

年 報

18
号
「平成
27
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 27 年度)

目 次

1	施設概要	1
2	事業体系図	2
3	事業概要	3
4	市民の健康づくり推進事業	9
	(1) スポーツプログラムサービス(SPS)	9
	(2) スポーツ外来	17
	(3) メディカルエクササイズコース(MEC)	27
	(4) スポーツ教室・健康教室・目的別教室	29
	(5) 健康に関する講演事業	37
	(6) 市からの委託事業	38
5	スポーツ振興事業	40
	(1) スポーツ指導者養成	40
	(2) スポーツ医科学に関する研究	41
	(3) 情報の収集及び提供	46
	(4) 施設の提供	47
	(5) スポーツ大会、イベントでの PR・連携事業	49
6	競技選手の競技力向上事業	51
	(1) 専門的体力測定・スキルチェック等	51
	(2) 横浜市ジュニア競技力向上事業	53
	(3) アンカーベストフィッティング講座	55
	(4) 「横浜ビー・コルセアーズ」サポート	55
	(5) 「横浜市立横浜商業高等学校スポーツマネジメント科」サポート	56

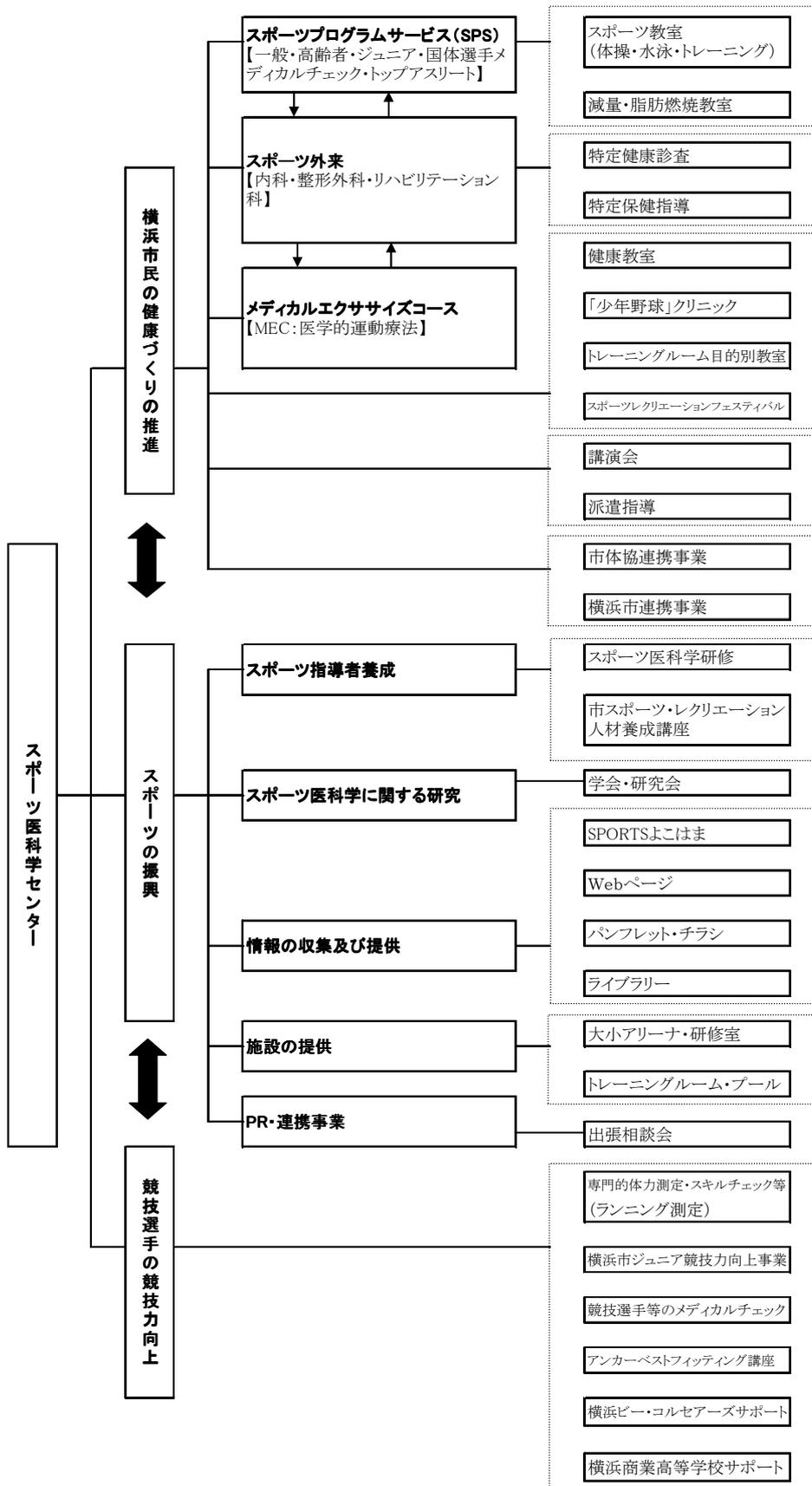
1

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	75,582 万円（平成 27 年度実績）
利用者数	約 36.5 万人（平成 27 年度実績）
開館時間	平日（月曜日～土曜日） 午前 9 時～午後 9 時 日曜日、祝日 午前 9 時～午後 5 時
休館日	【休館日】年末年始（12 月 29 日～1 月 3 日）、【施設点検日】4 月～6 月及び 9 月～12 月は第 3 火曜日、1 月～3 月は第 3・第 4 火曜日（祝日の場合は営業日とする）
実施事業	①スポーツプログラムサービス（SPS） ②スポーツ外来・リハビリテーション ③スポーツ指導者の養成・研修 ④スポーツ医科学研究 ⑤スポーツ医科学情報サービス ⑥施設の提供
主な機器	等速性筋力測定装置、バイオフィードバックトレーニング装置、三次元動作解析装置、床反力計測定システム、ハイスピードビデオ、ポリグラフシステム、磁気共鳴画像診断装置（MRI）、X 線画像診断装置（CR）、X 線骨密度測定装置、超音波診断装置、自動血球計数装置、生化学自動分析装置、多機能心電計
スタッフ	医師（内科・整形外科）、看護師、保健師、管理栄養士、臨床検査技師、診療放射線技師、理学療法士、スポーツ科学員、運動指導員 等
主な施設	大アリーナ（大体育館）、小アリーナ（小体育館）、プール、トレーニングルーム、研修室、会議室、ライブラリー（図書館）、相談室、診療所（診察室、理学療法室、体力測定室、運動負荷試験室）等
運営	公益財団法人横浜市体育協会（指定管理者）

横浜市スポーツ医科学センター事業の体系図



1 横浜市スポーツ医科学センターの役割

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

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

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

(1) 横浜市民の健康づくりの推進

横浜市民一人ひとりが適切なスポーツ習慣をつけるよう支援する。

(2) スポーツの振興

健康づくりにつながるスポーツの振興に寄与する。

(3) 競技選手の競技力向上

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

2 横浜市民の健康づくりの推進

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

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

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

(2) スポーツ外来

① 循環器内科・内科

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

② スポーツ整形外科・整形外科

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

③ リハビリテーション科

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

(3) メディカルエクササイズコース（MEC：医学的運動療法）

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

(4) 教室事業

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

(5) 健康に関する講演会

横浜市内各区の福祉保健センターなどから依頼を受け、医師や管理栄養士などを派遣して講演会を実施し、市民の方々に健康に関する各種の情報を提供している。

(6) 連携事業

横浜市の委託事業等を実施している。

3 スポーツの振興

(1) 研修・講習会の実施

横浜市からの依頼を受けて、横浜市立中学校の運動部活動を担当する教諭や地域のスポーツ指導者に対して、安全にスポーツ活動を実践・指導していただくことを目的として「スポーツ医科学研修」や「スポーツ指導者の養成講座」などを実施し、スポーツ医科学に関する基礎知識を教授している。

(2) スポーツ医科学に関する研究

スポーツ医科学に関する各種の研究を行い、その結果を論文などにして発表している。

(3) 情報の収集及び提供

健康に関する各種情報を機関紙や Web ページなどで提供している。

(4) 施設の提供

施設貸出や個人利用を実施している。

(5) PR・連携事業

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

4 競技選手の競技力向上

(1) 競技選手の専門的体力測定

プロスポーツチームや各種競技団体等の指導者・選手などからの要望に応じて、パフォーマンスを向上させるためのより専門的な体力測定を実施している。

(2) 横浜市ジュニア医科学向上事業

横浜市からの依頼を受けて、横浜市体育協会加盟団体の小学生から高校生に対して各種の体力測定等を実施し、その結果を分析して、トレーニング方法やケガの予防方法等を指導している。また、ジュニア指導者を対象にスポーツ医科学研修を実施している。

(3) 競技選手等のメディカルチェック

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

(4) 連携事業

日産スタジアムイベントに連携した講座を実施している。

(5) 競技チームへのサポート

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

(6) 学校へのサポート

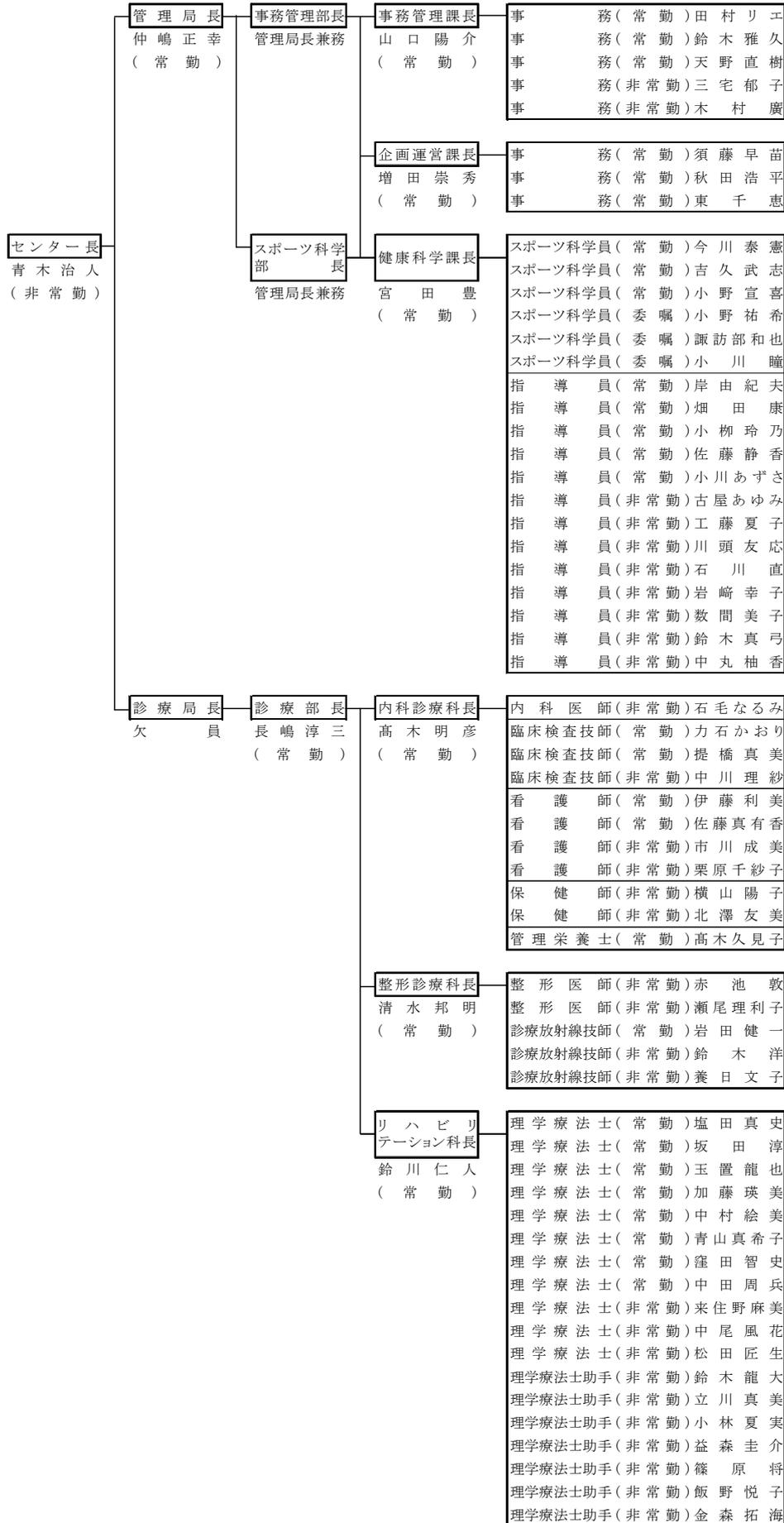
横浜市立高等学校の教育内容及び競技力向上に向けた医科学サポートを行っている。

5 平成 27 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 23 年度～27 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 23 年度～27 年度）・・・・・・・・別表 4

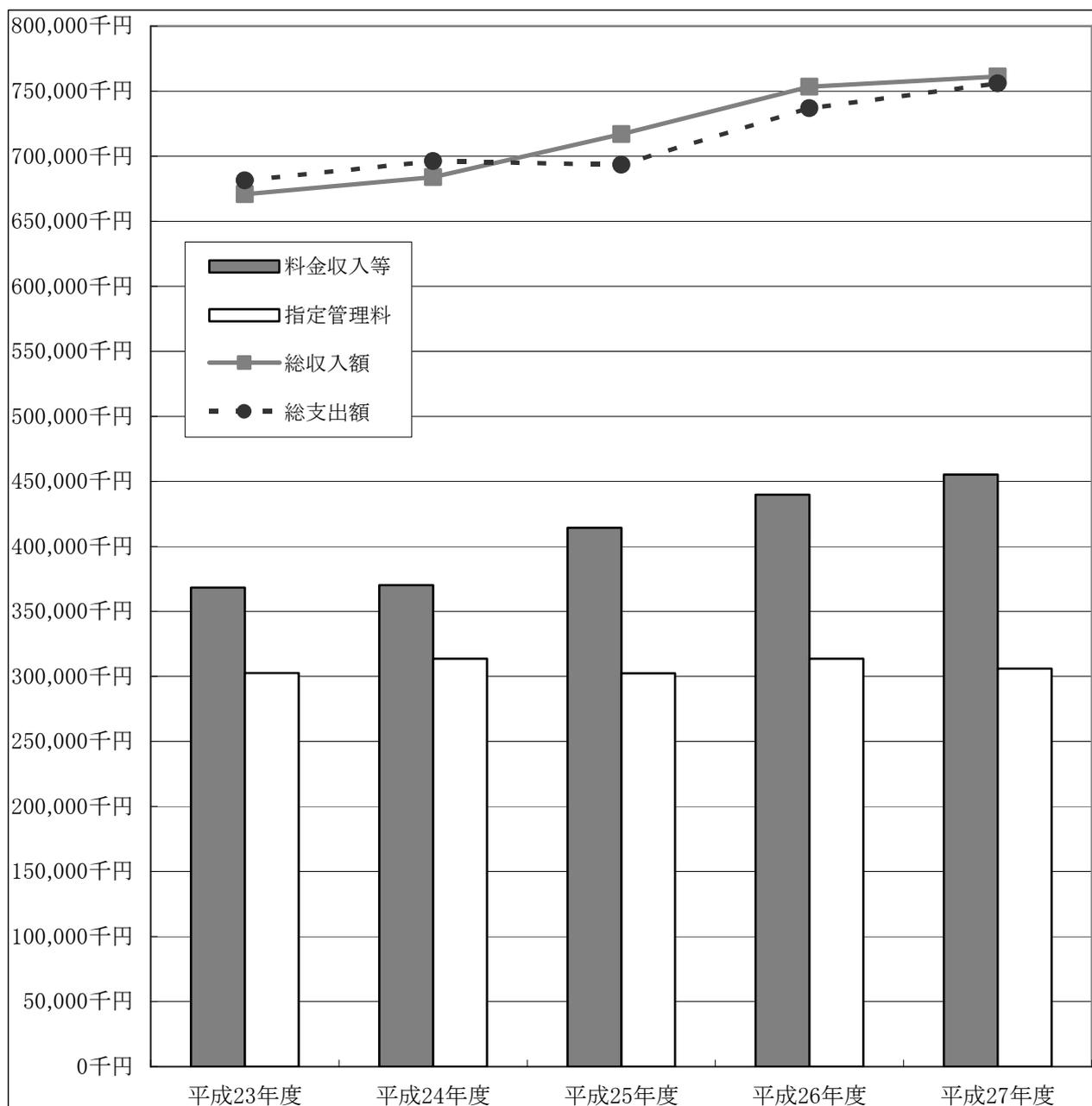
別表 1 組織・職員構成図

平成27年4月1日現在



別表 2 年度別収支状況(平成 23 年度～27 年度)

