医・科学的根拠に基づくアプローチ-	文光堂	2019	背筋群の筋力トレーニング	鈴川 仁人	理学療法士
書籍	筋力トレーニング- 医・科学的根拠に基づくアプローチ-	文光堂	2019	手関節・手指に関連する筋群の筋力トレーニング	中田 周兵	理学療法士
書籍	筋力トレーニング- 医・科学的根拠に基づくアプローチ-	文光堂	2019	強く安定した体幹のための筋力トレーニング	玉置 龍也	理学療法士
総説・解説	臨床スポーツ医学	文光堂	2019	足部疲労骨折を持つアスリートの競技復帰	松田 匠生	理学療法士
総説・解説	臨床スポーツ医学	文光堂	2019	着地動作に対する下肢動的アライメント矯正運動器具の効果	窪田 智史	理学療法士

②講演等

主催団体・研修等	開催日	タイトル	講師	職種
地域スポーツ振興部 職員研修	2019/6/18	大筋群を中心としたレジスタンストレーニングの理論と実技	今川 泰憲 大田 崇央	スポーツ 科学員
地域スポーツ振興部 職員研修	2019/6/18	体力測定と評価	吉久 武志 小野 宣喜	スポーツ 科学員

主催団体・研修等	開催日	タイトル	講師	職種
スポーツリーダー養成講座	2019/6/29	トレーニング論	吉久 武志	スポーツ科学員
介護予防運動指導員養成講座（第2回）	2019/7/20	介護予防統計学	吉久 武志	スポーツ科学員
横浜 DeNA ランニングクラブ アカデミー 保護者会	2019/9/29	アスリートチェックデータ報告	吉久 武志	スポーツ科学員
株式会社 LEOC	2019/11/26	アスリート向け体力測定の実験および講習	吉久 武志 小野 宣喜 小柳 玲乃	スポーツ科学員
介護予防運動指導員養成講座（第3回）	2019/11/30	介護予防統計学	吉久 武志	スポーツ科学員
北里大学医療衛生学部 見学実習	2020/1/25	スポーツ医科学センターにおけるスポーツ科学部門の取り組み	吉久 武志	スポーツ科学員
横浜市健康福祉局・介護予防業務研修	2019/6/4	低栄養予防の食事	高木 久見子	管理栄養士
横浜市体育協会・横浜マラソンチャレンジ枠栄養講座（旭スポーツセンター）	2019/6/15	横浜マラソン本番3ヶ月前からの栄養面の調整法について	高木 久見子	管理栄養士
横浜市体育協会・横浜マラソンチャレンジ枠栄養講座（栄スポーツセンター）	2019/6/15	横浜マラソン本番3ヶ月前からの栄養面の調整法について	高木 久見子	管理栄養士
横浜市体育協会・スポーツリーダー養成講座	2019/6/29	スポーツと栄養	高木 久見子	管理栄養士
横浜商業高校スポーツマネジメント科・特別授業①	2019/9/25	体作りの基本は食事・栄養から①	高木 久見子	管理栄養士
横浜市体育協会・国際プール第1回トレーニング&栄養講座	2019/9/28	管理栄養士から学ぶ効果的な栄養摂取	高木 久見子	管理栄養士
横浜商業高校スポーツマネジメント科・特別授業②	2019/10/5	体作りの基本は食事・栄養から②	高木 久見子	管理栄養士
横浜市スポーツ協会・スペース杉田オンライン栄養講習会	2020/1/28	食生活の見直しの重要性	高木 久見子	管理栄養士

主催団体・研修等	開催日	タイトル	講師	職種
横浜市スポーツ医科学センター・未来のスポーツリーダー養成講習会	2020/2/8	成長期におきやすい怪我を予防するための食事	高木 久見子	管理栄養士
横浜市体育協会・スポーツリーダー養成講座	2020/2/9	スポーツと栄養栄養	高木 久見子	管理栄養士
横浜商業高校	2019/5/7	テーピング実技	青山 真希子	理学療法士
横浜商業高校	2019/5/17	下肢のスポーツ障害とその予防	小林 優理亜	理学療法士
横浜商業高校	2019/6/19	テーピング実技	藤堂 愛	理学療法士
横浜商業高校	2019/6/28	テーピング実技	藤堂 愛	理学療法士
横浜商業高校	2019/9/1	上肢のスポーツ障害とその予防	青山 真希子	理学療法士
桐蔭横浜大学	2019/9/5	ランニング講習会	柴田 真子	理学療法士
横浜商業高校	2019/11/29	体幹のスポーツ障害とその予防	藤堂 愛	理学療法士

