

令和5年度 横浜市スポーツ医学センター収支決算書

収入決算額 A 978,427,592円  
支出決算額 B 905,223,774円  
収支差額 C(A-B) 73,203,818円

収入 (消費税込み)

科 目	予 算 額	決 算 額	差 額	備 考
事業収入	416,370,000	446,511,901	30,141,901	
指定管理事業収入	341,440,000	337,073,955	△ 4,366,045	
施設運営収入	341,440,000	337,073,955	△ 4,366,045	
スポーツプログラムサービス収入	7,516,000	8,777,540	1,261,540	
スポーツ外来・リハビリ収入	273,716,000	298,567,154	24,851,154	
施設貸出収入	60,073,000	29,695,850	△ 30,377,150	
指導者養成講座・研究収入	135,000	33,411	△ 101,589	
自主事業収入	74,930,000	109,437,946	34,507,946	
自主事業収入	74,930,000	109,437,946	34,507,946	
アスリート収入	12,851,000	13,191,044	340,044	
スキルチェック	0	0	0	
教室・イベント事業収入	58,386,000	87,458,502	29,072,502	
その他自主事業収入	3,693,000	8,788,400	5,095,400	
雑収入	0	153,191	153,191	
雑収入	0	153,191	153,191	
雑収入	0	153,191	153,191	
雇用調整助成金	0	0	0	
横浜市による運営支援	514,736,000	531,699,500	16,963,500	
指定管理料収入	514,736,000	514,736,000	0	
令和5年度物価高支援	0	14,481,000	14,481,000	指定管理料追加分
令和5年度修繕費分	0	2,277,000	2,277,000	指定管理料追加分
コロナ対応運営協力金	0	205,500	205,500	
国・県による支援金	0	63,000	63,000	
神奈川県医療機関物価高騰支援金	0	63,000	63,000	
収入合計(A)	931,106,000	978,427,592	47,321,592	

支出

科 目	予 算 額	決 算 額	差 額	備 考
指定管理事業費	757,797,000	719,703,262	△ 38,093,738	
人件費	404,961,000	386,102,255	△ 18,858,745	
管理費	352,836,000	333,601,007	△ 19,234,993	
自主事業費	138,689,000	136,733,232	△ 1,955,768	
人件費	49,196,000	53,369,016	4,173,016	
管理費	89,493,000	83,364,216	△ 6,128,784	
間接経費	13,970,000	13,970,000	0	
消費税・事業所税・法人税等	20,650,000	34,817,280	14,167,280	
支出合計(B)	931,106,000	905,223,774	△ 25,882,226	

繰越金

【第3期指定管理分】

科 目	繰越金繰入金	特別会計繰出金	差 額	備 考
前期繰越金 (D)	△ 40,624,120	0	△ 40,624,120	2023年度繰越金
当期繰越金 (A) - (B) = (C)	73,203,818	0	73,203,818	
繰越金合計(E)	32,579,698	0	32,579,698	2024年度繰越金

令和5年度 スポーツ医科学センター利用実績

		令和5年4月1日					～ 令和6年3月31日			
		令和5年度 予算	第1四半期 4月～6月	第2四半期 7月～9月	第3四半期 10月～12月	第4四半期 1月～3月	令和5年度 実績(計)	年間 目標達成率	令和4年度 実績(決算)	対前年度比
指定管理事業計	利用総数(人)	126,569	33,209	34,521	25,832	28,318	122,134	96.5%	120,292	101.5%
	内収入に係る人数(人)	(87,340)	(24,189)	(25,355)	(23,416)	(24,200)	(97,160)	(111.2%)	(93,073)	(104.4%)
	収入(千円)	341,440	79,520	82,207	94,028	81,318	337,073	98.7%	332,828	101.3%
スポーツプログラムサービス	人数(人)	1,240	245	253	311	276	1,085	87.5%	1,223	88.7%
	収入(千円)	7,516	1,843	2,541	2,261	2,132	8,777	116.8%	9,904	88.6%
一般	人数(人)	440	65	84	79	131	359	81.6%	413	86.9%
	収入(千円)									
高齢者・障害者	人数(人)	300	75	70	113	99	357	119.0%	291	122.7%
	収入(千円)									
ジュニア	人数(人)	280	53	33	106	46	238	85.0%	301	79.1%
	収入(千円)									
その他	人数(人)	220	52	66	13	0	131	59.5%	218	60.1%
	収入(千円)									
スポーツ外来・リハビリ	人数(人)	86,100	19,634	20,357	20,386	20,795	81,172	94.3%	81,019	100.2%
	収入(千円)	273,716	65,429	69,837	87,948	75,353	298,567	109.1%	263,796	113.2%
外来	人数(人)	25,000	5,918	6,224	6,495	6,453	25,090	100.4%	25,379	98.9%
	内科	4,000	669	734	1,037	754	3,194	79.9%	3,692	86.5%
	整形外科	21,000	5,249	5,490	5,458	5,699	21,896	104.3%	21,687	101.0%
	収入(千円)	261,746	61,440	66,072	84,522	71,828	283,862	108.4%	248,085	114.4%
内科系運動療法	人数(人)									
	収入(千円)									
リハビリテーション	人数(人)	50,000	11,109	11,672	11,651	12,036	46,468	92.9%	45,415	102.3%
	収入(千円)									
MEC	人数(人)	11,100	2,607	2,461	2,240	2,306	9,614	86.6%	10,225	94.0%
	収入(千円)	11,970	3,989	3,765	3,426	3,525	14,705	122.8%	15,711	93.6%
施設貸出	人数(人)	39,229	13,330	13,911	5,135	7,247	39,623	101.0%	38,050	104.1%
	収入(千円)	60,073	12,248	9,829	3,785	3,833	29,695	49.4%	58,930	50.4%
アリーナ	人数(人)		(4,741)	(4,415)	(142)	(93)	(9,391)		(16,206)	(57.9%)
	収入(千円)	17,452	4,409	3,489	1,262	1,273	10,433	59.8%	17,662	59.1%
研修室・会議室	人数(人)		(4,279)	(4,751)	(2,274)	(4,025)	(15,329)		(10,955)	(139.9%)
	収入(千円)	1,788	650	571	862	959	3,042	170.1%	2,030	149.9%
ボール	人数(人)		1,766	1,801	0	0	3,567		3,268	109.1%
	収入(千円)	37,822	5,472	4,030	0	0	9,502	25.1%	35,209	27.0%
トレーニングルーム	人数(人)		2,544	2,944	2,719	3,129	11,336		7,563	149.9%
	収入(千円)	1,729	1,296	1,390	1,219	1,403	5,308	307.0%	2,966	179.0%
その他	人数(人)						0		58	0.0%
	収入(千円)	1,282	421	349	442	198	1,410	110.0%	1,063	132.6%
図書館・内覧・情報展示・指導者養成講座	人数(人)	(0)	(0)	(238)	(16)	(0)	(254)		(0)	
	収入(千円)	135	0	0	34	0	34	25.2%	198	17.2%
自主事業計	人数(人)	34,465	16,482	14,583	10,658	10,771	52,494	152.3%	70,878	74.1%
	収入(千円)	74,930	33,479	28,123	23,157	24,679	109,438	146.1%	124,536	87.9%
アスリート	人数(人)	2,879	510	707	934	884	3,035		3,150	96.3%
	収入(千円)	12,851	2,053	2,445	3,580	5,113	13,191	102.6%	12,488	105.6%
スキルチェック	人数(人)									
	収入(千円)									
フォロー・教室事業	人数(人)	31,454	15,967	13,707	9,495	9,763	48,932	155.6%	67,362	72.6%
	収入(千円)	58,386	30,234	24,108	17,705	15,412	87,459	149.8%	105,159	83.2%
その他事業	人数(人)	132	5	169	229	124	527	399.2%	366	144.0%
	収入(千円)	3,693	1,192	1,570	1,872	4,154	8,788	238.0%	6,889	127.6%
雑収入計	人数(人)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	収入(千円)	0	77	23	27	26	153		2,073	7.4%
雑収入	人数(人)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	収入(千円)	0	77	23	27	26	153		2,073	7.4%
総合計	利用総数(人)	161,034	49,691	49,104	36,490	39,089	174,374	108.3%	191,170	91.2%
	内収入に係る人数(人)	(121,805)	(40,671)	(39,938)	(34,074)	(34,971)	(149,654)	(122.9%)	(163,951)	(91.3%)
	収入(千円)	416,370	113,076	110,353	117,212	106,023	446,664	107.3%	459,437	97.2%