年 度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
料 金 収 入 等	368,240千円	370,225千円	414,405千円	439,695千円	455,294千円
指 定 管 理 料	302,590千円	313,673千円	302,432千円	313,668千円	305,973千円
総 収 入 額	670,830千円	683,898千円	716,837千円	753,363千円	761,267千円
総 支 出 額	681,264千円	696,260千円	693,321千円	736,769千円	755,822千円
収 支 差	△10,434千円	△12,362千円	23,516千円	16,594千円	5,445千円



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	226	355	607	261	104	162	215	142	267	222	359	3,181
一般	60	105	167	316	159	62	85	121	83	148	73	91	1,470
高齢者	41	53	48	31	17	35	49	61	34	28	32	33	462
ジュニア	160	54	33	54	17	1	28	7	23	76	117	235	805
国体 他	—	14	107	206	68	6	—	26	2	15	—	—	444
外来	6,571	6,550	6,703	6,593	6,667	5,831	6,627	6,170	6,046	5,839	6,419	6,740	76,756
内科	325	327	379	361	420	396	460	502	382	339	323	359	4,573
整形外科	1,560	1,566	1,605	1,572	1,613	1,377	1,561	1,385	1,479	1,452	1,543	1,608	18,321
整形外科系 運動療法	3,496	3,575	3,524	3,456	3,511	2,978	3,348	3,115	3,122	2,974	3,346	3,476	39,921
特定保健指導	3	7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10
MEC	1,187	1,075	1,195	1,204	1,123	1,080	1,258	1,168	1,063	1,074	1,207	1,297	13,931
施設利用	10,000	10,803	14,306	11,622	10,063	8,393	12,145	10,855	8,246	9,093	11,154	11,742	128,422
アリーナ	3,453	2,849	4,454	2,849	2,973	2,433	3,727	2,903	2,953	2,017	2,209	3,998	36,818
研修室 会議室	3,767	4,599	6,483	5,273	3,184	2,921	5,193	4,930	2,823	4,212	5,871	4,884	54,140
プール	1,410	1,809	1,729	1,849	2,187	1,540	1,645	1,527	1,057	1,455	1,468	1,357	19,033
トレ室	1,370	1,546	1,640	1,651	1,719	1,499	1,580	1,495	1,413	1,409	1,606	1,503	18,431
その他事業 (内覧・ライブラリー等)	5,075	5,219	6,462	5,960	5,177	7,011	5,607	5,895	4,678	5,066	6,132	7,336	69,618
自主事業	6,815	7,481	6,635	7,811	6,897	7,168	8,158	8,231	6,561	7,221	6,967	6,905	86,850
アスリート	294	446	587	420	418	231	397	473	784	1,054	416	474	5,994
スキルチェック	—	—	—	—	—	—	17	—	—	—	14	—	31
フォロー (教室等)	6,521	6,704	5,890	6,663	6,479	6,794	7,487	6,649	5,699	6,126	6,261	6,327	77,600
その他事業	—	331	158	728	—	143	257	1,109	78	41	276	104	3,225
合 計	28,722	30,279	34,461	32,593	29,065	28,507	32,699	31,366	25,673	27,486	30,894	33,082	364,827

別表 4 年度別利用状況(平成 23 年度～27 年度)

(単位:人)

	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
SPS	2,731	2,644	2,787	2,927	3,181
一般	1,455	1,356	1,367	1,489	1,470
高齢者	367	358	368	417	462
ジュニア	538	524	609	577	805
国体 他	371	406	443	444	444
外来	69,493	69,317	79,745	83,833	76,756
内科	5,635	5,695	5,481	4,796	4,573
整形外来	17,551	18,156	21,071	21,652	18,321
内科系運動療法	298	305	342	200	—
整形外科系運動療法	35,781	35,569	42,062	43,483	39,921
特定保健指導	126	118	81	43	10
MEC	10,102	9,474	10,708	13,659	13,931
施設利用	127,921	116,047	124,055	123,489	128,422
アリーナ	46,656	39,609	39,590	36,865	36,818
研修室・会議室	51,015	46,989	52,826	50,384	54,140
プール	18,238	17,720	18,872	20,307	19,033
トレ室	12,012	11,729	12,767	15,933	18,431
その他事業(内覧・ライブラリー等)	57,499	54,726	60,044	61,077	69,618
自主事業	60,011	65,370	77,362	83,621	86,850
アスリート	1,093	1,019	2,914	6,121	5,994
スキルチェック	147	93	62	60	31
フォロー(教室等)	58,467	62,083	72,589	74,552	77,600
講座・講演	—	1,931	1,606	2,578	3,094
その他事業	304	244	191	310	131
合 計	317,655	308,104	343,993	354,947	364,827

※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。

(1) スポーツプログラムサービス(SPS)

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

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

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

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

表 1 SPS の検査・測定項目一覧

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

凡例 ○：実施 —：実施しない

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

※2 必要に応じて実施（項目の詳細については割愛）

表2 月別利用者数

(単位:人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
一般	81	108	82	87	69	70	109	118	90	73	78	74	1,039
ジュニア	160	54	33	54	17	1	28	7	23	76	117	235	805
トップ	20	64	240	466	175	33	25	90	29	118	27	50	1,337
合計	261	226	355	607	261	104	162	215	142	267	222	359	3,181

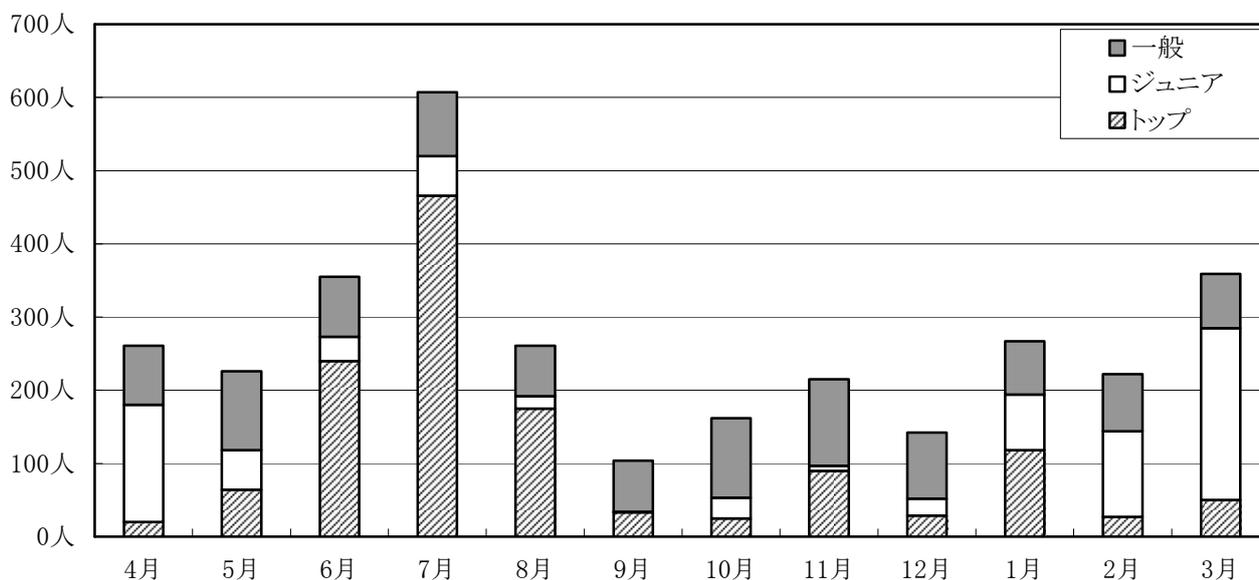


表3 一般 SPS 年齢別・男女別利用者数

(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	2	10	13	15	24	21	23	30	26	26	70	71	44	20	395
女性	2	14	22	17	20	34	41	83	87	69	119	69	46	21	644
合計	4	24	35	32	44	55	64	113	113	95	189	140	90	41	1,039

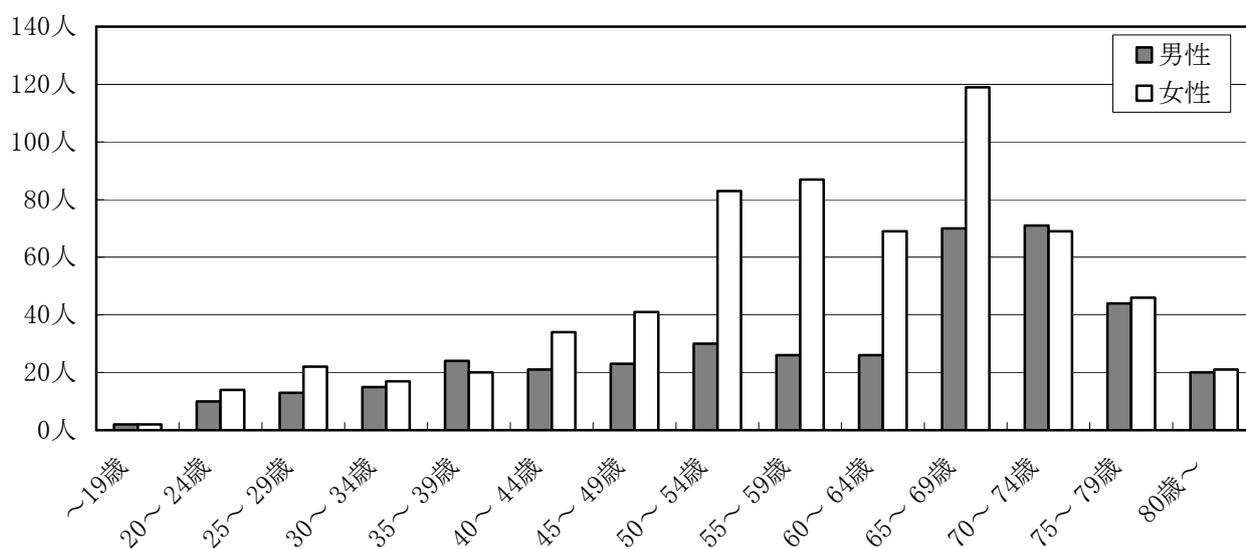


表4 一般SPS曜日別利用者状況

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)	40	172	138	187	157
実施日数(日)	4	20	15	21	17
1日平均(人)	10.0	8.6	9.2	8.9	9.2
定員(人)	54	227	194	254	192
利用率(%)	74.1%	75.8%	71.1%	73.6%	81.8%

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)	108	228	208	292	184
実施日数(日)	12	30	26	31	20
1日平均(人)	9.0	7.6	8.0	9.4	9.2
定員(人)	169	377	359	404	237
利用率(%)	63.9%	60.5%	57.9%	72.3%	77.6%

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
—	14	107	206	68	6	—	26	2	15	—	—	444

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	24	51	72	86	169	48	130	102	10	692
女性	7	7	16	9	12	9	29	17	7	113
合計	31	58	88	95	181	57	159	119	17	805

	小学生	中学生	高校生
男性	147	303	242
女性	30	30	53
合計	177	333	295

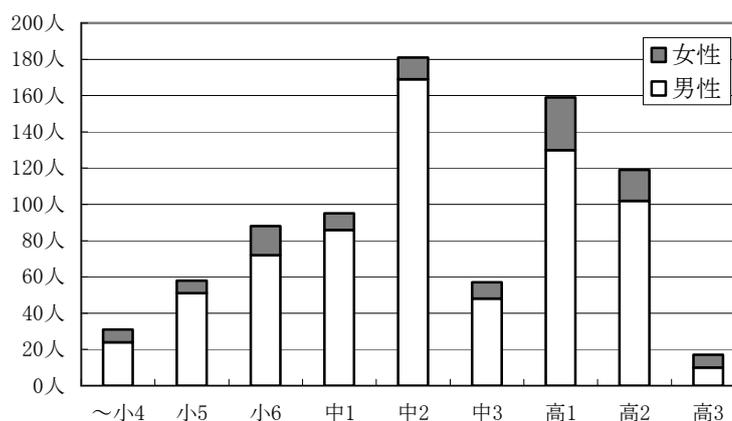


表7 ジュニア SPS 種目別利用者数

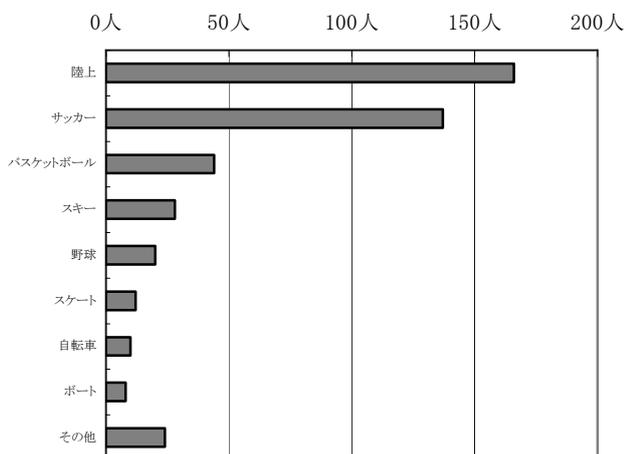
(単位:人)