③学会

学会名	開催日	タイトル	発表者	職種
American College of Sports Medicine (ACSM)	2019/5/28 ～6/1	Muscle Strength and bone strength assessed with osteo-sono assessment index among recreationally athletic Japanese women	大田 崇央	スポーツ科学員
第74回日本体力医学会大会	2019/9/19 ～9/21	短期および長期の運動・食事併用療法が血清脂質プロフィールに及ぼす影響	今川 泰憲	スポーツ科学員
第74回日本体力医学会大会	2019/9/19 ～9/21	大腿切断パラサイクリストの大腿部筋群の形態的特徴	福田 渉	スポーツ科学員
日本スポーツ栄養学会	8月25日	日本スポーツ栄養学会第5回大会学術集会 シンポジウム「スポーツ栄養の実践活動とそのベクトル」 障がい者アスリートにおける栄養サポートを通して	高木 久見子	管理栄養士

学会名	開催日	タイトル	発表者	職種
第6回日本スポーツ理学療法学会学術大会	2019/12/7-8	国際総合競技大会におけるPTサービスの提供 ～東京2020オリンピック・パラリンピックに向けて～	鈴川 仁人	理学療法士
第6回日本スポーツ理学療法学会学術大会	2019/12/7-8	国際総合競技大会におけるPTサービスの提供 ～東京2020オリンピック・パラリンピックに向けて～	玉置 龍也	理学療法士
第6回日本スポーツ理学療法学会学術大会	2019/12/7-8	Risk factors for knee pain in junior high school students: a prospective cohort study of 1,352 students in a school-based setting	窪田 智史	理学療法士
第6回日本スポーツ理学療法学会学術大会	2019/12/7-8	大規模前向きコホート研究で明らかとなった中学生の腰痛の危険因子	青山 真希子	理学療法士
第6回日本スポーツ理学療法学会学術大会	2019/12/7-8	膝前十字靱帯損傷再受傷症例の術前および競技復帰時期における両脚・片脚着地動作時の衝撃緩衝能の検討	中田 周兵	理学療法士
第6回日本スポーツ理学療法学会学術大会	2019/12/7-8	ACL再建術後の再生半腱様筋腱の組織弾性と膝関節屈曲機能の関係	菊川 大輔	理学療法士
第6回日本スポーツ理学療法学会学術大会	2019/12/7-8	ジュニア期フィギュアスケートにおける障害発生状況	来住野 麻美	理学療法士
第6回日本スポーツ理学療法学会学術大会	2019/12/7-8	学童期野球選手に対する投球動作指導の効果～投球障害予防を目的として野球教室における検討～	宮崎 哲哉	理学療法士
第30回臨床スポーツ医学会学術集会	2019/11/16-17	中学校における運動器疾患予防の取り組み～第2報：前向きコホート研究で明らかとなった中学生の膝痛の疫学的特徴～	窪田 智史	理学療法士
第30回臨床スポーツ医学会学術集会	2019/11/16-17	中学校における運動器疾患予防の取り組み 第2報：前向きコホート研究で明らかとなった中学生の腰痛の疫学的特徴	青山 真希子	理学療法士

学会名	開催日	タイトル	発表者	職種
第30回臨床スポーツ医学会 学術集会	2019/11/16 -17	第5中足骨不正像を有する選手とその予後に影響する因子～エコー所見と身体機能に関する前向き研究～	松田 匠生	理学療法士
第30回臨床スポーツ医学会 学術集会	2019/11/16 -17	ハムストリングス肉離れ症例の後方視的検討 ～罹患筋と競技復帰時期に着目して～	堤省吾	理学療法士
第46回臨床バイオメカニクス学会学術集会	2019/11/1-2	学童野球投手における肘内側障害に影響を及ぼすキネマティクスの検討	来住野 麻美	理学療法士
第6回日本予防理学療学会学術大会	2019/10/19 -20	ハムストリングス肉離れ再発例の競技別特性からみた再発予防の検討	堤 省吾	理学療法士
第8回日本スポーツリハビリテーション学会学術大会	2019/3/3	中学校における膝痛・腰痛予防の取り組み	窪田 智史	理学療法士
第31回日本肘関節学会	2019/2/8-9	AIによる投球動作解析を用いた学童野球選手における肘内側障害危険因子の検討	坂田 淳	理学療法士