指定管理料	514,736	110,472	108,688	152,960	142,616	514,736	100.0%	378,273	136.1%
横浜市コロナ対応運営協力金	0			206		206		2,367	
横浜市運営支援(工事補填)	0				2,277	2,277		1,265	
横浜市運営支援(物価高支援)	0				14,481	14,481		15,541	
神奈川県医療機関物価高騰支援金	0				63	63			
総支出(千円)	931,106	239,732	205,755	211,820	247,916	905,223	97.2%	888,469	101.9%

当期繰越額(千円)	—	—	—	—	—	73,204	—	-31,586	—
-----------	---	---	---	---	---	--------	---	---------	---

※「内収入に係る人数」とは、利用総数から「施設貸出」うちのアリーナ、研修室・会議室及びその他と「図書館・内覧・情報展示」を除いたもの。

## (事業実績)

事業名		スポーツ医科学センター運営事業実績				令和6年6月15日
		令和5年度 計画	令和5年度 実績	増△減 (計画-実績)	達成率 (実績/計画)	令和4年度 実績
スポーツプログラム サービス		1,240人 7,516千円	1,085人 8,777千円	155人 △1,261千円	87.5% 116.8%	1,223人 9,904千円
スポーツ外来・ リハビリ		86,100人 273,716千円	81,172人 298,567千円	4,928人 △24,851千円	94.3% 109.1%	81,019人 263,796千円
施設貸出		39,229人 60,073千円	39,623人 29,695千円	△394人 30,378千円	101.0% 49.4%	38,050人 58,930千円
情報サービス・ 内覧・指導者養成講座		一人 135千円	254人 34千円	△254人 101千円	— % 25.2%	一人 198千円
指定管理事業計		126,569人 341,440千円	122,134人 337,073千円	4,435人 4,367千円	96.5% 98.7%	120,292人 332,828千円
アスリート		2,879人 12,851千円	3,035人 13,191千円	△156人 △340千円	105.4% 102.6%	3,150人 12,488千円
フォロー事業 スポーツ教室		31,454人 58,386千円	48,932人 87,459千円	△17,478人 △29,073千円	155.6% 149.8%	67,362人 105,159千円
その他事業		132人 3,693千円	527人 8,788千円	△395人 △5,095千円	399.2% 238.0%	366人 6,889千円
自主事業計		34,465人 74,930千円	52,494人 109,438千円	△18,029人 △34,508千円	152.3% 146.1%	70,878人 124,536千円
雑収入		一人 —円	一人 153千円	一人 △153千円	— % — %	一人 2,073千円
合計		161,034人 416,370千円	174,628人 446,664千円	△13,594人 △30,294千円	108.4% 107.3%	191,170人 459,437千円

## (事業別累年実績表)

		令和5年度	令和4年度	令和3年度	令和2年度	令和1年度
歳出 (指定 管理 料)	予算額	514,736千円	378,273千円	340,000千円	312,992千円	319,781千円
	決算額	531,700千円	397,446千円	393,411千円	322,674千円	345,676千円
	執行率	103.3%	105.1%	115.7%	103.1%	108.1%

横浜市スポーツ医科学センターの収支及び利用者数の推移

1 収支

(税込 単位:千円)