		～小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	合計
男性	サッカー	22	44	61	82	154	40	71	37	—	511
	陸上	—	1	6	2	1	—	1	9	1	21
	スキー	—	—	—	1	4	1	5	4	—	15
	バドミントン	—	—	—	—	—	—	6	8	—	14
	ホッケー	—	—	—	—	—	—	6	7	—	13
	体操	—	1	3	1	5	—	—	—	—	10
	スケート	—	—	—	—	—	2	—	4	4	10
	野球	—	—	—	—	—	3	—	—	4	7
	空手	2	4	1	—	—	—	—	—	—	7
その他	—	1	1	—	5	2	41	33	1	84	
女性	体操	3	5	5	3	7	2	—	1	—	26
	スケート	1	1	1	2	3	4	6	2	5	25
	陸上	—	1	9	2	2	—	—	—	—	14
	バドミントン	—	—	—	—	—	—	10	4	—	14
	空手	2	—	1	2	—	2	—	—	2	9
	水泳	1	—	—	—	—	—	2	—	—	3
	その他	—	—	—	—	—	1	11	10	—	22

表8 トップ SPS 種目別利用者数

(単位:人)

	男性	女性	合計
陸上	135	31	166
サッカー	134	3	137
バスケットボール	13	31	44
スキー	24	4	28
野球	20	—	20
スケート	6	6	12
自転車	8	2	10
ボート	6	2	8
その他	23	1	24
合計	369	80	449



※メディカルチェックのみの利用者は含まない

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 程必要です。

◇血液検査について

血液検査では、主に貧血の有無、肝障害、血清脂質、血糖、尿酸値を評価します。採血後はもまずに 5 分程しっかり抑えて下さい。腫れがみられるようであればおっしゃって下さい。また採血後皮下出血がみられることがありますが数日で吸収されます。各採血項目の詳細は別項（右ページ：採血項目の詳細）をご覧ください。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。

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カ月の血糖の変動を表します。糖尿病の発見と経過をみるための検査です。
鉄	血清鉄	低値は鉄欠乏状態を表します。
腎機能	尿素窒素	腎臓の濾過機能をみます。
	クレアチニン	腎臓の濾過機能をみます。
高尿酸血症	尿酸	蛋白過多、アルコール過多で増加します。高値、変動が大きいと痛風を発症することがあります。
炎症反応	CRP	感染や炎症の存在を表します。

【参考】SPS 受診者用配布物②

●体力測定(フィットネステスト)項目の説明

〈形態・体組成測定〉

身長、体重、体脂肪率、推定筋肉量を測定します。体脂肪率と推定筋肉量はマルチ周波数によるインピーダンス方式で測定します。そして、体脂肪率と推定筋肉量のバランスから体型判定を行います。尚、測定に使用している電流は非常に微弱で、刺激を受けることも、影響を与えることもありません。ただし、「心臓ペースメーカー」など体内に機器を装着されている方のご使用はできませんので、対象の方は事前に必ずその旨をお伝えください。



〈柔軟性〉

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



〈バランス(開眼片脚立ち)〉

片脚で20秒間立った時に、身体がどれだけ揺れるかを調べます。左右・前後方向の揺れの大きさを算出します。それらの値は小さいほど安定していることを示し、片脚立ちのバランスが良いことを意味します。



〈全身反応時間〉

光刺激に対してどれくらい早く反応できるかを調べます。ランプが光ってから足が地面から離れるまでの時間を測定します。光の刺激が目から脳へと伝わり、脳からの命令が筋肉に伝わる神経系の能力と動作自体が素早くできているかの両方を反映します。数値が小さいほど反応が良いこととなります。



<握力>

握力計を用いて、物をつかむ・握る力の最大値を計測します。上半身の筋力評価として実施します。左右2回ずつ測定します。



<両脚伸展パワー>

足に固定したプレートを両脚でできる限り強く蹴り出し、そのときに発揮されたパワーを測定します。反動動作を使わない条件での、脚(主に股・膝関節)のパワー発揮能力を表します。プレートに加わった力が大きいほど、パワーも高くなります。パワーは体重で割った値で評価します。下半身のパワーが体重あたりどのくらいあるか評価し健脚度をチェックします。ただし、膝を痛めているなど測定に支障がある方は当日ご相談ください。



<動的筋力(右膝伸展・屈曲トルク)>

CYBEXというマシンを使って膝関節周りにどれくらいトルクを発揮できるのかを調べます。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せんが、測定は全力で行います。不安のある方はご相談ください。



<運動負荷テスト PWC75%HRmax>

運動負荷テストは運動時の心電図や血圧のチェックが第一の目的ですが、その際のペダル負荷と心拍数のデータから持久力の評価もあわせて行います。テストが始まるとペダル負荷が徐々に増え、それとともに心拍数も増加します。全身持久力に優れている人ほど負荷の増加に対する心拍数の増加は小さくてすみます。「PWC75%HRmax」とは心拍数が推定最高心拍数の75%(20歳の人で150拍/分、60歳の人で120拍/分)になるように自転車の負荷を調節した時の負荷の大きさです。評価は体重あたりの値で行い、数値が大きいほど持久力があるということになります。



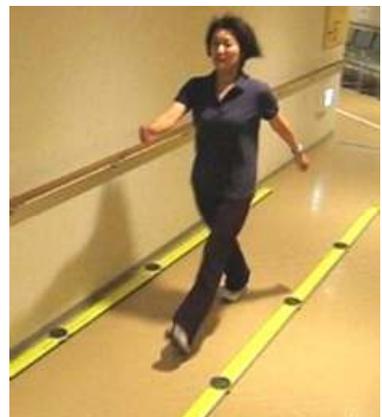
ただし、不整脈がある場合や、一部の降圧剤・緑内障の点眼薬など、心拍数の増加に影響のある薬を使用している場合には、持久力が正しく評価されないことがあります。しかし、治療を継続していることの方が優先されますから、それらのお薬を使用している方は、当日も服薬して来所してください。

<最大歩行速度> ※2015年7月より追加しました。

11mの歩行路をできる限り速く歩行し、その中間部分の平均速度(m/分)を算出します。歩行の測定ですので、走らないようお気をつけください。(両足が同時に地面から離れる瞬間があると、走っていると判定されます。)

過度な大またや前傾姿勢など、普段の歩き方と極端に異なる歩き方をすると、転倒やケガに繋がることが有りますのでご注意ください。

ジュニアは実施しません。



(2) スポーツ外来

当センターのスポーツ外来は、循環器内科・内科・スポーツ整形外科・整形外科・リハビリテーション科があり、診療等の内容は次のとおりである。

①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。

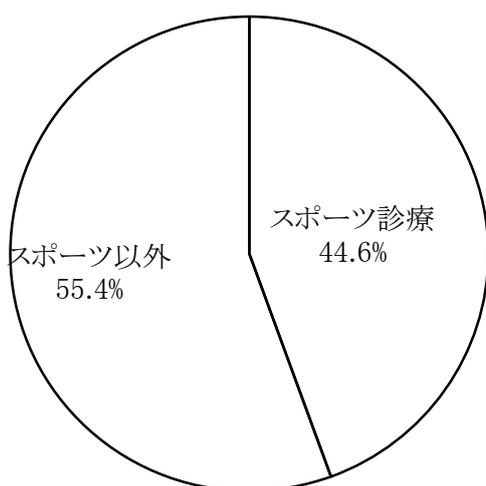
③リハビリテーション科

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	872	925	908	920	1,056	847	857	717	800	741	797	958	10,398
スポーツ以外	1,013	982	1,183	1,219	1,045	932	1,164	1,196	1,063	1,065	1,069	1,009	12,940
合計	1,885	1,907	2,091	2,139	2,101	1,779	2,021	1,913	1,863	1,806	1,866	1,967	23,338



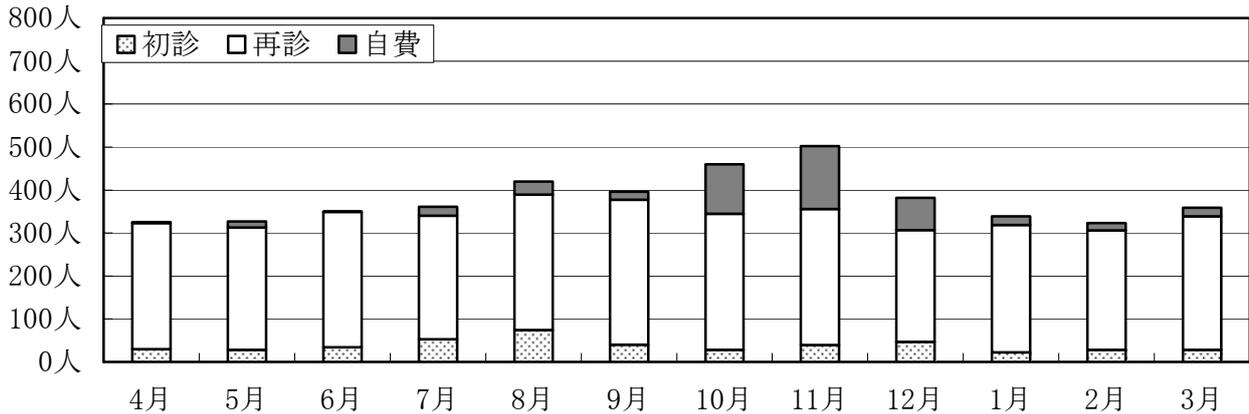
①循環器内科・内科

(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	30	28	34	53	74	40	28	39	47	22	28	28	451
再診	293	285	315	287	315	337	317	317	260	297	278	311	3,612
自費	2	14	1	21	31	19	115	146	75	20	17	20	481
合計	325	327	350	361	420	396	460	502	382	339	323	359	4,544



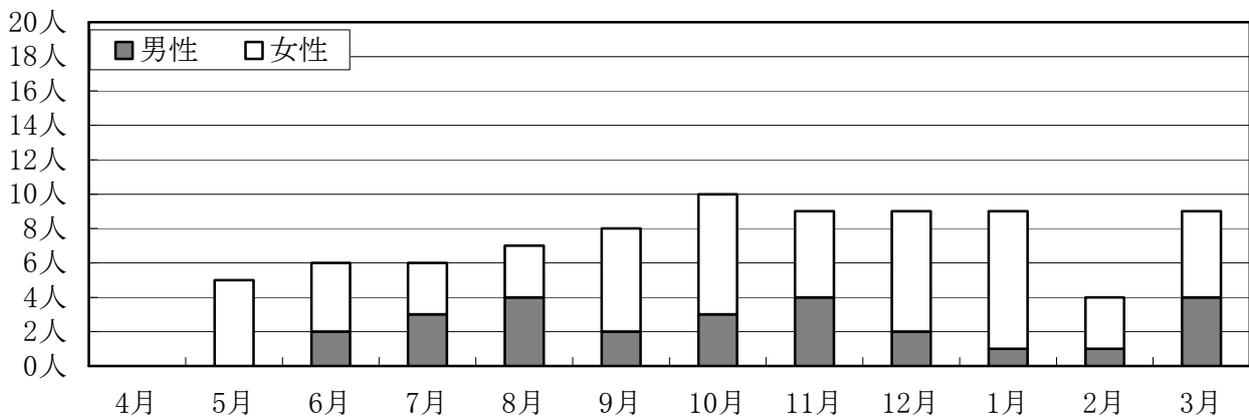
※初診は前回の受診から3か月以上経過した受診者を含む。ただし、特定疾患患者は除く。

※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	3	4	2	3	4	2	1	1	4	26
女性	—	5	4	3	3	6	7	5	7	8	3	5	56
合計	—	5	6	6	7	8	10	9	9	9	4	9	82



(イ) 検査

表 1 月別検査総数

(単位:件)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	
検体検査	一般検査	外来・健診	29	40	36	30	43	36	34	32	31	31	30	32	404
		SPS	109	124	88	137	60	70	85	84	63	122	135	100	1,177
		国体	—	14	107	207	68	6	—	26	2	15	—	—	445
		減量教室	19	23	12	23	28	6	29	18	47	16	22	32	275
		尿沈渣	17	15	25	21	23	15	16	16	13	8	10	15	194
		便中ヘモグロビン	2	1	—	2	2	1	1	—	1	—	1	2	13
	小計	176	217	268	420	224	134	165	176	157	192	198	181	2,508	
	血液一般検査	外来・健診	171	169	183	184	215	209	182	186	189	181	170	183	2,222
		SPS	109	124	88	134	60	70	84	84	63	120	135	109	1,180
		国体	—	14	107	207	68	6	—	26	2	15	—	—	445
		減量教室	19	23	12	23	28	6	29	18	47	16	22	32	275
	小計	299	330	390	548	371	291	295	314	301	332	327	324	4,122	
	生化学検査	外来・健診	172	178	196	190	224	216	196	200	200	192	177	192	2,333
		SPS	109	124	88	134	60	70	84	84	63	120	135	109	1,180
		国体	—	14	107	207	68	6	—	26	2	15	—	—	445
減量教室		19	23	12	23	28	6	29	18	47	16	22	32	275	
小計	300	339	403	554	380	298	309	328	312	343	334	333	4,233		
外部委託	25	17	23	18	36	19	19	21	23	73	30	52	356		
検体検査小計		800	903	1,084	1,540	1,011	742	788	839	793	940	889	890	11,219	
生理機能検査	安静時心電図検査	外来・健診	62	61	53	47	58	58	58	70	59	59	59	67	711
		SPS	109	135	88	137	60	70	85	84	63	122	136	109	1,198
		国体	—	14	107	207	68	6	—	26	2	15	—	—	445
		減量教室	3	9	9	12	7	6	7	8	30	8	6	8	113
	小計	174	219	257	403	193	140	150	188	154	204	201	184	2,467	
	エルゴメータ 負荷試験	外来・健診	18	10	14	13	12	12	13	12	7	7	11	12	141
		SPS	100	134	87	123	52	65	84	83	62	73	119	64	1,046
		国体	—	5	77	125	53	6	—	12	—	10	—	—	288
		減量教室	4	18	11	18	8	6	10	13	39	9	11	10	157
	小計	122	167	189	279	125	89	107	120	108	99	141	86	1,632	
	心臓 超音波検査	外来・健診	18	9	13	7	12	16	15	11	9	7	8	10	135
		SPS	—	12	—	9	5	4	1	3	6	11	2	2	55
		国体	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	小計	18	21	13	16	17	20	16	14	15	18	10	12	190	
	頰動脈超音波検査	13	5	11	7	7	13	10	8	9	6	11	8	108	
腹部・その他超音波検査	4	3	6	7	5	7	2	9	4	6	8	3	64		
ホルター心電図検査	—	1	2	1	1	3	1	1	1	2	1	2	2	17	
トレッドミル負荷試験 (心肺負荷試験含)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
呼吸機能検査	3	—	2	1	—	—	—	2	1	—	—	—	—	9	
生理機能検査小計		334	416	480	714	348	272	286	342	293	334	373	295	4,487	
合計		1,134	1,319	1,564	2,254	1,359	1,014	1,074	1,181	1,086	1,274	1,262	1,185	15,706	