④社会的活動

主催団体	受任期間	内容	受任者	職種
一般社団法人 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 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 日本パラリンピック委員会医科学情報スタッフ（栄養）		パラリンピック選手の栄養管理・栄養サポート 遠征（国内・海外）帯同	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 医科学ワーキンググループ（栄養士）		フィギュアスケート選手の栄養管理・栄養サポート 国内合宿帯同	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
6月号	高木 久見子	季節に応じたスポーツ・健康・ケガ等予防	成長期の弁当づくりについて	管理栄養士
8月号	高木 明彦		ランニング中の水分補給について ー熱中症予防ー	内科医
10月号	清水 邦明		ランニング障害とその予防	整形外科医
12月号	古畑 亨		初心者でも簡単！ 冬から始める筋トレのススメ	指導員
発行月	執筆者		テーマ	職種
2月号	藤堂 愛	季節に応じたスポーツ・健康・ケガ等予防	肩こりの予防	理学療法士
4月号	福田 渉	スポーツ・健康・ケガ等予防	おすすめ！ウォーキングによる筋力向上 ーサルコペニアとその予防ー	スポーツ科学員
6月号	中田 周兵	ビーコル日誌	オフシーズンの過ごし方	理学療法士
8月号			スキル向上に必要な正しい動きの獲得①	
10月号			スキル向上に必要な正しい動きの獲得②	
12月号			スキル向上に必要な正しい動きの獲得③	
2月号			セルフケアによるコンディショニングの維持	
4月号			ビーコル日誌最終回。 ビーコルの航海はまだまだ続く。	

②横浜市スポーツ医科学センターWeb ページ

横浜市スポーツ医科学センターの利用案内に加えて、それぞれの分野からのコラムや蓄積してきたデータなどの情報提供を行った。

表 1 掲載実績

掲載月	執筆者	内容		職種
4月	高木 久見子	ヘルシーレシピ	～新元号『令和』編～ 旬の食材を使ったレシピ	管理栄養士
5月			～ジュニア弁当編～ 旬の食材を使ったレシピ	
9月			～浜なしもぎとり編～ 旬の食材を使ったレシピ	
11月			～キウイフルーツもぎとり編～ 旬の食材を使ったレシピ	
2月			～浜柿もぎとり編～ 旬の食材を使ったレシピ	
3月			～免疫力をアップしよう編～ 旬の食材を使ったレシピ	
6月	窪田 智史	リハビリ室コラム	第11回日本関節鏡・膝・スポーツ整形外科学会(JOSKAS)参加記	理学療法士
8月	藤堂 愛		第45回日本整形外科スポーツ医学会学術集会 参加記	
11月	青山 真希子		第30回日本臨床スポーツ医学会学術集会 参加記	
12月	小林 優理亜		第6回日本理学療法学会学術大会 参加記	
	藤堂 愛		ゴールボール アジアパシフィック選手権大会 日本女子日本代表チーム帯同報告	

③ライブラリー

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

表 1 主な蔵書

和書	最新心電学・医学大辞典・看護学大辞典・解剖生理学・ナース内科学 ほか
洋書	Sports - Medicine・ORTHOPA-EDIC - AND - SPORTS・PHYSICAL - THERAPY:ets ほか
雑誌	AMERICAN - JOURNAL - OP - MEDI-CINE・臨床栄養・心臓・ナース専科 ほか
CD	A. D. A. M インタラクティブ解剖学・医療用薬品集 CD - ROM 検索システム ほか

(4) 施設の提供

①施設貸出

大アリーナ・小アリーナ・研修室を目的に合わせて貸出を行っている。

(ア) アリーナ

施設名	面積	利用用途
大アリーナ	930 m ²	器械体操（体操設備常設）
小アリーナ	460 m ²	エアロビクス・ダンス・軽運動 など

表 1 大アリーナ・小アリーナ月別利用者数

(単位: 人)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
2,577	2,437	4,293	2,622	2,382	5,647	6,635	4,151	3,480	1,645	2,245	—	38,114

(イ) 研修室

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

表 2 大研修室・中研修室・会議室月別利用者数

(単位: 人)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
3,549	6,830	5,892	4,437	3,410	5,704	6,620	5,914	3,202	3,759	3,577	—	52,894

(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
今年度は、当施設がラグビーワールドカップ開催会場となったため、イベント貸出しは行わなかった。			