年度	10年度	11年度	12年度	13年度	14年度	15年度	16年度	17年度	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	元年度	2年度	3年度	4年度	5年度
収入総額	769,071	788,510	751,141	727,154	693,291	707,268	708,019	658,137	672,079	670,327	664,020	690,429	686,379	670,830	683,898	716,838	753,363	761,267	781,866	805,102	805,121	810,231	902,635	809,990	856,883	978,427
指定管理料※	522,320	470,828	405,403	341,267	344,065	303,632	292,804	251,211	253,314	257,720	261,891	293,298	321,912	302,590	313,673	302,432	313,668	305,973	305,901	312,482	318,668	345,676	545,013	393,411	397,446	531,700
料金収入計	246,751	317,682	345,738	385,887	349,226	403,636	415,215	406,926	418,765	412,607	402,129	397,131	364,467	368,240	370,225	414,406	439,695	455,294	475,965	492,620	486,453	464,555	357,622	416,579	459,437	446,727
指定管理事業料金収入※	186,768	226,115	239,307	261,408	240,788	336,487	334,715	301,327	308,048	309,698	298,099	299,323	269,999	277,127	278,411	310,359	320,019	319,425	344,691	354,893	349,001	341,431	292,205	311,287	334,901	337,289
スポーツプログラムサービス	34,121	24,857	23,724	25,516	23,493	39,192	33,421	24,968	25,235	24,619	20,695	18,550	17,904	21,489	20,749	18,748	17,499	17,607	13,310	14,862	15,081	14,042	7,788	10,009	9,904	8,777
スポーツ外来・リハビリ	129,955	173,203	190,049	208,813	191,322	243,039	244,047	220,361	227,865	230,513	225,390	224,700	202,823	204,734	206,313	238,457	246,746	244,223	272,958	278,522	292,586	293,082	207,454	239,843	263,797	298,567
施設貸出	22,692	28,055	25,534	27,079	25,973	54,256	57,247	55,998	54,948	54,566	52,014	56,073	49,272	50,904	51,349	52,666	55,369	57,047	58,160	60,975	40,169	32,146	69,810	52,249	59,127	29,695
指導者養成講座																488	405	548	263	143	97	98	0	131	198	34
その他・雑収入・国県補助金																				391	1,068	2,063	7,153	9,055	1,875	216
自主事業料金収入	59,983	91,567	106,431	124,479	108,438	67,149	80,500	105,599	110,717	102,909	104,030	97,808	94,468	91,113	91,814	104,047	119,676	135,869	131,274	137,727	137,452	123,124	65,417	105,292	124,536	109,438
支出総額	768,401	777,081	739,787	750,578	740,666	680,247	662,006	668,892	654,249	661,047	1,411,625	676,117	671,811	681,264	696,260	693,321	736,769	755,822	778,938	809,010	799,472	794,021	845,133	819,029	888,469	905,223
指定管理事業費※	703,087	697,036	626,751	623,107	628,174	600,025	583,713	588,754	566,714	565,626	584,991	585,783	581,232	601,264	634,774	583,195	625,418	627,981	648,405	660,168	672,672	678,164	654,602	660,427	722,639	733,673
自主事業費	56,006	72,575	105,757	121,256	107,063	73,000	70,029	73,563	80,778	88,635	83,663	82,225	77,867	74,139	54,850	95,850	97,164	112,805	113,202	125,466	104,970	96,515	155,771	138,689	149,936	136,733
消費税・事業所税・法人税等	9,308	7,470	7,279	6,215	5,429	7,222	8,264	6,575	6,757	6,786	5,672	8,109	12,712	5,861	6,636	14,276	14,187	15,036	17,331	23,376	21,830	19,342	34,760	19,913	15,894	34,817
収支	670	11,429	11,354	-23,424	-47,375	27,021	46,013	-10,755	17,830	9,280	-10,306	14,312	14,568	-10,434	-12,362	23,517	16,594	5,445	2,928	-3,908	5,649	16,210	57,502	-9,039	-31,586	73,204

2 利用者数

単位:人

年度	10年度	11年度	12年度	13年度	14年度	15年度	16年度	17年度	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	1年度	2年度	3年度	4年度	5年度
利用者総数	158,773	210,065	233,275	260,729	238,099	278,471	314,303	319,018	304,540	300,368	320,982	327,126	310,011	317,656	308,230	341,245	354,947	364,827	482,512	464,657	485,379	474,415	117,458	152,366	191,170	174,628
指定管理事業計※	125,779	158,992	171,429	192,785	181,712	230,157	262,827	257,312	238,590	234,573	254,807	264,057	248,397	257,645	242,860	266,631	271,326	264,503	264,503	376,080	403,491	404,421	73,534	88,334	120,292	122,134
スポーツプログラム サービス	2,641	2,053	1,788	2,137	1,941	3,912	3,177	2,641	2,550	3,066	3,055	2,713	2,390	2,731	2,644	2,787	2,927	3,181	1,700	2,046	2,488	1,630	884	1,232	1,223	1,085
スポーツ外来・リハビリ	29,585	39,153	43,104	48,096	47,577	66,496	68,341	65,306	65,236	68,562	66,583	67,868	64,003	69,493	69,443	79,745	83,833	76,756	81,972	88,565	89,568	88,085	58,981	70,563	81,019	81,172
施設貸出	81,484	78,032	83,388	93,220	89,967	117,290	139,839	139,585	133,145	127,213	124,378	130,354	125,117	127,922	116,047	124,055	123,489	128,422	131,091	118,648	140,022	140,445	13,669	16,539	38,050	39,877
情報サービス・内覧	12,069	39,754	43,149	49,332	42,227	42,459	51,470	49,780	37,659	35,732	60,791	63,122	56,887	57,499	54,726	60,044	61,077	69,618	179,368	166,821	171,413	174,261	0	0	0	0
自主事業	32,994	51,073	61,846	67,944	56,387	48,314	51,476	61,706	65,950	65,795	66,175	63,069	61,614	60,011	65,370	74,614	83,621	86,850	88,381	88,577	81,888	69,994	43,924	64,032	70,878	52,494

※「指定管理事業」の名称は、平成18年度より(平成10年度～平成17年度は「委託事業」)



令和5年度 横浜市スポーツ医学センター 利用者数・収支報告 【単位：人・円（税込）】

令和6年6月15日

Table with columns for months (4月 to 3月), quarters (第1四半期 to 第4四半期), and annual totals (年間累計). Rows include categories like 利用者数 (人数), 収入 (円), 支出 (円), 収支差額 (円), and 施設利用 (施設利用).