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	—	4	75	120	45	6	—	12	—	5	—	—	267
運動負荷試験あり(35歳以上)	—	1	2	5	8	—	—	—	—	5	—	—	21
運動負荷試験なし	—	9	30	82	15	—	—	14	2	5	—	—	157
合計	—	14	107	207	68	6	—	26	2	15	—	—	445

※国民体育大会神奈川県代表選手の健康管理事業である

※運動負荷試験は自転車エルゴメータにて実施した

※その他：手帳転記 20 名分実施

表 3 特定健康診査月別人数

(単位:人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
横浜市国民健康保険組合	—	3	6	4	7	7	8	8	8	8	3	6	68
各種社会保険組合	—	2	—	2	—	1	2	1	1	1	1	1	12
その他国民健康保険組合	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2	2
合計	—	5	6	6	7	8	10	9	9	9	4	9	82

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	3	9	9	12	7	6	7	8	30	8	6	8	113
簡易測定	16	5	1	5	20	—	19	5	8	7	11	22	119
効果測定	1	9	2	6	1	—	3	5	9	1	5	2	44
継続測定	1	2	5	1	3	—	1	3	1	—	2	—	19
合計	21	25	17	24	31	6	30	21	48	16	24	32	295

※3・6ヶ月コースの2種：3ヶ月コースは事前、3ヶ月後に簡易測定を、6ヶ月コースは事前、3ヶ月後に簡易、6ヶ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

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

※スポーツセンター連携事業 21 人を含む

(ウ) 栄養

■SPS における栄養相談数

事前に郵送した食生活問診票を SPS 当日に回収し分析。その結果を印刷して当日に配布し、参加者全員へ 30 分程度の栄養講話で情報提供を行う。その後、希望者及び数名に対して個別栄養相談を 15 分程度行う。

表1 食生活問診票ありのSPS人数

(単位:人)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
一般	男性	7	13	10	29	16	9	20	15	18	71	12	7	227
	女性	23	37	23	25	26	27	27	35	33	13	29	24	322
高齢	男性	17	19	13	12	6	15	20	19	19	11	15	16	182
	女性	18	34	35	19	6	20	23	25	13	16	11	12	232
ジュニア	男性	30	30	10	21	3	—	2	—	1	—	23	14	134
	女性	9	9	—	17	2	—	2	—	—	1	6	—	46
合計	男性	54	62	33	62	25	24	42	34	38	82	50	37	543
	女性	50	80	58	61	34	47	52	60	46	30	46	36	600

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	38	11	10	10	4	12	21	9	10	14	17	21	177
女性	26	21	27	14	10	22	26	26	10	15	17	12	226
合計	64	32	37	24	14	34	47	35	20	29	34	33	403
割合(%)	61.5%	22.5%	40.7%	19.5%	23.7%	47.9%	50.0%	37.2%	23.8%	25.9%	35.4%	45.2%	35.3%

■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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	再診	—	2	—	—	2	—	—	—	1	—	1	—	6	0.5
女性	初診	3	2	3	5	—	—	—	2	—	—	—	1	16	1.3
	再診	7	3	7	9	7	13	5	3	9	7	4	8	82	6.8
合計		10	7	10	14	9	13	5	5	10	7	5	9	104	8.7

表4 年齢別受診者数

(単位:人)

	～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～	合計
男性	—	—	—	2	3	—	1	—	6
女性	—	—	—	6	32	24	27	9	98
合計	—	—	—	8	35	24	28	9	104

表 5 疾患別食事療法集計

(単位:人)

	高脂血症	糖尿病	高血圧	高脂血症 糖尿病	高脂血症 高血圧	高脂血症 糖尿病 高血圧	高血圧 糖尿病	その他	合計	男女比
要減量(男性)	4	—	—	—	2	—	—	—	6	5.8%
要減量(女性)	17	—	—	8	6	3	4	13	51	49.0%
比率	36.8%	0.0%	0.0%	14.0%	14.0%	5.3%	7.0%	22.8%	100%	54.8%
減量不要(男性)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.0%
減量不要(女性)	25	7	—	—	6	—	4	5	47	45.2%
比率	53.2%	14.9%	0.0%	0.0%	12.8%	0.0%	8.5%	10.6%	100%	45.2%
合計	46	7	—	8	14	3	8	18	104	100%

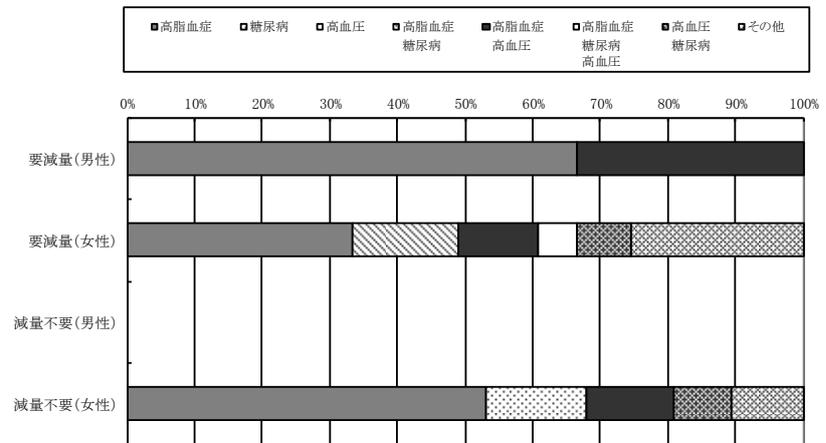
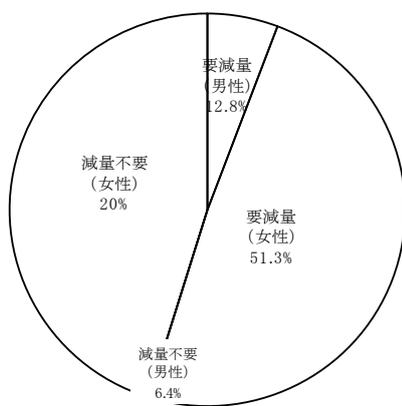


表 6 特定保健指導月別受診者数

(単位:人)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
積極的 支援	男性	1	—	—	—	—	—	1	—	1	—	—	—	3
	女性	—	—	—	—	—	—	—	1	—	1	1	1	4
動機付け 支援	男性	3	1	2	1	1	1	1	2	1	—	1	2	16
	女性	—	2	1	—	1	2	1	—	1	1	1	—	10
合計		4	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3	3	33

■その他

表 7 スポーツ選手個別栄養相談数

(単位:人)

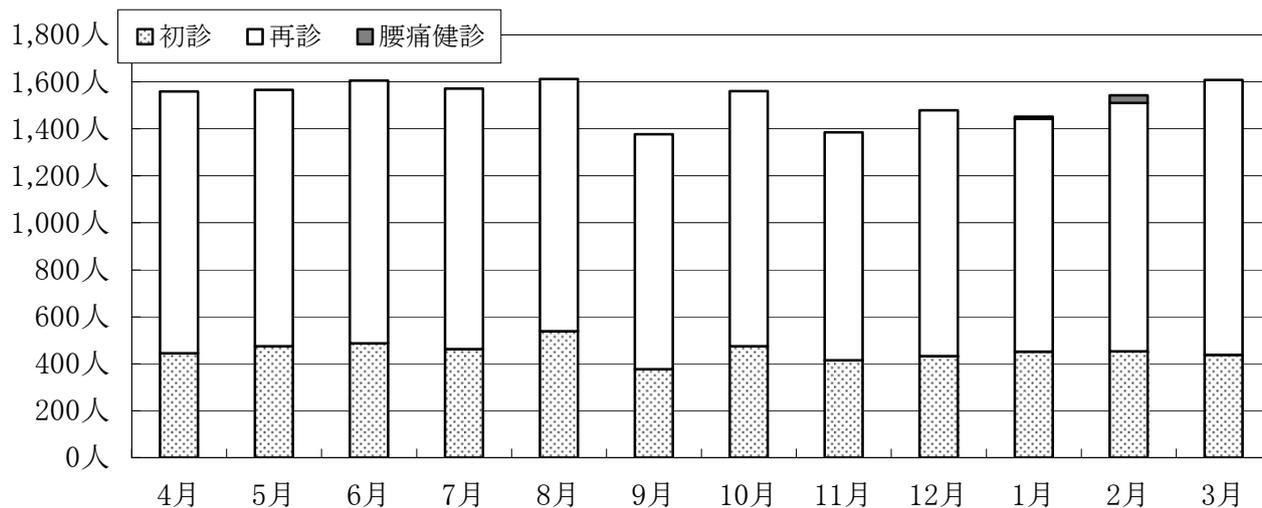
	男性	女性	合計
神奈川県スケート連盟(フィギュアスケート)	7	20	27

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	444	475	487	462	539	376	475	414	432	451	453	438	5,446
再診	1,116	1,091	1,118	1,110	1,074	1,001	1,086	971	1,047	991	1,057	1,170	12,832
腰痛健診	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10	33	—	43
合計	1,560	1,566	1,605	1,572	1,613	1,377	1,561	1,385	1,479	1,452	1,543	1,608	18,321



※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 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
頭・頸部	7	8	13	8	10	17	12	9	9	6	8	12	119
MRA	7	3	7	4	4	4	7	6	4	2	4	4	56
頸椎	6	—	5	—	2	1	2	2	2	1	2	2	25
胸椎	1	1	—	1	—	—	—	—	3	2	—	—	8
腰仙椎	24	19	23	16	26	15	16	8	19	14	9	14	203
脊椎合計	31	20	28	17	28	16	18	10	24	17	11	16	236
胸部	1	—	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	2
腹部	—	—	—	—	1	—	2	—	—	—	—	—	3
骨盤	1	1	—	1	4	4	3	—	2	1	2	1	20
股関節	3	2	1	7	5	3	1	3	6	1	—	—	32
肩関節	12	18	12	15	9	6	5	11	7	5	9	6	115
躯幹合計	17	21	13	23	19	13	11	15	15	7	11	7	172
肘関節	5	2	3	6	5	2	4	3	4	1	4	3	42
手関節	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	—	13
膝関節	54	40	40	49	46	40	49	43	34	38	49	58	540
足関節	4	5	3	3	10	—	6	3	5	1	6	7	53
上、下肢	13	10	8	22	15	9	8	6	10	9	9	9	128
四肢合計	77	58	55	82	77	52	68	56	54	50	70	77	776
総件数	139	110	116	134	138	102	116	96	106	82	104	116	1,359
撮影件数	773	624	620	741	788	556	650	552	606	477	589	662	7,638
総人数	139	110	115	132	138	102	115	96	106	82	104	116	1,355

※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

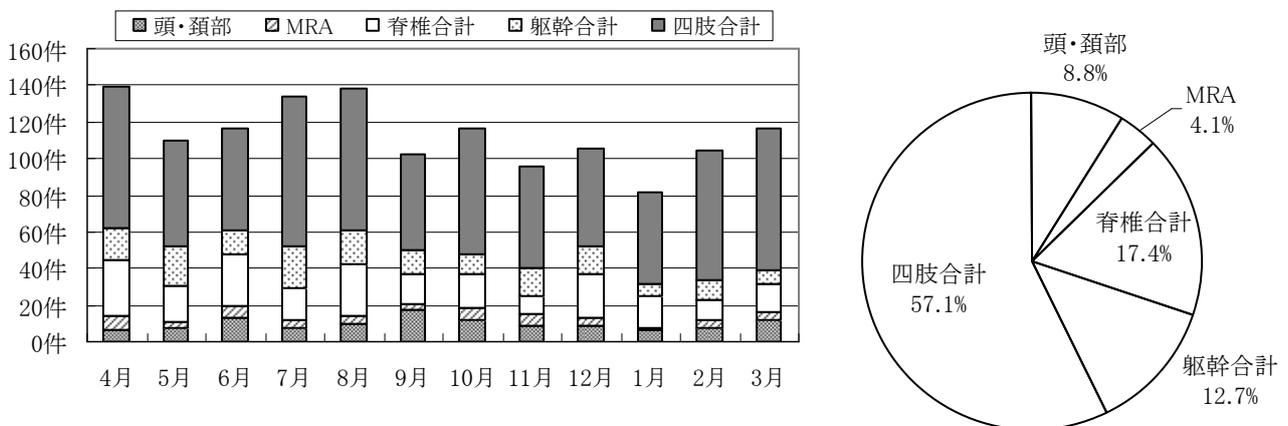


表2 X線一般撮影（CR）検査 月別・部位別件数

(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
SPS胸部・手部	206	133	117	145	65	72	107	93	93	165	145	256	1,597
頸椎	24	14	20	14	30	17	21	20	18	19	24	19	240
胸・腰仙椎	131	109	109	106	108	82	108	87	77	141	127	77	1,262
脊椎合計	155	123	129	120	138	99	129	107	95	160	151	96	1,502
頭部	—	—	—	—	—	—	—	—	1	—	1	—	2
胸部	18	24	27	14	12	20	9	24	19	11	19	21	218
腹部	—	—	1	—	—	2	1	1	1	—	—	2	8
骨盤・股関節	66	116	103	82	106	65	80	90	83	99	92	59	1,041
躯幹合計	84	140	131	96	118	87	90	115	104	110	112	82	1,269
肩関節	61	66	52	58	76	59	76	58	60	49	52	48	715
肘関節	118	106	99	104	118	91	104	87	102	115	101	136	1,281
手関節	8	10	20	16	15	14	16	14	10	7	20	17	167
膝関節	236	230	252	235	240	203	254	213	234	288	232	252	2,869
足関節	59	65	55	73	60	61	45	48	54	125	48	69	762
上、下肢	124	118	147	149	144	124	146	107	140	183	134	160	1,676
四肢合計	606	595	625	635	653	552	641	527	600	767	587	682	7,470
部位件数	1,051	991	1,002	996	974	810	967	842	892	1,202	995	1,116	11,838
総人数	808	724	722	718	691	583	699	637	638	745	751	861	8,577

※上、下肢は胸骨・肋骨・鎖骨等含む。

図2 X線一般撮影（CR）検査 部位別件数・割合

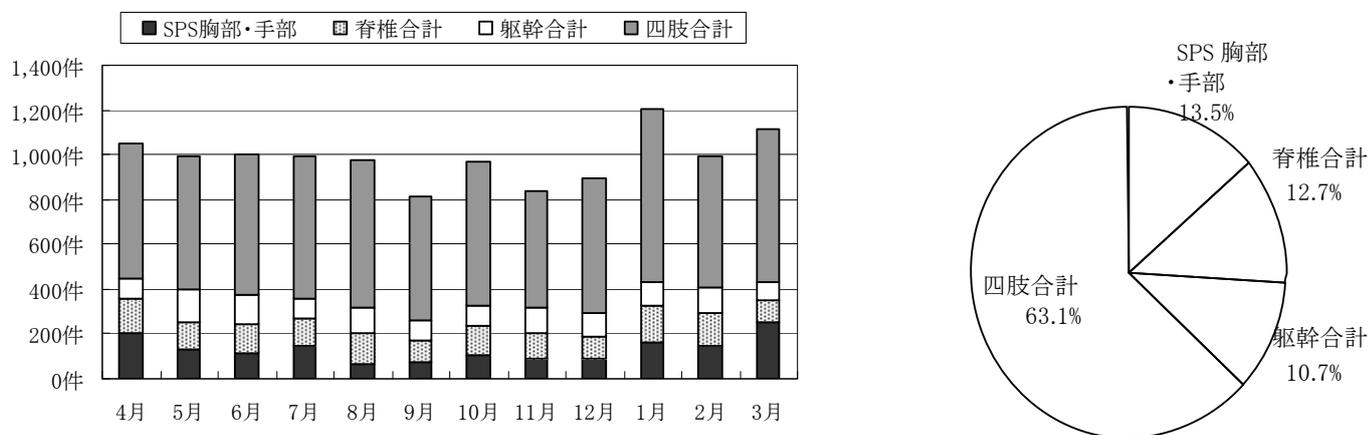


表3 パワーアップMRI・減量教室 部位別件数

(単位:件)