② 個人利用

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

(ア) トレーニングルーム

利用対象者	・原則として 15 歳以上の方（中学生は利用不可） ・トレーニングルーム利用者講習会を受けた方 ・リハビリテーションや MEC を利用している人または利用していた方で、医師がトレーニングの実施を許可した方
利用料金	1 回 1,000 円
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
1,559	1,622	1,675	1,836	1,815	1,531	1,485	1,512	1,491	1,558	1,582	—	17,666

※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
24	41	40	52	43	34	22	41	20	41	34	—	392

(イ)25m室内温水プール

利用対象者	・原則として 13 歳以上の方 ※13 歳未満の方は、1 人につき成人 1 人の同伴が必要。ただし、オムツの取れていない方は利用不可 ・25mを泳げる方 ・体調に不安の無い方
利用料金	1 回 600 円

表 3 25m プール月別利用者数

(単位:人)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
2,607	3,052	2,693	3,003	3,591	3,826	1,717	1,893	1,405	2,248	2,199	—	28,234

※個人利用のみで教室等の利用人数は含まない。

(5) スポーツ大会、イベントでの PR・連携事業

スポ医科出張相談会

■実施内容

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

■実施結果

実施日	大会名等	相談者
8 月 3～4 日	ビーチスポーツフェスタ(金沢海の公園)	45 人
9 月 29 日	シーサイドトライアスロン(金沢海の公園)	32 人
11 月 10 日	横浜マラソン(パシフィコ横浜展示ホール)	115 人
1 月 19 日	港北駅伝(新横浜公園)	15 人

6 競技選手の競技力向上事業

(1) 専門的体力測定・スキルチェック等

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

■主な測定内容

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

表1 体力測定月別利用人数

（単位：人）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
形態・体組成	159	44	2	73	23	1	23	59	27	22	15	—	448
全身持久力	21	22	45	31	67	16	68	42	38	24	30	—	404
うちランニング測定	11	6	9	11	12	10	6	13	11	12	6	—	107
筋力・瞬発力	23	7	—	19	19	8	42	59	36	24	20	—	257
スキルチェック	5	5	4	5	8	6	7	8	8	7	3	—	66
合 計	208	78	51	128	117	31	140	168	109	77	68	—	1,175

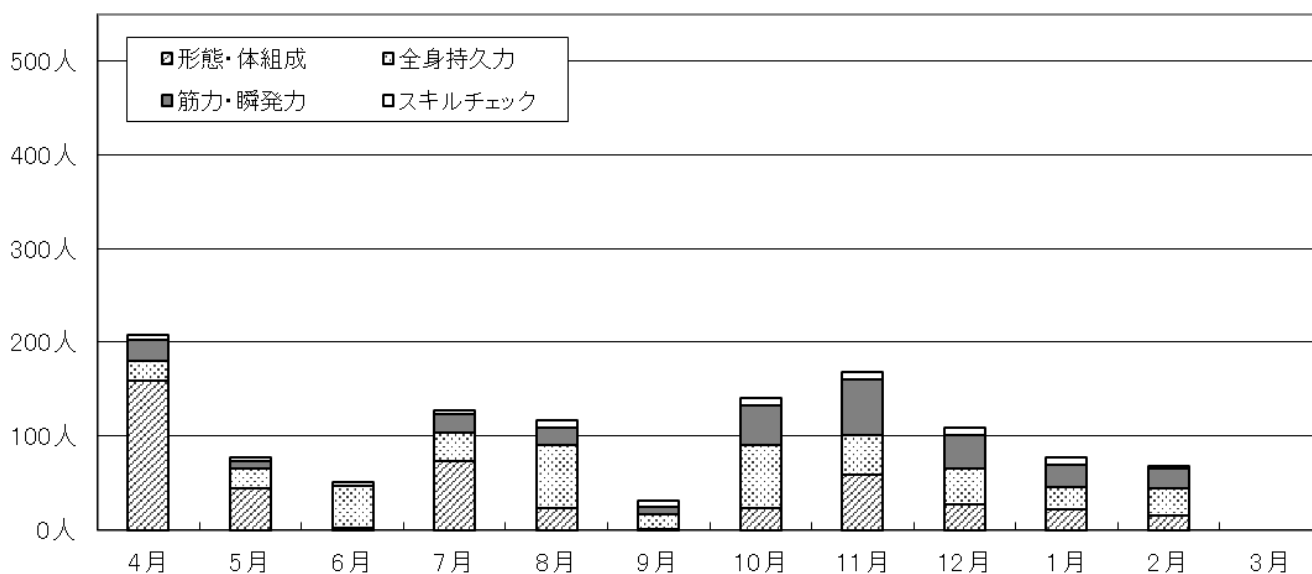


表 2 競技種目別・測定内容別人数

(単位：人)