※ 金額は全て税込

# 年 報

26  
号「令和5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(令和5年度)

## 目次

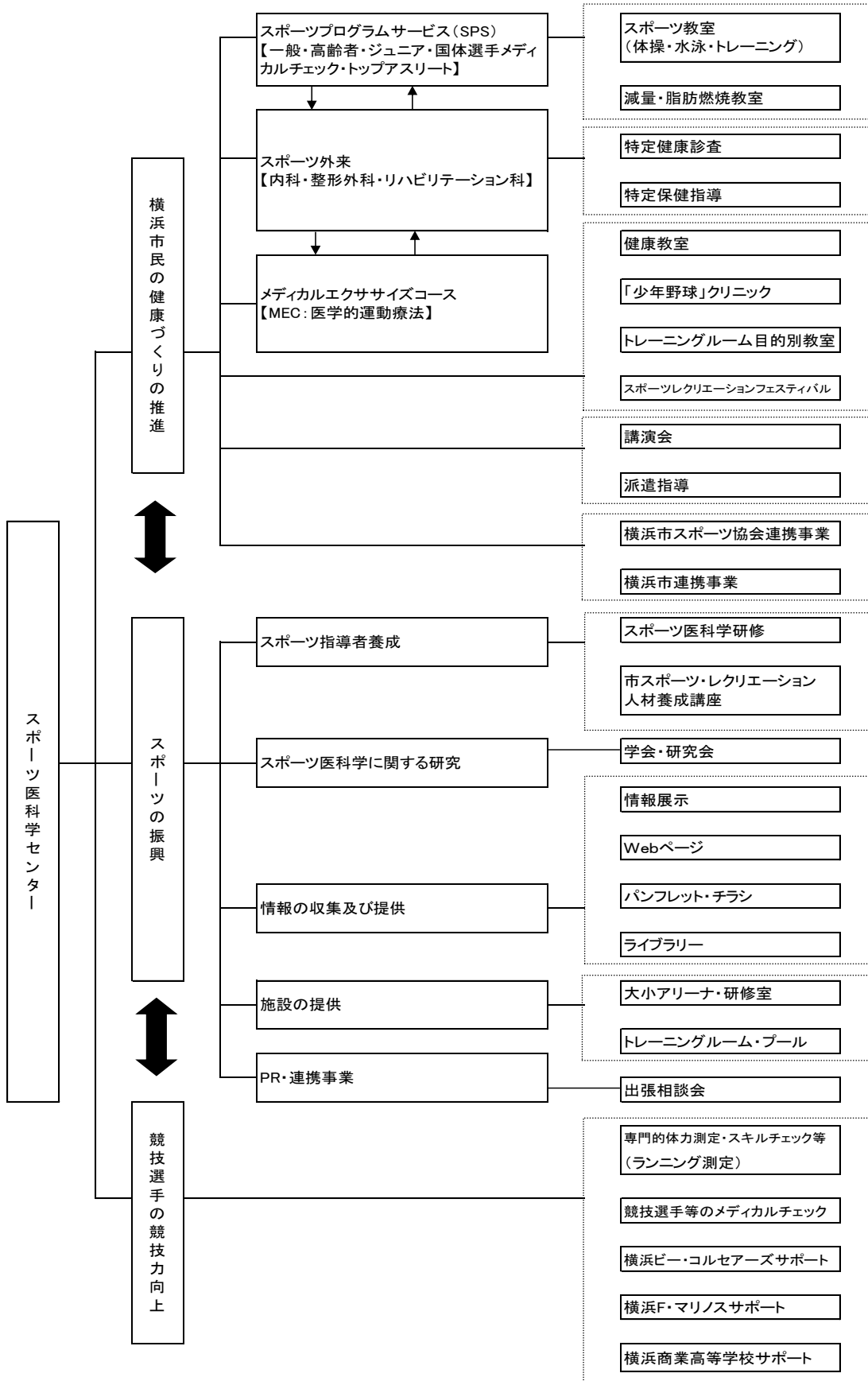
1	施設概要	1
2	事業体系図	2
3	事業概要	3
4	市民の健康づくり推進事業	9
	(1) スポーツプログラムサービス(SPS)	9
	(2) スポーツ外来	17
	(3) メディカルエクササイズコース(MEC)	27
	(4) スポーツ教室・健康教室・目的別教室	29
	(5) 健康に関する講演事業	36
5	スポーツ振興事業	38
	(1) スポーツ指導者養成	38
	(2) スポーツ医科学に関する研究	38
	(3) 情報の収集及び提供	46
	(4) 施設の提供	47
	(5) スポーツ大会、イベントでのPR・連携事業	49
6	競技選手の競技力向上事業	50
	(1) 専門的体力測定・スキルチェック等	50
	(2) 「横浜ビー・コルセアーズ」サポート	53
	(3) 「横浜F・マリノス」サポート	54
	(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	55
	(5) 「日本ゴールボール協会」サポート	55

# 1 施設概要

## 横浜市スポーツ医科学センターの施設概要

施設名称	横浜市スポーツ医科学センター
設置目的	スポーツ医科学に基づく、市民の健康づくりの推進、スポーツの振興及び競技選手の競技力の向上
所在地	横浜市港北区小机町 3302-5（日産スタジアム内 2 階東ゲート側）
延床面積	約 12,300 m <sup>2</sup>
開設	平成 10 年 4 月 1 日
総工費	約 52 億円
運営費	870,406 千円（令和 5 年度実績）
利用者数	174,515 人（令和 5 年度実績） ※令和 4 年 9 月～5 年 3 月までプール・大アリーナ天井脱落工事のため休止しました。
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）【開館日数】347 日
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、呼吸代謝測定システム、三次元動作解析装置、床反力計測定システム、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スポーツ協会（指定管理者）

横浜市スポーツ医科学センター事業体系図



## 1 横浜市スポーツ医科学センターの役割

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

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

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

### (1) 横浜市民の健康づくりの推進

横浜市民一人ひとりが適切なスポーツ習慣をつけるよう支援する。

### (2) スポーツの振興

健康づくりにつながるスポーツの振興に寄与する。

### (3) 競技選手の競技力向上

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

## 2 横浜市民の健康づくりの推進

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

生活・栄養・運動習慣についての問診、運動・スポーツに先立つメディカルチェック（医学的検査）と、体力の現状を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・循環器内科

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 整形外科・スポーツ整形外科

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) 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

横浜ビー・コルセアーズや横浜 F・マリノスのプロチームに整形外科医師や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 令和5年度の状況

- (1) 組織・職員構成図・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・別表 1
- (2) 年度別収支状況（令和元年度～令和 5 年度）・・・・・・・・別表 2
- (3) 月別利用状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・別表 3
- (4) 年度別利用状況（令和元年度～令和 5 年度）・・・・・・・・別表 4



**別表 2 年度別収支状況(令和元年度～令和 5 年度)**

(単位・千円)