腹部	大腿	上腕	合計
196	—	—	196

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	8	4	12	10	7	9	16	8	10	12	11	4	111
大腿骨	23	5	21	15	12	8	20	6	17	12	16	10	165

③リハビリテーション科

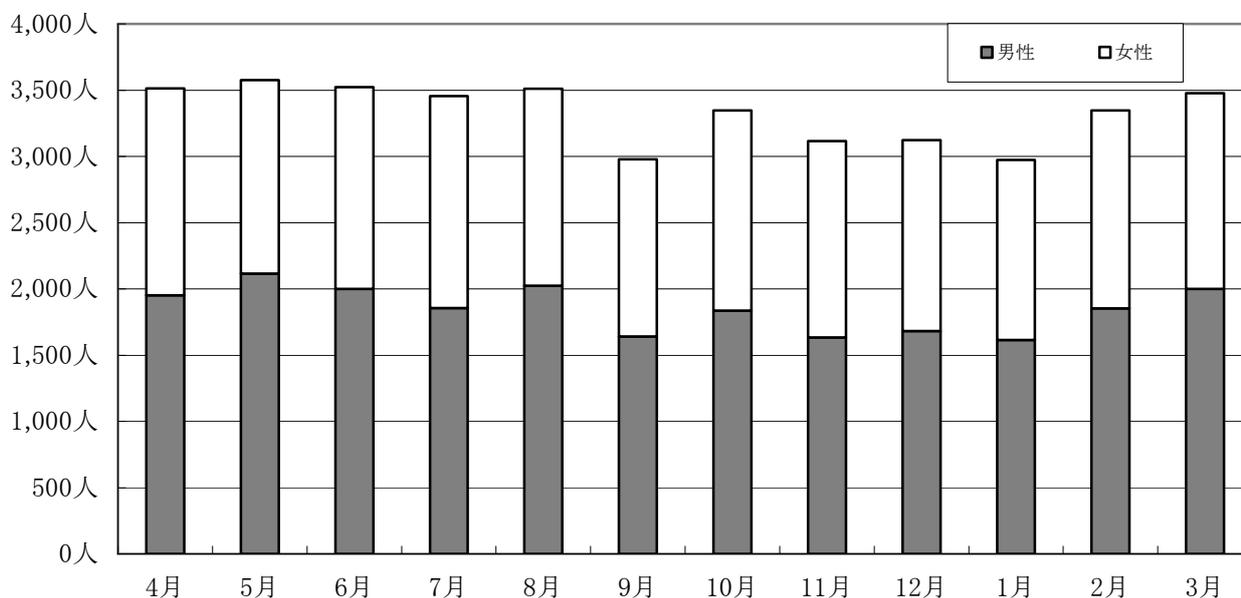
表 1 月別利用状況

(単位:人)

(単位:点)

	診療 日数	男性	女性	合計	対 応 疾患数	新患者	保険点数(点)			
							運動器リハ I	消炎鎮痛処置	固定	総合実施計画書
4月	21	1,952	1,561	3,513	5,157	421	2,097	1,396	—	810
5月	20	2,116	1,459	3,575	5,160	476	2,085	1,486	—	799
6月	21	2,000	1,524	3,524	5,091	439	2,111	1,407	—	825
7月	21	1,856	1,600	3,456	4,910	412	2,044	1,410	—	798
8月	22	2,025	1,486	3,511	4,942	473	2,131	1,376	—	780
9月	19	1,642	1,336	2,978	4,116	369	1,867	1,140	—	744
10月	22	1,835	1,513	3,348	4,712	442	2,096	1,246	—	810
11月	20	1,634	1,481	3,115	4,366	376	1,897	1,214	—	760
12月	19	1,682	1,440	3,122	4,425	393	1,807	1,310	—	727
1月	19	1,614	1,360	2,974	4,240	419	1,733	1,240	—	698
2月	20	1,852	1,494	3,346	4,749	410	1,888	1,455	—	735
3月	21	1,999	1,477	3,476	4,929	378	1,979	1,493	—	707
合計	245	22,207	17,731	39,938	56,797	5,008	23,735	16,173	—	9,193
月平均		1,850.58	1,477.58	3,328.17	4,733.08	417.33	1,977.92	1,347.75	—	766
日平均		91	72	163	232	20	97	66	—	38

図 1 性別構成



(3) メディカルエクササイズコース(MEC)

MEC は、SPS や内科・整形外科外来の疾患患者で、理学療法治療（特に物理療法等）を必要とせず、有酸素運動やほぐし、ストレッチング、筋力トレーニングなどを行う運動療法教室である。この教室では、疾病の改善と運動機能の向上を図ることを目的に実施している。

■対象者

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

■実施内容

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

■実施時間

1回 90分

■実施日（○印：実施日）

コース	時間	月	火	水	木	金	土	日
アリーナコース (有酸素運動)	10:15~11:45	○	—	—	○	—	○	—
	13:00~14:30	○	—	○	○	○	—	—
アリーナコース (膝・腰) ※	10:15~11:45	○	—	○	○	○	○	—
	13:00~14:30	○	—	○	○	○	○	—
プールコース	11:00~12:30	○	—	○	○	○	○	—
	13:30~15:00	○	—	○	○	○	—	—

※アリーナコース（膝・腰）は平成 27 年 10 月以降以下の日程で実施

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

■定員

アリーナコースの有酸素運動は 1 回 20 人、膝・腰は水・金午前中、土午後は 1 回 12 人、それ以外は 18 人

プールコースは 1 回 30 人

■参加方法

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

■参加料金

1 回 1,500 円（医療費控除対象）

表 1 MEC アリーナコース月別・男女別参加者数

(単位:人)

	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	261	217	232	245	240	228	262	345	244	211	252	275	3,012
女性	826	729	831	844	771	750	861	873	746	727	864	918	9,740
合計	1,087	946	1,063	1,089	1,011	978	1,123	1,218	990	938	1,116	1,193	12,752

図 1 MEC アリーナコース性別構成

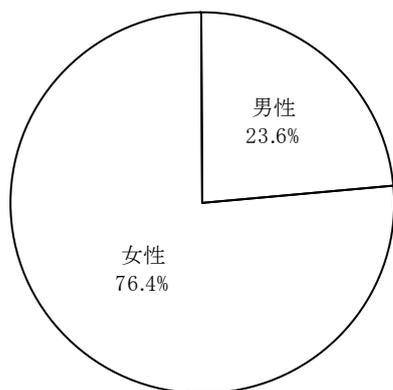


図 2 MEC アリーナコース年代構成

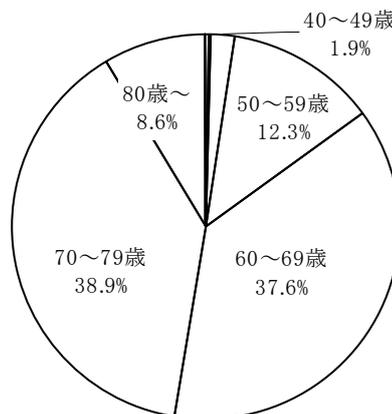


表 2 MEC プールコース月別・男女別参加者数

(単位:人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
男性	50	48	53	64	56	53	56	51	36	45	35	45	592
女性	349	329	349	328	323	307	363	329	267	310	302	309	3,865
合計	399	377	402	392	379	360	419	380	303	355	337	354	4,457

図 3 MEC プールコース性別構成

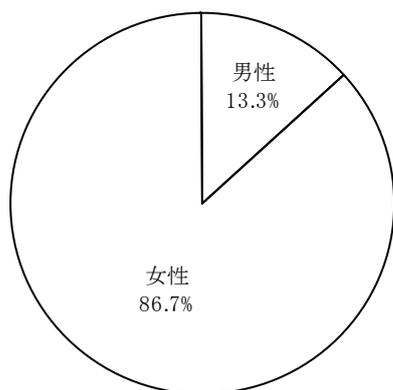
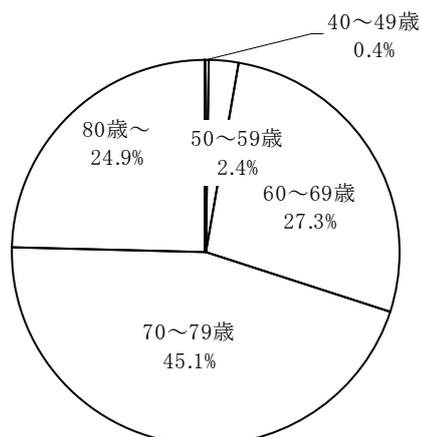


図 4 MEC プールコース年代構成



(4) スポーツ教室・健康教室・目的別教室

①スポーツ教室

スポーツ医科学センターでは、幼児・児童は運動能力の発達と競技力の向上を、成人は健康・体力の維持増進を目的として体操・水泳・トレーニングのスポーツ教室を開催している。

(ア) 体操教室

コース	実施曜日	内容
幼児	月・水・木・金・土・日	リズム運動・マット運動・跳び箱・鉄棒などで、敏捷性、平衡感覚、柔軟性を身につけるコース。
児童	月・水・木・金・土・日	個人の基礎体力に合わせて、無理なく運動能力を向上させるとともに、体操の基礎からバク転や宙返りなどの高度な技も練習するコース。
選手	月・水・木・金・土・日	体操選手として必要な体力、技術、精神面などを基本から学び、選手として活躍できるよう育成するコース。

表 1 体操教室月別・男女別参加者数

(単位:人)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
幼児	男性	276	292	296	258	269	301	268	278	272	265	288	275	3,338
	女性	194	240	213	204	230	250	257	254	229	262	239	247	2,819
	小計	470	532	509	462	499	551	525	532	501	527	527	522	6,157
児童	男性	418	455	397	409	384	420	422	380	388	374	370	373	4,790
	女性	608	526	496	430	466	501	485	483	466	460	453	442	5,816
	小計	1,026	981	893	839	850	921	907	863	854	834	823	815	10,606
選手	男性	372	338	249	319	324	315	396	332	361	399	376	441	4,222
	女性	813	729	674	812	823	722	763	611	657	651	609	676	8,540
	小計	1,185	1,067	923	1,131	1,147	1,037	1,159	943	1,018	1,050	985	1,117	12,762
合計		2,681	2,580	2,325	2,432	2,496	2,509	2,591	2,338	2,373	2,411	2,335	2,454	29,525

(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	199	232	218	191	234	229	287	291	202	282	252	263	2,880
	女性	100	117	107	130	153	143	155	159	115	180	156	163	1,678
	小計	299	349	325	321	387	372	442	450	317	462	408	426	4,558
児童	男性	591	615	556	529	507	513	577	633	418	524	488	499	6,450
	女性	446	481	436	391	413	397	458	440	324	401	378	387	4,952
	小計	1,037	1,096	992	920	920	910	1,035	1,073	742	925	866	886	11,402
成人 マスターズ	男性	113	101	89	84	91	73	90	89	62	92	93	95	1,072
	女性	346	408	347	370	386	333	374	371	275	361	334	353	4,258
	小計	459	509	436	454	477	406	464	460	337	453	427	448	5,330
選手	男性	148	156	136	182	191	166	234	208	176	189	185	195	2,166
	女性	193	173	136	199	187	185	265	255	174	199	196	222	2,384
	小計	341	329	272	381	378	351	499	463	350	388	381	417	4,550
アクアビクス	男性	5	4	5	4	6	5	4	4	4	4	4	5	54
	女性	51	51	45	49	37	32	41	35	33	39	45	39	497
	小計	56	55	50	53	43	37	45	39	37	43	49	44	551
ワンポイント アドバイス	男性	5	10	5	3	5	—	3	4	6	1	2	2	46
	女性	—	—	1	—	1	2	3	—	4	—	1	—	12
	小計	5	10	6	3	6	2	6	4	10	1	3	2	58
合計		2,197	2,348	2,081	2,132	2,211	2,078	2,491	2,489	1,793	2,272	2,134	2,223	26,449

(ウ)トレーニング教室

コース	実施曜日	内容
ウェルラウンド (16歳以上)	月・水・木・金・土	SPSの結果に基づいて、個々人に合わせた運動メニュー(有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチング等)を行い、健康・体力の維持・向上を図るコース。

表1 トレーニング教室月別・男女別参加者数

(単位:人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
男性	164	154	151	160	164	159	174	146	133	142	162	154	1,863
女性	156	175	164	186	170	173	185	161	151	188	201	204	2,114
小計	320	329	315	346	334	332	359	307	284	330	363	358	3,977

(エ) スポーツ教室イベント

事業名	開催日	参加者数
・楽しく運動しよう！前田先生の体験教室 ・チャレンジしよう！前田先生が教える上級技教室	7/22	18名(幼児) 24名(児童)
・苦手克服！跳び箱教室 ・苦手克服！跳び箱教室	7/23	14名(幼児) 26名(幼児・児童)
・フォローアップ教室	7/29	6名(児童応用) 10名(児童育成)
・成人水泳教室(応用) ・アクアビクス(初級)		4名(成人) 2名(成人)
・フォローアップ教室	7/30	12名(幼児) 13名(児童基礎) 8名(マスターズ)
・成人水泳教室(基礎)		10名(成人)
・フォローアップ教室	7/31	6名(児童応用) 2名(児童育成)
・成人水泳教室(応用) ・アクアビクス(初級)		4名(成人) 6名(成人)
・フォローアップ教室		15名(幼児) 32名(児童基礎) 11名(児童育成)
・成人水泳教室(基礎) ・アクアビクス(上級) ・水中ウォーキング教室	8/1	6名(成人) 3名(成人) 4名(成人)
・自信をつけよう！跳び箱・鉄棒教室		8/7
・夏休み 親子体操教室 ・体験しよう！スポ医科体操教室	8/8	8組16名(幼児・家族) 12名(児童)
水泳記録会	9/21	510名
・コンディショニング&エアロビクス教室	9/23	3名(成人)
・アリーナ&プール コラボ教室		38名(児童)
・はじめての跳び箱教室		35名(幼児)
・アスリートコラボ教室		45名(選手)
スポレク 初めての体操チャレンジ教室	10/12	26名(児童)
体操選手コース合同練習会	11/29	68名
・泳法チェック・タイムトライアル ・フォームチェック(スイムミル) ・フォローアップ教室 ・水泳発表会(スポ医科杯)	2/11	20名(成人) 6名(成人) 48名(幼児・児童) 38名(選手)
体操発表会		3/21
・フォローアップ教室 ・25mプール親子自由解放	3/30	15名(成人) 12名(幼児・児童・家族)
大アリーナ親子自由解放		3/31