種 目	性 別	測 定 内 容				計
		形態・体組成	全身持久力	筋力・瞬発力	スキルチェック	
陸上	男性	45	143	47	50	285
	女性	3	26	4	9	42
サッカー	男性	241	—	33	—	274
	女性	—	—	—	—	—
スキー・スノーボード	男性	12	77	35	5	129
	女性	5	30	15	2	52
二輪・四輪競技	男性	36	37	36	—	109
	女性	—	—	—	—	—
ゴールボール	男性	—	—	—	—	—
	女性	44	11	33	—	88
ボート	男性	8	8	—	—	16
	女性	27	24	—	—	51
野球	男性	18	6	24	—	48
	女性	—	—	—	—	—
スケート	男性	—	8	—	—	8
	女性	—	14	—	—	14
その他	男性	—	8	2	—	10
	女性	9	12	28	—	49
合計	男性	360	287	177	55	879
	女性	88	117	80	11	296
	計	448	404	257	66	1,175

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	118	7	6	27	16	23	28	27	19	7	6	1	—	285
	女性	7	7	2	2	1	6	8	8	1	—	—	—	—	42
サッカー	男性	274	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	274
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
スキー スノーボード	男性	59	49	10	11	—	—	—	—	—	—	—	—	—	129
	女性	19	16	17	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	52
二輪競技 四輪競技	男性	48	54	7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	109
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ゴールボール	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	16	16	24	—	16	16	—	—	—	—	—	—	—	88
ボート	男性	16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	16
	女性	48	—	—	—	2	1	—	—	—	—	—	—	—	51
野球	男性	32	16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	48
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
スケート	男性	5	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	8
	女性	12	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	14
その他	男性	2	3	—	2	—	—	—	—	2	—	1	—	—	10
	女性	8	15	2	14	5	2	1	—	—	2	—	—	—	49
合 計	男性	554	132	23	40	16	23	28	27	21	7	7	1	—	879
	女性	110	56	45	16	24	25	9	8	1	2	—	—	—	296
	計	664	188	68	56	40	48	37	35	22	9	7	1	—	1,175

(2) 未来のスポーツリーダー養成事業

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

日程	内容	講師	参加者数
11/17	少年サッカー選手のためのケガ予防講座！	・サッカー選手の成長期に多い怪我（講義） 深井 厚（横浜F・マリノストップチームチームドクター） ・小中学生に起こりやすいケガとセルフチェック（実技） 菊川 大輔（横浜市スポーツ医科学センター理学療法士） ・プロサッカー選手になるために（講義） 喜田 拓也（横浜F・マリノス選手） ・キックのけり方講習 他（実技） 安野 努（横浜F・マリノスフィジカルコーチ） 喜田 拓也、菊川 大輔	90
3/19	フィギュアスケート講座	・ジュニア世代フィギュアスケート選手に必要な医科学的知識と実技講習 ・佐藤信夫先生と学ぼう！実技・けが予防・栄養知識	98

(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。

※ただし、B リーグ 2019-2020 シーズンは、新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、令和 2 年 3 月 15 日をもってシーズン途中で打ち切りになった。

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、田中 康太）

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 藤堂 愛）

④実施内容

(ア)実施期間

2019/8/1～2020/3/15

(イ)チーム成績

レギュラーシーズン 11 勝 30 敗（中地区 5 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

チームドクター及びメディカルトレーナー：計 77 回（練習帯同含む）

(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

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

（青山 真希子、小林 優理亜）

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

（青山 真希子、藤堂 愛、小林 優理亜）

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 818 人

（イ）データ分析

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

SPS 受診 1 年生 39 人、2 年生 39 人、3 年生 38 人

（ウ）講師派遣

特別講義 9 回実施

横浜市スポーツ医科学センター年報 第 22 号

発 行 者 公益財団法人横浜市体育協会
横浜市スポーツ医科学センター 事務管理部
〒222-0036 横浜市港北区小机町 3302-5
Tel:045-477-5050 (代表)

ホームページ <http://yspc-ysmc.jp/>

発 行 年 月 令和 5 年 3 月