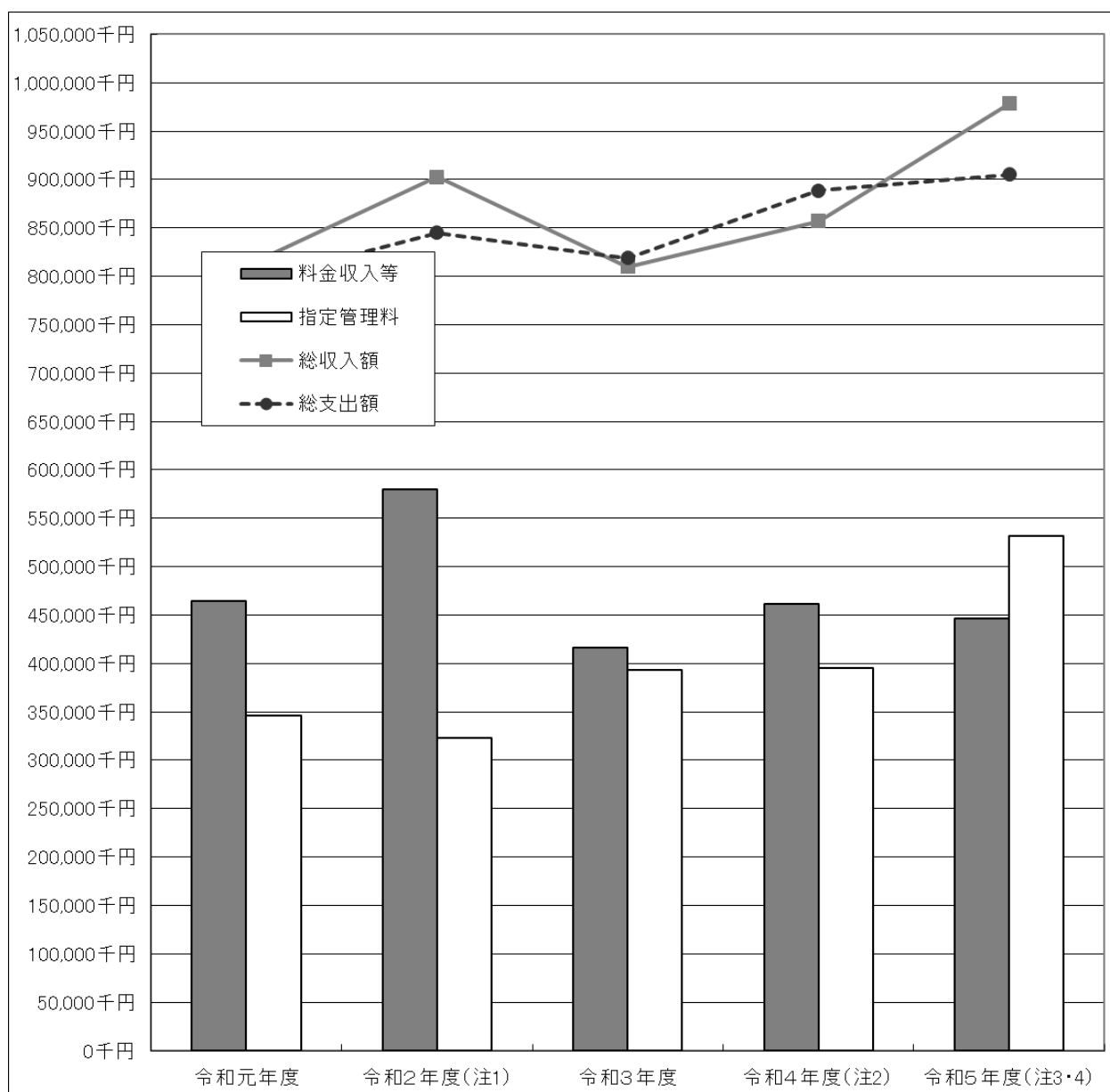
年 度	令和元年度	令和 2 年度 (注1)	令和 3 年度	令和 4 年度 (注2)	令和 5 年度 (注3・4)
料金収入等	464,554千円	579,959千円	416,579千円	461,804千円	446,728千円
指定管理料	345,676千円	322,675千円	393,411千円	395,079千円	531,700千円
総収入額	810,230千円	902,634千円	809,990千円	856,883千円	978,428千円
総支出額	794,020千円	845,133千円	819,028千円	888,469千円	905,224千円
収支差	16,210千円	57,501千円	△9,038千円	△31,586千円	73,204千円