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	5	6	4	2	3	1	3	3	4	3	10	1	45
	女性	53	58	32	31	66	29	39	68	34	22	77	14	523
	小計	58	64	36	33	69	30	42	71	38	25	87	15	568
親子リトミック	男性	6	6	4	9	14	8	13	22	15	6	21	4	128
	女性	36	40	24	29	56	30	33	50	29	12	51	10	400
	小計	42	46	28	38	70	38	46	72	44	18	72	14	528
骨盤調整 (火)	男性	—	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	1
	女性	24	39	38	51	28	25	47	25	41	17	39	36	410
	小計	24	39	38	51	28	25	48	25	41	17	39	36	411
健康ヨーガ (火)	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	14	16	24	34	11	20	22	19	18	6	10	21	215
	小計	14	16	24	34	11	20	22	19	18	6	10	21	215
シェイプアップ エクササイズ	男性	—	—	2	3	—	—	—	—	—	—	—	—	5
	女性	10	9	6	7	5	8	15	7	17	2	11	16	113
	小計	10	9	8	10	5	8	15	7	17	2	11	16	118
健康ヨーガ (水)	男性	—	—	—	5	3	3	8	6	3	3	3	2	36
	女性	54	61	68	70	55	44	94	72	41	72	90	58	779
	小計	54	61	68	75	58	47	102	78	44	75	93	60	815
太極拳	男性	37	36	46	50	36	32	37	49	39	35	40	31	468
	女性	41	36	58	62	48	43	45	59	44	41	49	36	562
	小計	78	72	104	112	84	75	82	108	83	76	89	67	1,030
ピラティス (水)	男性	—	—	—	3	1	1	3	2	—	1	3	2	16
	女性	38	35	48	59	41	39	60	56	29	25	33	23	486
	小計	38	35	48	62	42	40	63	58	29	26	36	25	502
コンディショ ニング(水)	男性	11	10	8	10	8	11	8	7	8	7	15	6	109
	女性	48	34	46	53	46	50	43	42	44	36	34	41	517
	小計	59	44	54	63	54	61	51	49	52	43	49	47	626
フラダンス	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	128	118	57	127	81	79	116	126	51	97	90	109	1,179
	小計	128	118	57	127	81	79	116	126	51	97	90	109	1,179
社交ダンス	男性	29	19	11	24	19	14	27	26	10	20	16	22	237
	女性	34	39	18	36	24	27	38	40	22	28	25	33	364
	小計	63	58	29	60	43	41	65	66	32	48	41	55	601
ピラティス (木)	男性	2	2	2	4	3	3	4	3	2	6	6	8	45
	女性	108	88	43	107	70	70	102	96	43	63	60	74	924
	小計	110	90	45	111	73	73	106	99	45	69	66	82	969
機能改善 ヨーガ	男性	3	2	1	3	2	3	2	4	1	3	2	3	29
	女性	65	101	39	73	51	60	67	73	34	56	81	57	757
	小計	68	103	40	76	53	63	69	77	35	59	83	60	786
健康ヨーガ (金)	男性	12	16	8	18	14	11	14	17	9	14	16	14	163
	女性	142	224	93	160	122	116	149	156	74	107	154	103	1,600
	小計	154	240	101	178	136	127	163	173	83	121	170	117	1,763
シェイプアップ ボクシング	男性	6	6	—	9	5	6	6	8	4	4	7	3	64
	女性	30	40	12	46	33	32	26	21	7	16	21	13	297
	小計	36	46	12	55	38	38	32	29	11	20	28	16	361
コンディショ ニング(金)	男性	9	8	7	12	10	9	13	12	8	8	5	7	108
	女性	49	54	46	48	39	49	69	52	50	53	54	50	613
	小計	58	62	53	60	49	58	82	64	58	61	59	57	721
絵手紙	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	4	1	—	3	4	4	3	4	4	4	3	4	38
	小計	4	1	—	3	4	4	3	4	4	4	3	4	38
ハワイアンキ ルト	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	8	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	54
	小計	8	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	54
合計		1,006	1,109	750	1,152	902	831	1,111	1,129	689	771	1,030	805	11,285

③目的別教室

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

(ア) 減量・脂肪燃焼教室

概要	この教室は、個人にあった運動や食生活の改善により、体脂肪や内臓脂肪を減らし、生活習慣病の予防改善を図ることを目的としている。受付は、年度を通して毎月（12回）申し込めるようになっており、申込者は本人の希望で3カ月と6カ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カ月コースは教室前のみ実施） 医師・科学員・管理栄養士・運動指導員が、SPS（メディカルとフィットネスチェック）の検査（事前と最終回に実施）や測定結果に応じて、日常生活の見直しを行いながら、運動や栄養の指導を行っている。
対象	15歳以上（中学生は除く）
定員	各15人 年間180人
運動指導の内容	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングルームでの運動指導 ・毎週水曜日に一斉指導 ・エアロビクス・エクササイズを中心とした有酸素運動（30～40分程度）、筋力系エクササイズ、ストレッチ ・自宅メニューの作成（1週間単位） ・自宅での運動の有無や内容・歩数などについては、個々人の記録を提出していただいた後、ヒヤリングをしながら指導
栄養指導の内容	<ul style="list-style-type: none"> ・集団講義は教室開始時に実施 約30分 ・個別相談は予約制で1回1人30分として参加者全員1回以上実施 ・教室期間中の自宅メニュー（食事・間食等の記録）とSPSの結果をもとに個々の食生活を見直して目標を決める

表1 減量・脂肪燃焼教室月別・男女別参加者数

(単位:人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
男性	16	16	14	20	16	14	7	42	14	9	13	6	187
女性	62	62	68	92	69	72	51	36	69	72	49	77	779
合計	78	78	82	112	85	86	58	78	83	81	62	83	966

(イ) ケガ予防のための「少年野球」クリニック

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

表1 ケガ予防のための「少年野球」クリニック参加者数

(単位:人)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
小学生対象	小学生	-	-	4	-	13	-	3	-	16	-	8	-	44
	大人(監督、コーチ、保護者)	-	-	4	-	9	-	3	-	12	-	5	-	33
	計	-	-	8	-	22	-	6	-	28	-	13	-	77
中学生対象	中学生	-	-	-	-	6	-	-	-	7	-	-	10	23
	大人(監督、コーチ、保護者)	-	-	-	-	4	-	-	-	6	-	-	8	18
	計	-	-	-	-	10	-	-	-	13	-	-	18	41
チーム対象	中学生	-	-	-	17	6	10	-	-	16	16	13	20	98
	大人(監督、コーチ、保護者)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	計	-	-	-	17	6	10	-	-	16	16	13	20	98

(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	—	42	56	75	—	64	76	45	—	42	33	42	475
ストレッチング&体幹トレーニング	16	18	25	17	37	26	26	55	36	35	61	30	382

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2015を開催した。(横浜市体育協会管理施設の各所で開催)

表1 実施内容

(単位:人)

	実施内容	参加対象者	日時	会場	参加者数
スポ医科 健康チェック	①体組成 ②骨量 ③筋力余裕度 ④歩行速度	①18歳以上 ②9歳以上 ③18歳以上 ④18歳以上	平成27年10月12日 10:00~12:00 13:00~15:00	スポーツ医科学センター	①118 ②118 ③118 ④85
					初めての 体操教室
健康教室	シェイプアップエクササイズ	16歳以上	平成27年10月12日 10:00~11:00		27
	ピラティス		平成27年10月12日 11:15~12:15		33

(5) 健康に関する講演事業

宮田 豊（健康科学課長：健康運動指導士）、高木 久見子（管理栄養士）らが講師となり、それぞれの専門的な観点から健康やスポーツなどに関する講演会を行った。

表 1 講演実績

講演日	講師	内容	依頼先	講演場所	参加者数
5/19	宮田 豊	生活習慣病予防のための日常生活における健康管理	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	89
5/21	宮田 豊				67
5/25	岸 由紀夫				87
5/29	畑田 康				88
6/1	岸 由紀夫				77
6/2	宮田 豊				81
7/17	来住野 麻美	「けがの予防」起こりやすいけがと予防策、熱中症対策など	横浜市立新田中学校	横浜市立新田中学校	728
9/6	畑田 康	スポーツ推進委員連絡協議会全体研修会 ロコモ予防	スポーツ推進委員連絡協議会	スポーツ医科学センター	116
10/3	宮田 豊	生活習慣病予防のための日常生活における健康管理	神奈川県警察本部	神奈川県警察本部	58
10/6	畑田 康	身近なスポーツ健康教室	パナソニック松愛会湘南支部	藤沢市民会館	30
10/14	宮田 豊	女性のための介護予防～ロコモ・ストレッチ～	男女共同参画センター横浜北	男女共同参画センター横浜北	7
10/19	高木 久見子	生活習慣病を予防する身体づくり～身体を整える～	駐留軍要員健康保険組合	在日米海軍吾妻倉庫地区	30
10/27	吉久 武志 小野 宣喜	体力測定	横浜文体友の会スポーツ教室	横浜文化体育館	118
10/28	宮田 豊	女性のための介護予防～ロコモ・ストレッチ～	男女共同参画センター横浜北	男女共同参画センター横浜北	13
11/11	宮田 豊	女性のための介護予防～ロコモ・ストレッチ～	男女共同参画センター横浜北	男女共同参画センター横浜北	9
11/17	宮田 豊 吉久 武志	平成 27 年度横浜市保健活動推進員区会長研修 ロコモ予防のための姿勢と歩行のポイントチェック	横浜市保健活動推進委員会	スポーツ医科学センター	18
11/18	畑田 康	生活習慣病予防のための日常生活における健康管理	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	83
11/19	岸 由紀夫				73
11/20	岸 由紀夫				85
11/25	畑田 康				85
11/25	宮田 豊	女性のための介護予防～ロコモ・ストレッチ～	男女共同参画センター横浜北	男女共同参画センター横浜北	11
11/26	岸 由紀夫	生活習慣病予防のための日常生活における健康管理	神奈川県警察本部	横浜市技能文化会館	74

講演日	講師	内容	依頼先	講演場所	参加者数
11/30	高木 久見子	中学生の身体の特徴とケガ・スポーツ障害予防 1年生対象の栄養講習会	横浜市立東山田中学校	横浜市立東山田中学校	322
12/3	岸 由紀夫	瀬谷区保健活動推進員会優良施設見学会 ウォーキング	瀬谷区保健活動推進員会	スポーツ医科学センター	65
12/9	宮田 豊	女性のための介護予防～ロコモ・ストレッチ～	男女共同参画センター横浜北	男女共同参画センター横浜北	13
1/13	宮田 豊				17
1/27	宮田 豊				23
2/3	来住野 麻美	スポーツ障害について	横浜市立大綱中学校	横浜市立大綱中学校	70
2/10	宮田 豊	女性のための介護予防～ロコモ・ストレッチ～	男女共同参画センター横浜北	男女共同参画センター横浜北	18
2/18	来住野 麻美	成長期におけるけがの予防と防止	学校保健会西支部	かながわ県民活動サポートセンター	150
2/24	宮田 豊	女性のための介護予防～ロコモ・ストレッチ～	男女共同参画センター横浜北	男女共同参画センター横浜北	17
3/9	宮田 豊	女性のための介護予防～ロコモ・ストレッチ～	男女共同参画センター横浜北	男女共同参画センター横浜北	14
3/10	岸 由紀夫	生活習慣を見直す健康管理講演会 生活習慣病予防とウォーキング	横浜税関	横浜税関	40
3/23	宮田 豊	女性のための介護予防～ロコモ・ストレッチ～	男女共同参画センター横浜北	男女共同参画センター横浜北	20
3/29	岸 由紀夫	いくつになっても筋力アップ	港北図書館	港北図書館	20

(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) 44人

運動指導

表1 運動指導実績

内容	日時	会場	参加者数
腰痛予防講義 運動指導①	平成28年1月27日 15:00～17:00	戸塚スポーツセンター	1
腰痛予防講義 運動指導②	平成28年2月2日 15:00～17:00	スポーツ医科学センター	1
腰痛予防講義 運動指導③	平成28年2月3日 15:00～17:00	磯子スポーツセンター	6

②「ハートフルスペース」合同スポーツ体験事業(委託者:横浜市教育委員会)

ハートフルスペース(鶴見・上大岡・都筑・上星川)に通室している児童が体験活動を通して社会への興味関心を広げ、多くの人と接することによって、自己を見つめ自信を回復することを目的として、合同スポーツ体験事業を受託した。

■開催日・会場

2015/6/30(火) 12:00~15:30 スポーツ医科学センター大小アリーナ・大研修室

■実施内容

大アリーナ: 準備体操、器械体操器具の紹介、指導員による模範演技、器械体操の体験
小アリーナ: バドミントン、ドッジボール、ドッジビー、バランスボールの体験

③ぜん息児水泳教室(委託者:横浜市健康福祉局)

ぜん息児の運動療法として有効とされている、水泳訓練を医師の管理の下に行うことにより、ぜん息児童の健康の回復・保持増進を図ることを目的として、水泳教室を受託した。

■開催日・会場

2015/9/18~11/13 毎週金曜日 17:30~19:30

■実施内容

小学1~6年生までのぜん息児30人を対象とし、全9回実施

表1

項目	人数	内訳等	備考
教室参加内定者数	19		
主治医意見書等提出数	16		
教室参加決定者数	16		
教室参加者(延べ)	123	1回平均 13.7人(参加率 85%)	
1回目	9/18	11	医師1名・看護師1名・事務2名・水泳指導員1名
2回目	9/25	16	医師1名・看護師2名・事務2名・水泳指導員6名
3回目	10/2	13	
4回目	10/9	15	
5回目	10/16	15	
6回目	10/23	13	
7回目	10/30	13	
8回目	11/6	15	
9回目	11/13	12	