(注1) 令和2年度指定管理料には新型コロナウイルス感染症拡大防止対応で縮小した事業への運営支援金222,338千円を含む。

(注2) 令和4年度指定管理料には、スタジアム共用工事費1,265千円、物価高騰による追加分の運営支援15,541千円を含む。

(注3) 令和5年度指定管理料には、天井脱落工事費45,047千円、物価高騰による追加分の運営支援14,481千円等を含む。

(注4) 令和5年9月1日から令和6年3月31日まで、天井脱落工事のため休止した。



### 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	33	91	121	144	61	48	54	103	154	110	74	92	1,085
一般(18歳高卒以上64歳以下)	6	28	31	33	26	25	14	37	28	58	28	45	359
高齢者(65歳以上)	21	17	37	28	21	21	37	43	33	19	37	43	357
ジュニア(高校生以下)	6	46	1	19	14	—	3	11	92	33	9	4	238
国体 他	—	—	52	64	—	2	—	12	1	—	—	—	131
外来	6,383	6,556	6,695	6,902	6,829	6,626	6,847	7,057	6,482	6,199	6,957	7,639	81,172
内科	226	224	219	241	234	259	371	371	295	194	270	290	3,194
内科外来	218	213	180	195	210	214	186	210	240	171	237	237	2,511
内科自費	—	—	22	32	13	39	173	147	44	20	21	33	544
栄養相談	1	4	7	4	6	3	7	6	5	2	10	9	64
特定保健指導	7	7	10	10	5	3	5	8	6	1	2	11	75
整形外科	1,712	1,822	1,715	1,768	1,789	1,933	1,836	1,860	1,762	1,746	1,856	2,097	21,896
リハビリテーション科	3,618	3,684	3,807	3,992	3,911	3,769	3,895	4,057	3,699	3,518	4,069	4,449	46,468
メディカルエクササイズ(MEC)	827	826	954	901	895	665	745	769	726	741	762	803	9,614
施設利用	4,654	3,924	4,752	6,888	4,774	2,249	1,375	2,148	1,612	1,605	1,965	3,677	39,623
アリーナ	1,574	1,632	1,535	2,684	1,695	36	38	86	18	25	11	57	9,391
研修室・会議室	1,738	855	1,686	2,220	1,180	1,351	428	1,162	684	652	939	2,434	15,329
プール	519	605	642	902	899	—	—	—	—	—	—	—	3,567
トレーニングルーム	823	832	889	1,082	1,000	862	909	900	910	928	1,015	1,186	11,336
講座・講演(指導者養成)	—	—	—	—	—	238	16	—	—	—	—	—	254
指定管理事業 計	11,070	10,571	11,568	13,934	11,664	9,161	8,292	9,308	8,248	7,914	8,996	11,408	122,134
アスリート測定等	165	218	127	274	264	169	255	229	450	385	248	251	3,035
フォロー事業	4,700	4,699	4,657	4,705	4,396	2,710	2,637	2,614	2,177	2,637	2,534	2,326	40,792
教室・イベント事業	597	703	611	679	608	609	835	667	565	752	777	737	8,140
その他事業	—	—	5	13	—	156	56	32	141	89	20	15	527
自主事業 計	5,462	5,620	5,400	5,671	5,268	3,644	3,783	3,542	3,333	3,863	3,579	3,329	52,494
事業参加者合計	16,532	16,191	16,968	19,605	16,932	12,805	12,075	12,850	11,581	11,777	12,575	14,737	174,628



別表 4 年度別利用状況(令和元年度～令和5年度)

(単位・人)

	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
SPS	1,595	884	1,232	1,223	1,085
一般(18歳高卒以上64歳以下)	677	350	461	413	359
高齢者(65歳以上)	365	291	321	291	357
ジュニア(高校生以下)	311	228	275	301	238
国体 他	242	15	175	218	131
外来	82,768	58,981	70,563	81,019	81,172
内科	3,253	2,947	3,183	3,692	3,194
整形外科	20,268	17,206	19,491	21,687	21,896
リハビリテーション科	46,144	33,150	39,272	45,415	46,468
メディカルエクササイズ(MEC)	13,103	5,678	8,617	10,225	9,614
施設利用	138,641	13,083	16,355	37,992	39,623
アリーナ	38,114	8,287	9,715	16,206	9,391
研修室・会議室	52,894	3,739	3,912	10,955	15,329
プール	28,212	—	345	3,268	3,567
トレーニングルーム	19,421	1,057	2,383	7,563	11,336
講座・講演(指導者養成)	1,596	586	184	58	254
指定管理事業 計	224,600	73,534	88,334	120,292	122,134
アスリート/スキルチェック	2,974	2,458	2,599	3,150	3,035
フォロー(教室等)	55,696	38,614	56,170	59,350	40,792
講座・講演	10,190	2,803	5,135	8,012	8,140
その他事業	1,098	49	128	366	527
自主事業 計	69,958	43,924	64,032	70,878	52,494
事業参加者合計	294,558	117,458	152,366	191,170	174,628

## (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（以下アスリート測定）

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 13～17 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。アスリート測定については、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	—	—
	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

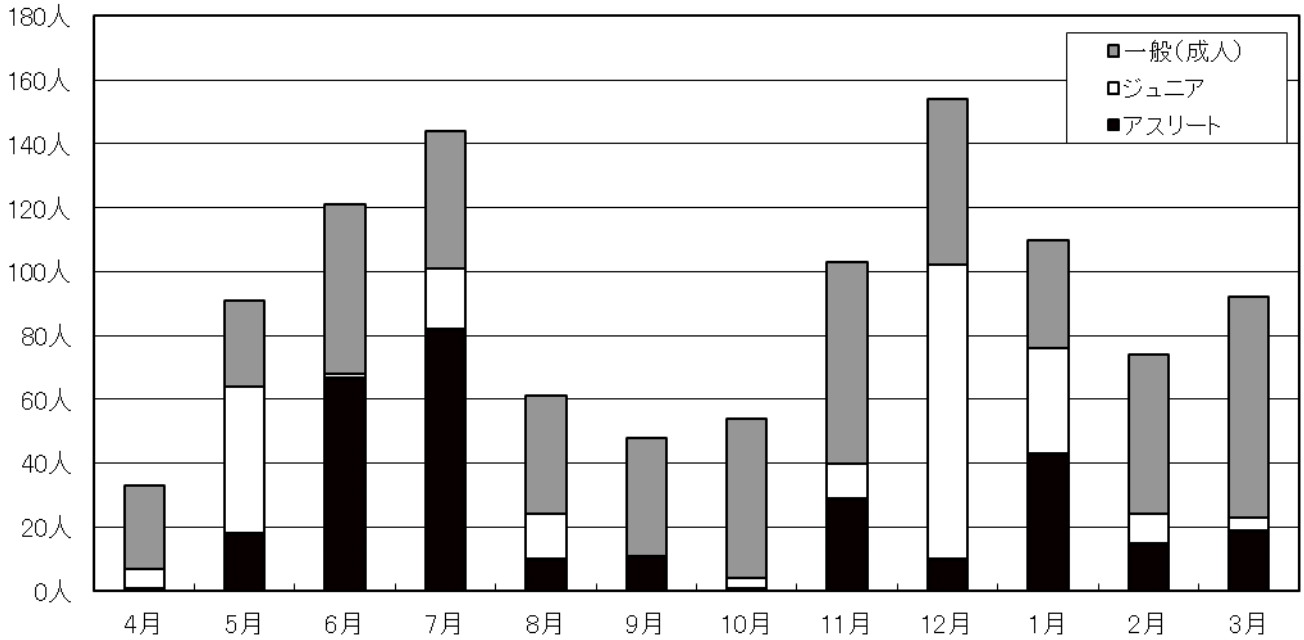
※1 年1回実施（同一年内に複数回利用の場合、2回目以降は実施しない）

※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（成人）	26	27	53	43	37	37	50	63	52	34	50	69	541
ジュニア	6	46	1	19	14	—	3	11	92	33	9	4	238
アスリート	1	18	67	82	10	11	1	29	10	43	15	19	306
合計	33	91	121	144	61	48	54	103	154	110	74	92	1,085

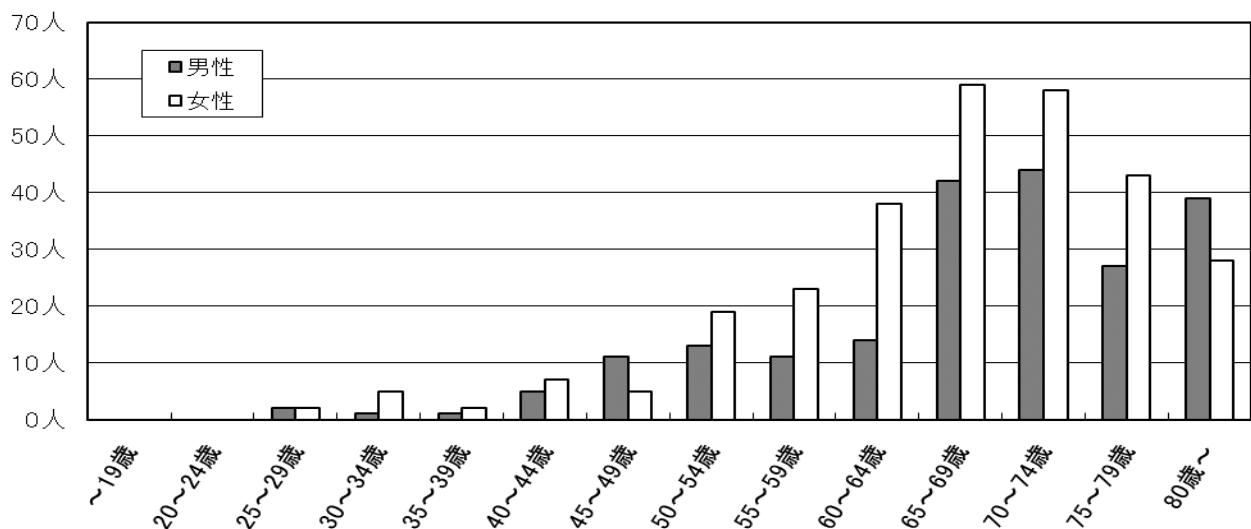


※一般（成人）とは、18歳高卒以上の大人で高齢者を含み、減量・脂肪燃焼教室のSPSも含む。  
 ※ジュニアは小学生から高校生まで、アスリートは大学生以上の競技選手

表3 一般（成人）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	1	1	5	11	13	11	14	42	44	27	39	210
女性	—	—	2	5	2	7	5	19	23	38	59	58	43	28	289
合計	—	—	4	6	3	12	16	32	34	52	101	102	70	67	499



※一般（成人）とは、18歳高卒以上の大人で高齢者を含みますが、減量・脂肪燃焼教室のSPSを含まない。

表4 一般（成人）SPS 曜日別利用者状況  
個人のみ（減量・脂肪燃焼教室のSPS を含まない）

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
利用者数（人）	—	—	196	206	97
実施日数（日）	—	—	41	43	19
1日平均（人）	—	—	4.8	4.8	5.1
定員（人）	—	—	301	299	127
利用率（％）	—	—	65.1%	68.9%	76.4%

全利用者（減量・脂肪燃焼教室のSPS を含む）

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
利用者数（人）	—	—	207	207	127
実施日数（日）	—	—	42	43	22
1日平均（人）	—	—	4.9	4.8	5.8
定員（人）	—	—	312	300	157
利用率（％）	—	—	66.3%	69.0%	80.9%

※一般（成人）とは、18歳高卒以上の大人で高齢者を含むが、減量・脂肪燃焼教室のSPS を含まない。

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
-	-	52	64	—	2	—	12	1	—	—	—	131

表6 ジュニアSPS 学年別・男女別利用者数

	～小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	合計
男性	2	5	—	43	31	18	17	39	39	194
女性	—	—	—	3	3	3	1	16	18	44
合計	2	5	—	46	34	21	18	55	57	238

	小学生	中学生	高校生
男性	7	92	95
女性	—	9	35
合計	7	101	130

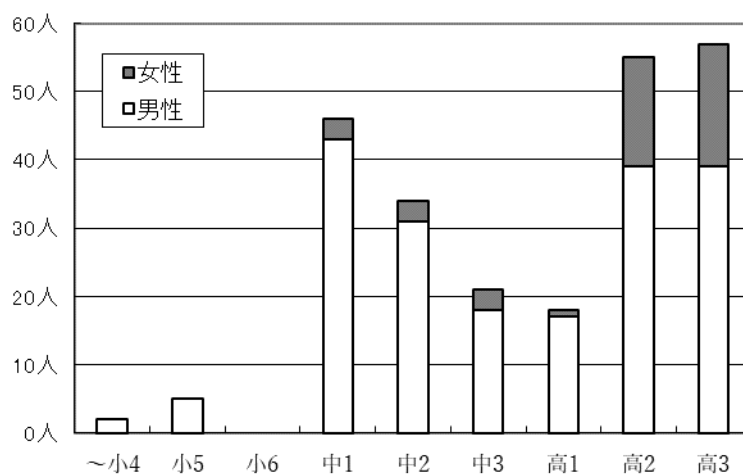
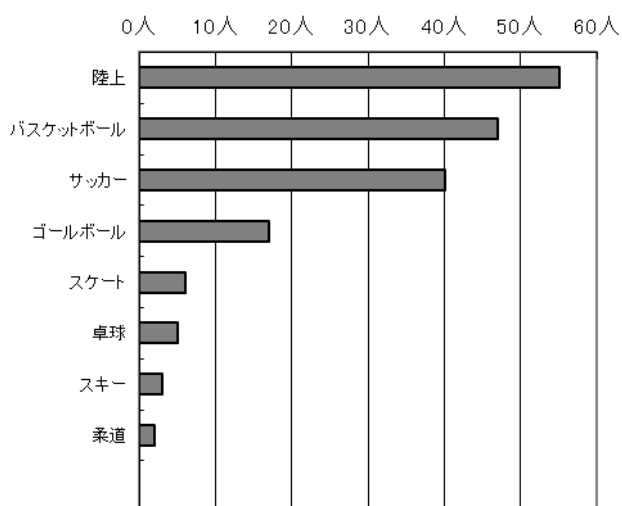