(1) スポーツ指導者養成

① スポーツ医科学研究修

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。

表 1 講座実績

日程	講師	内容	職種	参加者数
6/6	玉置 龍也	スポーツリーダー養成講座 「ジュニア期のスポーツ」	理学療法士	100
6/6	高木 久見子	スポーツリーダー養成講座 「スポーツと栄養」	管理栄養士	100
6/7	村山 正博	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」	内科医	100
6/7	岸 由紀夫	スポーツリーダー養成講座 「救急法」「トレーニング論」	指導員	100
6/21	畑田 康	健康体力づくりインストラクター養成講座 「機能的ストレッチング実習」	指導員	51
6/26	村山 正博	地域人材向け医学講座 「ロコモの概念とトレーニング“ハマトレ”を知る」	内科医	207
8/30	清水 邦明 高木 久見子 玉置 龍也 清水 結 山田 謙治	バスケットボール選手のための「競技力向上& 傷害予防」教室	整形外科医 管理栄養士 理学療法士 ビーコル選手	47
9/10	来住野 麻美	平成 27 年度部活動科学講座	理学療法士	50
1/17	清水 邦明 高木 久見子 玉置 龍也 清水 結 中畑 里恵	バスケットボール選手のための「競技力向上& 傷害予防」教室	整形外科医 管理栄養士 理学療法士 元富士通選手	23
2/20	高木 久見子	成長期の食事～補食を見直そう～	管理栄養士	12
2/22	畑田 康	だれでも速く走れる練習法	指導員	30
2/27	中田 周兵	足関節のテーピング	理学療法士	23
3/5	村山 正博	スポーツと健康の関わり ～スポーツ事故への対策～	内科医	10
3/12	来住野 麻美	下肢のスポーツ障害予防のためのチェックとり コンディショニング	理学療法士	18

(2) スポーツ医科学に関する研究

① 著書等

種別	著書名	出版社等	出版年月	論文名等	執筆者	職種
書籍	スパイナル・コントロール 体幹機能と腰痛の最新科学	NAP	2015/5	脊椎制御と腰痛の関係:臨床研究者の視点から筋の共同運動と腰痛:予防介入のための実例 体幹筋制御と腰痛:どちらが先か	玉置 龍也(訳)	理学療法士
書籍	ジュニアアスリートをサポートするスポーツ医科学ガイドブック	メジカルビュー社	2015/10	サッカー	松田 匠生 来住野 麻美 塩田 真史 鈴川 仁人 清水 邦明	理学療法士 整形外科医
原著論文	日本臨床スポーツ医学会誌	日本臨床スポーツ医学会	2015/4	中学生バスケットボール選手に対する下肢外傷予防プログラムの実施効果	鈴川 仁人 高橋 佐江子 永野 康治 窪田 智史 玉置 龍也 清水 邦明 入江 一憲 青木 治人	理学療法士 整形外科医
原著論文	体力科学	日本体力医学会	2016/2	小学生サッカー選手におけるOsgood-Schlatter病発症の身体的要因に関する研究	塩田 真史 玉置 龍也 鈴川 仁人 赤池 敦 清水 邦明 青木 治人	理学療法士 整形外科医
総説・解説	理学療法-技術と研究-	神奈川県理学療法士会会報	2015/4	スポーツ障害の予防と理学療法	鈴川 仁人 塩田 真史 坂田 淳 玉置 龍也	理学療法士
総説・解説	日本臨床スポーツ医学	日本臨床スポーツ医学会	2015/5	スポーツ障害に対するストレッチングの方法	玉置 龍也 坂田 淳 鈴川 仁人	理学療法士
テレビ	モヤモヤさまぁ〜ず	テレビ東京	2015/9	(SPS体力測定の体験)	(宮田 豊 吉久 武志 小川 瞳)	(指導員 スポーツ科学員)
スマホマガジン	週刊ジョージア	KADOKAWA	2015/10	(SPS体験取材)	(科学担当部分:今川)	(スポーツ科学員)

②講演等

主催団体・研修等	開催日等	タイトル	講師	職種
早稲田大学	2015/6/9	アスレティックトレーニング論・リコンディショニング演習	坂田 淳	理学療法士
未来のスポーツリーダー養成事業	2015/8/30	「ケガ予防のためのケア」 「バスケットボールに必要なテーピング」	玉置 龍也	理学療法士
柔整アスレチック研究会	2015/9/13	足部外傷の評価と治療手技	玉置 龍也	理学療法士
社会医学技術学院	2015/9/30	スポーツ分野における理学療法士の役割と研究	玉置 龍也	理学療法士
緑区生涯学級 「健康とスポーツ講座」	2015/10/8	40代から始める体幹トレーニング	玉置 龍也	理学療法士
東山田中学校	2015/11/5	中学生と運動の重要性	玉置 龍也	理学療法士
横浜市保健活動推進員 区会長研修	2015/11/17	健康維持のための日々の取り組みについて／体力測定体験と結果説明	宮田 豊 今川 泰憲 吉久 武志 小野 宣喜 小野 祐希	指導員 スポーツ科学員
茅ヶ崎中学校	2015/11/18	1年生向け「成長期とケガ」 2年生向け「ケガの早期発見と予防」	玉置 龍也	理学療法士
リトルリーグ東京連盟	2015/12/5	学童野球におけるケガとその予防	坂田 淳	理学療法士
桐蔭横浜大学	2015/12/8	投球障害のリハビリテーション	坂田 淳	理学療法士
(公財)日本バスケットボール協会 トレーナー勉強会	2015/12/21	足部・足関節疾患に対する機能評価と治療の考え方	中田 周兵	理学療法士
桐蔭横浜大学	2016/1/26	腰部障害のリハビリテーションと予防	玉置 龍也	理学療法士
北里大学	2016/2/3	スポーツ分野における理学療法士の役割	玉置 龍也	理学療法士
		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
神奈川県医師会 健康スポーツ医部会	2016/2/3	トップアスリートに対するアスレチックリハビリテーションの実際	玉置 龍也	理学療法士
川崎市少年野球連盟	2016/2/11	少年野球選手のためのストレッチ&トレーニング	坂田 淳	理学療法士
桐蔭横浜大学	2016/2/13	ランニングサポートに必要な医学的知識とケアの実際	玉置 龍也	理学療法士

主催団体・研修等	開催日等	タイトル	講師	職種
横浜市立横浜商業高等学校	2015/12/16	スポーツと感染症	長嶋 淳三	内科医
	2016/1/14	内科的障害	長嶋 淳三	内科医
	2016/3/7	ダートフィッシュソフトウェアの活用に向けて	吉久 武志	スポーツ科学員
スポーツ選手のためのリハビリテーション研究会	2016/3/21	関節機能から見たパフォーマンステストと臨床での実践	玉置 龍也	理学療法士

③学会

学会名	開催日	タイトル	発表者	職種
第7回日本関節鏡・膝・スポーツ整形外科学会(JOSKAS)	2015/6/18-20	女性スポーツ選手に対する前十字靭帯再建術 BTBとST(G)の比較	清水 邦明 高橋 佐江子 森田 寛子 鈴木 仁人 青木 治人	整形外科医 理学療法士
第4回日本アスレティックトレーニング学会	2015/7/18-19	アスレティックトレーナーの活動場所とその役割	清水 結	理学療法士
		スポーツ障害予防研究のススメ	坂田 淳	
		少年野球選手における下肢バランス機能とパフォーマンスとの関連	坂田 淳 中村 絵美 鈴木 仁人	
第41回日本整形外科学会スポーツ医学会学術集会	2015/9/11-12	バスケットボール選手のコンディショニングについてー外傷予防のためのトレーニングー	永野 康治	理学療法士
		投球障害予防プログラム実施による学童期投球障害の予防介入	坂田 淳 中村 絵美 鈴木 仁人 赤池 敦 清水 邦明 青木 治人	理学療法士 整形外科医
		解剖学的一束 ACL 再建術後6ヶ月以降の再建靭帯 MRI像	清水 邦明 高橋 佐江子 森田 寛子 鈴木 仁人 赤池 敦 青木 治人	整形外科医 理学療法士
第12回肩の運動機能研究会	2015/10/9-10	少年野球選手における投球障害肩の危険因子に関する前向き研究	坂田 淳 中村 絵美 鈴木 仁人 赤池 敦 清水 邦明	理学療法士 整形外科医

学会名	開催日	タイトル	発表者	職種
第26回臨床スポーツ医学会学術集会	2015/11/7-8	肘内側上顆下端障害に骨癒合に対するLIPUSの中期効果	坂田 淳 鈴川 仁人 赤池 敦 清水 邦明 青木 治人	理学療法士 整形外科医
第26回臨床スポーツ医学会学術集会	2015/11/7-8	下肢overuse障害のメカニズム・エビデンス	鈴川 仁人 中田 周兵	理学療法士
JISSスポーツ科学会議	2015/12/10	横浜市スポーツ医科学センター～施設および事業概要について～	吉久 武志 小野 宣喜 小野 祐希 諏訪部 和也 小川 瞳 今川 泰憲 宮田 豊	スポーツ科学員 指導員
第2回日本スポーツ理学療法学会学術集会	2016/1/9	運動連鎖からみた投球動作のパターンと投球障害予防	坂田 淳 中村 絵美 玉置 龍也 来住野 麻美 鈴川 仁人	理学療法士
		小学生バスケットボール選手に対する下肢障害予防プログラムが動的下肢アライメントに与える効果	中田 周兵 鈴川 仁人	
第28回日本肘関節学会	2016/2/12-13	上腕骨小頭離断性骨軟骨炎の病巣位置と肘外反制動機能	坂田 淳 鈴川 仁人 赤池 敦 清水 邦明	理学療法士 整形外科医
		学童野球選手における肘外側障害の発生率に関する前向き調査	坂田 淳 中村 絵美 鈴川 仁人 赤池 敦 清水 邦明	理学療法士 整形外科医
		肘頭骨年齢と成長期内側型野球肘の予後について	赤池 敦 坂田 淳 鈴川 仁人 清水 邦明	整形外科医 理学療法士

④社会的活動

主催団体	受任期間	内容	受任者	職種
聖マリアンナ医科大学	2002～	内科(循環器)非常勤講師	長嶋 淳三	内科医
日本体力医学会	2001～	評議員	長嶋 淳三	内科医
(公財)日本体育協会	2008～	東京五輪アーカイブス実行委員	長嶋 淳三	内科医

主催団体	受任期間	内容	受任者	職種
日本心血管インターベンション治療学会	2001～	評議員	長嶋 淳三	内科医
(公財)神奈川県体育協会	2010～	スポーツ医科学委員	長嶋 淳三	内科医
World journal of exercise & sports sciences	2011～	a member of editorial board	Junzo Nagashima	内科医
Annals of Nutritional Disorders & Therapy	2014～	a member of editorial board	Junzo Nagashima	内科医
Journal of Cardiovascular	2014～	a member of editorial board	Junzo Nagashima	内科医
Frontiers in Cardiovascular Medicine	2014～	a member of editorial board	Junzo Nagashima	内科医
日本整形外科スポーツ医学学会	2007～	代議員	清水 邦明	整形外科医
日本関節鏡・膝・スポーツ整形外科学会	2007～	評議員	清水 邦明	整形外科医
(公財)神奈川県体育協会	2004～	スポーツ医科学委員会トレーナー部会 委員	鈴木 仁人	理学療法士
(公社)神奈川県理学療法士会	2005～ 2014～	スポーツ支援部 委員	鈴木 仁人 玉置 龍也	理学療法士
(公財)日本バスケットボール協会	2009～	バスケットボール女子日本代表サポートトレーナー	塩田 真史	理学療法士
(公財)日本体育協会	2010～	公認アスレティックトレーナー専門科目検定試験総合実技試験検定員	鈴木 仁人	理学療法士
(公財)日本オリンピック委員会	2011～	強化スタッフ(医科学スタッフ)	塩田 真史	理学療法士
横浜ビー・コルセアーズ(bjリーグ)	2011～	チームドクター	清水 邦明	整形外科医
横浜ビー・コルセアーズ(bjリーグ)	2011～ 2014～	メディカルトレーナー	玉置 龍也 中田 周兵	理学療法士
北里大学	2012～	非常勤講師	玉置 龍也	理学療法士
(公財)日本体育協会	2012～	公認アスレティックトレーナー養成講習会専門科目3期集合講習会講師	鈴木 仁人	理学療法士
横浜野球肘検診推進協議会	2012～	委員	坂田 淳	理学療法士

主催団体	受任期間	内容	受任者	職種
専門学校社会医学技術学院	2013～	非常勤講師	玉置 龍也	理学療法士
(公財)日本体育協会	2013～	公認アスレティックトレーナー養成講習会専門科目5期集合講習会講師	鈴川 仁人	理学療法士
日本大学	2015～	非常勤講師	玉置 龍也	理学療法士
日本アスレティックトレーニング学会	2015～	第4回日本アスレティックトレーニング学会学術集会実行委員会事務局総務担当	玉置 龍也	理学療法士
(公財)日本体育協会	2015～	公認アスレティックトレーナー養成講習会専門科目3期講習会助手	坂田 淳 玉置 龍也	理学療法士
(公財)日本体育協会	2015～	平成27年度アスレティックトレーナー連絡会議関東ブロック研修会事務局担当	玉置 龍也	理学療法士
(公財)日本体育協会	2015～	公認アスレティックトレーナー専門科目検定試験総合実技試験競技者モデル	玉置 龍也	理学療法士
日本障がい者スポーツ協会 日本パラリンピック委員会	2012～	パラリンピックの栄養サポート	高木 久見子	管理栄養士
一般社団法人日本ゴールボール協会	2015～	ゴールボール女子日本代表トレーナー	加藤 瑛美	理学療法士
(一社)日本キンボールスポーツ連盟	2014～	特別委員会「ワールドカッププロジェクト」メンバー	小野 宣喜	スポーツ科学員
横浜市教育委員会	2011～	武道安全対策委員会 委員	青木 治人	整形外科医

(3) 情報の収集及び提供

①SPORTS よこはま

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

表 1 掲載実績

発行月	執筆者	内容		職種
6月号	長嶋 淳三	スポ医科Drが教える健康な身体 のつくり方	生活習慣の改善と効果	内科医
8月号			定期的な運動と効果	
10月号			代謝をあげて健康に	
12月号			適正体重の維持	
2月号			休養と睡眠	
4月号			飲酒と喫煙	
6月号	玉置 龍也	横浜ビー・ コルセアーズ メディカル トレーナー 日誌	股関節の柔軟性の重要性(1)	理学療法士
8月号			股関節の柔軟性の重要性(2)	
10月号			オフ期のトレーニング～SAQ～	
12月号			バスケットボールでの脳震とう	
2月号			ケガに対する方針(1)	
4月号			ケガに対する方針(2)	

②横浜市スポーツ医科学センターWeb ページ

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

表 1 掲載実績

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

③ライブラリー

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

表 1 主な蔵書

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

(4) 施設の提供

①施設貸出

大アリーナ・小アリーナ・研修室を目的に合わせて貸出を行っている。

(ア) アリーナ

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

表 1 大アリーナ・小アリーナ月別利用者数

(単位:人)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
3,453	2,849	4,454	2,849	2,973	2,433	3,727	2,903	2,953	2,017	2,209	3,998	36,818

(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
3,767	4,599	6,483	5,273	3,184	2,921	5,193	4,930	2,823	4,212	5,871	4,884	54,140

(ウ) イベントへの貸出

イベント名	開催日	貸出施設	利用者数
第3回 ビギナーズトライアスロン in 日産スタジアム	2015/7/26	25mプール(スイム会場として)	1,514人
横浜地域ABC級記録会	2015/9/21	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	510人

②個人利用

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

(ア) トレーニングルーム

利用対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・原則として 15 歳以上の方（中学生は利用不可） ・トレーニングルーム利用者講習会を受けた方 ・リハビリテーションや MEC を利用している人または利用していた方で、医師がトレーニングの実施を許可した方
-------	--

利用料金	1回 1,000円
利用者講習会	初めてトレーニングルームを利用する方を対象に、トレーニングルームの利用方法や各種のトレーニング方法・マシンの取り扱い方法を講習会形式で実施している。

表1 トレーニングルーム月別利用者数

(単位:人)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
1,328	1,498	1,633	1,631	1,723	1,503	1,568	1,527	1,408	1,405	1,585	1,464	18,273

※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
35	76	71	57	58	41	43	59	45	52	77	62	676

(イ) 25m室内温水プール

利用対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・原則として13歳以上の方 ※13歳未満の方は、1人につき成人1人の同伴が必要。ただし、オムツの取れていない方は利用不可 ・25mを泳げる方 ・体調に不安の無い方
利用料金	1回 600円

表3 25m プール月別利用者数

(単位:人)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
1,410	1,809	1,729	1,849	2,187	1,540	1,645	1,527	1,057	1,455	1,468	1,357	19,033

※個人利用のみで教室等の利用人数は含まない

(5) スポーツ大会、イベントでのPR・連携事業

①「ふるさと港北ふれあいまつり」でのPR

■開催日・会場

2015/10/17 新横浜駅前公園野球場

■実施内容

クイズ&アンケート、抽選会、パネル展示、チラシ配布

②スポ医科出張相談会

■実施内容

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

■実施結果

実施日	大会	対応人数	従事PT数	対応実績【人/PT/h】
2015/7/26	ビギナーズトライアスロンin日産スタジアム	4	1	0.6
2015/8/1-2	ビーチフェスタ	60	23	0.3
2015/10/25	横浜シーサイドトライアスロン	29	3	1.9
2016/1/10	港北区駅伝大会	20	2	1.8
2016/3/13	横浜マラソン2016	93	7	3.3

A. 相談者の性別	人数(人)	割合
男性	122	83.6%
女性	24	16.4%
合計	146	100%

B. 相談者の年代	人数(人)	割合
10代	7	4.8%
20代	9	6.2%
30代	26	17.8%
40代	67	45.9%
50代	31	21.2%
60代	5	3.4%
70代	1	0.7%
80代	0	0.0%
合計	146	100%

C. 部位(重複有)	件数(件)	割合
足部	18	8.7%
足関節	15	7.3%
下腿部	37	18.0%
膝関節	46	22.3%
大腿部	31	15.0%
股関節	15	7.3%
腰部	27	13.1%
肩関節	14	6.8%
肘関節	1	0.5%
手部	0	0.0%
頸部	2	1.0%
合計	206	100%

D. 相談内容	人数(人)	割合
スポーツ時の症状	137	93.8%
日常生活の症状	6	4.1%
過去の疾患	3	2.1%
合計	146	100%

E. 症状の程度	件数(件)	割合
運動の支障全くなし	80	38.5%
レベルを落として運動可能	60	28.8%
運動に支障あり	27	13.0%
日常生活に支障あり	9	4.3%
未回答	32	15.4%
合計	208	100%

F. 対応(重複有)	件数(件)	割合
安静推奨	0	0.0%
アイシング指導	2	0.7%
運動指導	146	50.5%
姿勢動作チェック	134	46.4%
補装具相談	0	0.0%
医療機関受診勧奨	7	2.4%
相談のみ	0	0.0%
合計	289	100%

X. 相談会の感想	人数(人)	割合
満足	132	90.4%
やや満足	14	9.6%
やや不満	0	0.0%
不満	0	0.0%
どちらでもない	0	0.0%
未回答	0	0.0%
合計	146	100%

Y. スポ医科への興味	人数(人)	割合
かなり興味を持った	24	16.4%
興味を持った	29	19.9%
あまり興味を持てなかった	0	0.0%
全く興味を持てなかった	0	0.0%
よく分からない	0	0.0%
未回答	93	63.7%
合計	146	100%

(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	101	2	46	2	3	1	51	56	22	160	24	172	640
全身持久力	15	45	21	29	40	17	38	38	39	80	45	34	441
うちランニング測定	9	11	8	13	16	13	16	14	13	12	7	5	137
筋力・瞬発力	4	5	3	27	5	4	2	57	29	116	24	25	301
スキルチェック	—	—	—	—	—	—	17	—	—	—	14	—	31
合計	120	52	70	58	48	22	108	151	90	356	107	231	1,413

※形態・体組成にはパワーアップMRIを含む

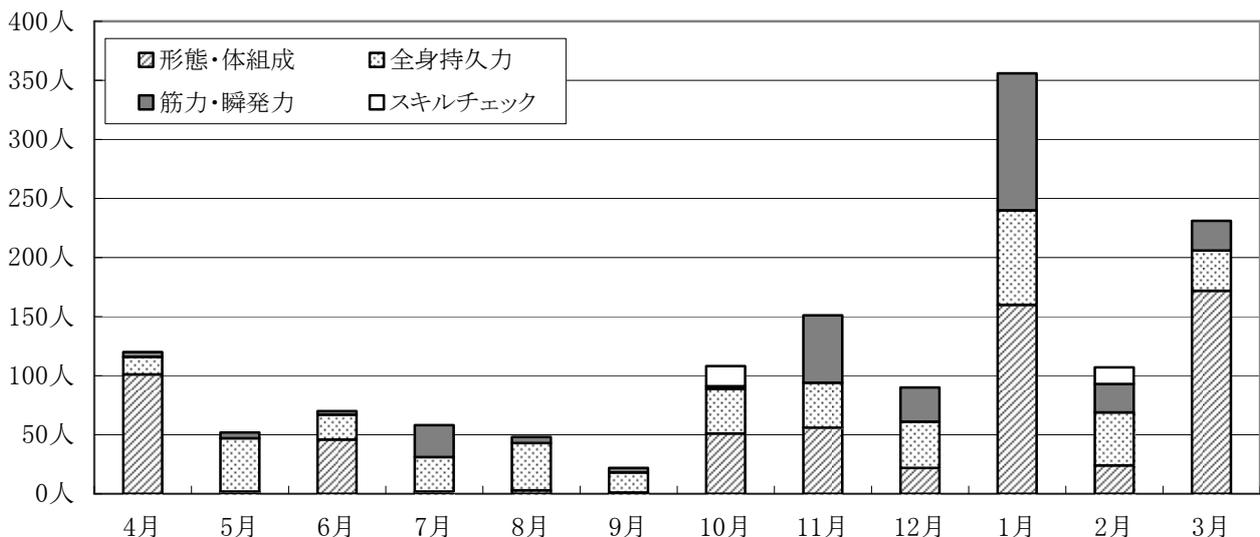


表2 競技種目別・測定内容別人数

(単位:人)

種目	性別	測定内容				計
		形態・体組成	全身持久力	筋力・瞬発力	スキルチェック	
サッカー	男性	399	134	102	—	635
	女性	—	—	—	—	—
陸上	男性	27	130	41	7	205
	女性	30	17	7	10	64
野球	男性	51	10	68	—	129
	女性	—	—	—	—	—
スキー	男性	—	55	6	—	61
	女性	1	9	4	—	14
体操	男性	20	—	—	—	20
	女性	50	—	—	—	50
空手	男性	6	5	9	4	24
	女性	9	9	15	4	37
四輪競技	男性	16	16	16	—	48
	女性	—	—	—	—	—
バレーボール	男性	6	—	18	6	30
	女性	—	—	—	—	—
その他	男性	14	41	15	—	70
	女性	11	15	—	—	26
合計	男性	539	391	275	17	1,222
	女性	101	50	26	14	191
	計	640	441	301	31	1,413

表3 競技種目別・年齢別人数

(単位:人)

種目	性別	年齢区分													計
		～19	～24	～29	～34	～39	～44	～49	～54	～59	～64	～69	～74	75～	
サッカー	男性	493	48	59	24	11	—	—	—	—	—	—	—	—	635
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
陸上	男性	34	9	43	16	10	22	23	31	14	2	—	1	—	205
	女性	40	4	1	—	2	7	4	5	—	—	1	—	—	64
野球	男性	46	68	15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	129
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
スキー	男性	36	25	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	61
	女性	10	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	14
体操	男性	20	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	20
	女性	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	50
空手	男性	24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	24
	女性	37	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	37
四輪競技	男性	24	24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	48
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
バレーボール	男性	30	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	30
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
その他	男性	18	17	16	3	1	4	1	—	1	—	1	7	1	70
	女性	8	6	—	—	—	—	—	3	—	1	2	3	3	26
合計	男性	725	191	133	43	22	26	24	31	15	2	1	8	1	1,222
	女性	145	14	1	—	2	7	4	8	—	1	3	3	3	191
	計	870	205	134	43	24	33	28	39	15	3	4	11	4	1,413

(2) 横浜市ジュニア競技力向上事業

①概要

医学及びスポーツ科学の観点から横浜市内における子どものスポーツ傷害予防と競技力向上を目的とした「ジュニア医科学マルチサポート」とジュニア指導者の質向上を目的としたスキルアップ事業「スポーツ医科学研修」を実施した。なお、本事業は以下の内容で構成した。

②事業構成

(ア) ジュニア医科学マルチサポート

○スポーツ科学サポート

医学検査と体力測定からなるジュニア SPS、高度な測定・分析機器(3D モーションキャプチャシステム・呼気ガス分析装置等)を使用した体力や動作の分析、競技会や練習・合宿会場におけるフォーム撮影などを実施する体制を準備した。各競技団体からのサポート申請をもとに実施内容等を協議・調整し、実施した。

○少年野球メディカルチェック

野球肘等のケガ予防プログラムを開発し、普及させるため港北区・鶴見区内少年野球チームを対象にスポーツ医科学センタークリニックにおいてメディカルチェックを実施した。

○医科学研修

ジュニア指導者を対象者に、成長期にある子どもたちへ健全で効果的な指導を行うために必要な医科学的知識・情報の研修を実施した。

(イ) 未来のスポーツリーダー養成事業

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

③実施期間

平成 27 年 5 月～平成 28 年 3 月

④実施内容

(ア) 競技団体の要望に応じた医科学サポート活動の実施

競技団体	内容	参加者数
空手	<ul style="list-style-type: none"> ◆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 ◆形/組手のフォーム撮影およびセルフチェック/指導用映像資料の作成 ◆成長期の栄養補給についての講習会（保護者向け） ◆競技会（横浜市民大会）の視察およびフォーム撮影テスト 	96
バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> ◆スパイクジャンプの着地動作と衝撃力・傷害発生との関係についての検討 ◆高校生バレーボール選手の形態・体力測定とジャンプ着地動作の検討 	6
体操	<ul style="list-style-type: none"> ◆小・中学生選手の形態計測・フィットネスチェック（幅広い年代を対象とした基礎データの収集と縦断的変化の確認） ◆跳馬練習試技のフォーム撮影・指導用映像資料作成 	38

(イ) 少年野球メディカルチェック

(単位:人)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
メディカル チェック	チーム数	-	-	-	-	-	-	-	-	16	17	3	-	36
	子ども	-	-	-	-	-	-	-	-	386	355	80	-	821
	大人(監督、コーチ、保護者)	-	-	-	-	-	-	-	-	104	95	15	-	214
メディカル チェック フォロー	チーム数	-	8	8	3	4	-	-	-	-	-	-	-	23
	子ども	-	216	252	51	98	-	-	-	-	-	-	-	617
	大人(監督、コーチ、保護者)	-	20	40	15	20	-	-	-	-	-	-	-	95
計		-	244	300	69	122	-	-	-	506	467	98	-	1,806

(ウ) 医科学研修(ジュニア選手指導のためのスポーツ医科学講座等)

日程	内容	講師	参加者数
2/20	成長期の食事～補食を見直そう～	高木 久見子 (管理栄養士)	12
2/22	だれでも速く走れる練習法	畑田 康 (指導員)	30
2/27	足関節のテーピング	中田 周兵 (理学療法士)	23
3/5	スポーツと健康の関わり～スポーツ事故への対策～	村山 正博 (内科医)	10
3/12	下肢のスポーツ障害予防のためのチェックとリコンディショニング	来住野 麻美 (理学療法士)	18

(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
8/30	バスケットボール選手のための「競技力向上&傷害予防」教室	清水 邦明 (整形外科医) 高木 久見子 (管理栄養士) 玉置 龍也 (理学療法士) 清水 結 (理学療法士) 山田 謙治 (ビーコル選手)	47
1/17		清水 邦明 (整形外科医) 高木 久見子 (管理栄養士) 玉置 龍也 (理学療法士) 清水 結 (理学療法士) 中畑 里恵 (元富士通選手)	23

(3) アンカーベストフィッティング講座

①概要

日産スタジアムの「アンカー 日産スタジアム・サイクルパークフェスティバル」と連携し、イベント参加者に対して、アンカーベストフィッティング講座を実施した。

②実施日、内容、参加者数

■実施日 2015/9/5 (土) 12:00~15:00

■内容 アンカーベストフィッティング講座 (講師：ブリヂストンサイクル株式会社)
自転車のフィッティング及び個別アドバイス

■参加者数 20人

(4) 「横浜ビー・コルセアーズ」サポート

①概要

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

②事業目的

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

③従事者

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

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

④実施内容

(ア) 実施期間

2015/4/26~2016/4/23

(イ) チーム成績

レギュラーシーズン 19勝 33敗 (東カンファレンス・リーグ 10位/12チーム)

リーグ 8位まで出場可能なプレーオフを逃す

(ウ) 医科学サポート実績

- ・メディカルチェック/薬物検査 (選手 13人実施)
- ・診療・リハビリ (来院数 94件：診療 35件、リハビリ 79件、インソール作成 1件)

(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 26試合

・メディカルトレーナー：レギュラーシーズン 練習 45回、ホームゲーム 26回

(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

当センター公式サイト「ビーコルトレーナー活動日誌」

http://www.yssp.or.jp/ysmc/column/diary-medical_trainer.html

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」

(5) 「横浜市立横浜商業高等学校スポーツマネジメント科」サポート

①概要

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

②事業目的

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

③従事者

個別相談：スポーツ医科学センター理学療法士

（塩田 真史、坂田 淳、中村 絵美、青山 真希子）

特別講義：スポーツ医科学センター内科医（長嶋 淳三）

スポーツ医科学センター理学療法士

（坂田 淳、玉置 龍也、青山 真希子、来住野 麻美）

スポーツ医科学センター管理栄養士（高木 久見子）

体力測定データ分析：スポーツ医科学センタースポーツ科学員（吉久 武志）

④実施内容

(ア) 競技力向上の支援

個別相談 のべ1,380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

(ウ) 講師派遣

特別講義 8回実施

横浜市スポーツ医科学センター年報 第 18 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
〒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://www.yspc.or.jp/ysmc/>

発 行 年 月 平成 28 年 11 月