表7 ジュニア SPS 種目別利用者数

		～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	2	5	—	34	23	12	14	23	8	121	
	野球	—	—	—	—	1	—	—	8	20	29	
	陸上	—	—	—	8	6	5	—	6	2	27	
	スケート	—	—	—	1	—	1	1	1	—	4	
	バスケットボール	—	—	—	—	—	—	—	1	2	3	
	スキー	—	—	—	—	—	—	—	—	3	3	
	柔道	—	—	—	—	—	—	1	—	1	2	
	その他	—	—	—	—	1	—	1	—	3	5	
女性	陸上	—	—	—	3	3	2	—	4	6	18	
	サッカー	—	—	—	—	—	—	—	4	1	5	
	バスケットボール	—	—	—	—	—	—	—	—	3	3	
	ソフトテニス	—	—	—	—	—	—	—	—	3	3	
	ローイング	—	—	—	—	—	—	—	1	2	3	
	スケート	—	—	—	—	—	1	1	—	1	3	
	バレーボール	—	—	—	—	—	—	—	3	—	3	
	その他	—	—	—	—	—	—	—	4	2	6	

表8 アスリート SPS 種目別利用者数

	男性	女性	合計
陸上		55	55
バスケットボール	22	25	47
サッカー	40		40
ゴールボール	8	9	17
スケート	3	3	6
卓球	4	1	5
スキー	3		3
柔道	1	1	2
合計	81	94	175



※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 必要です。

#### ◇血液検査について

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

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

#### ◇胸部レントゲン撮影

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

#### ◇骨年齢

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

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

### 3. 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。

#### 4. 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。

#### 5. 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。

#### 【尿・血液項目の詳細】

■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

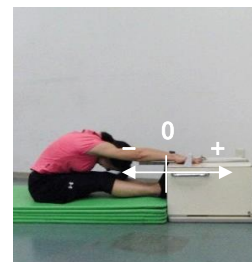
#### <形態・体組成測定>

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。



#### <片脚立ちバランス>

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)>

BIODEX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。

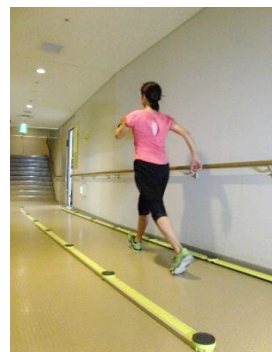


### <最大歩行速度>

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、普段と極端に異なる歩き方をすると、転倒やケガにつながる可能性がありますのでご注意ください。

ジュニアは実施しません。



## (2) スポーツ外来

当センターのスポーツ外来は、循環器内科・内科・整形外科・スポーツ整形外科・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・循環器内科

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

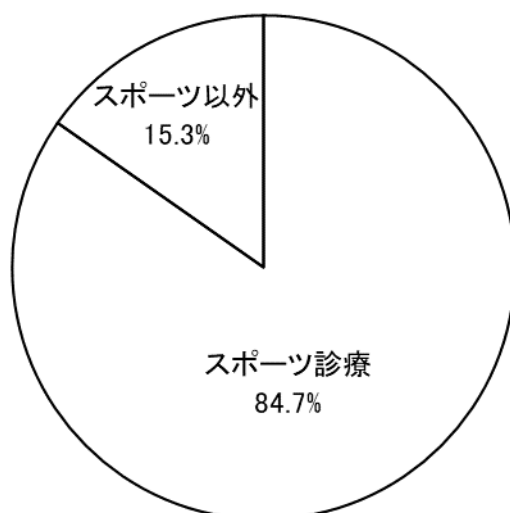
スポーツによるケガや故障について診察・検査を行い、スポーツ理学療法を処方する。また、肩こり・腰痛・膝痛など一般の整形外科的疾患にも運動療法を積極的に取り入れ、症状の緩和・消失を目指す。

### 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スポーツ理学療法を行う。

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	1,559	1,753	1,483	1,352	1,743	1,933	1,787	1,753	1,747	1,666	1,824	2,099	20,699
スポーツ以外	371	282	146	212	269	253	408	464	299	271	290	468	3,733
合計	1,930	2,035	1,629	1,564	2,012	2,186	2,195	2,217	2,046	1,937	2,114	2,567	24,432

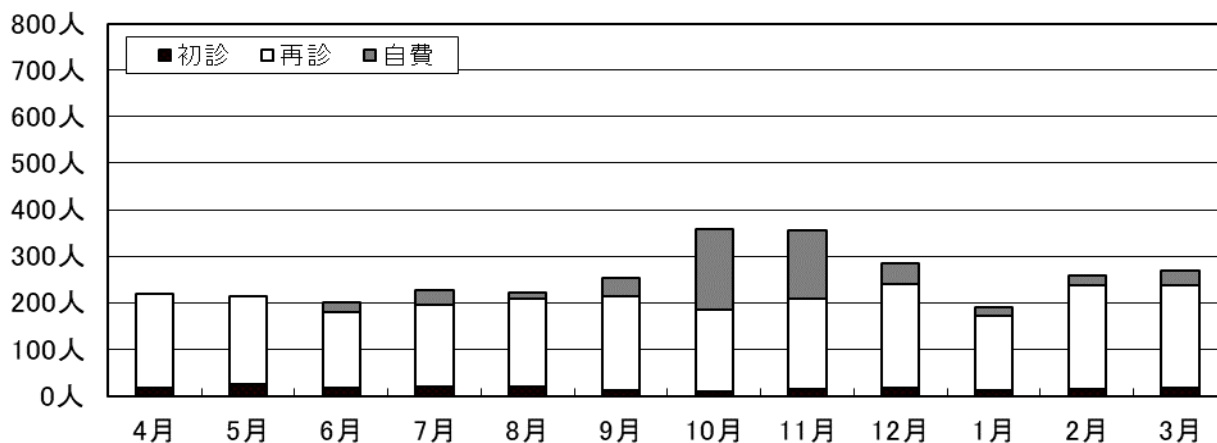


①内科

(ア)内科

表1 内科月別受診者数

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
初診	17	25	16	19	21	11	9	15	17	11	15	18	194
再診	201	188	164	176	189	203	177	195	223	160	222	219	2,317
自費	—	—	22	32	13	39	173	147	44	20	21	33	544
合計	218	213	202	227	223	253	359	357	284	191	258	270	3,055



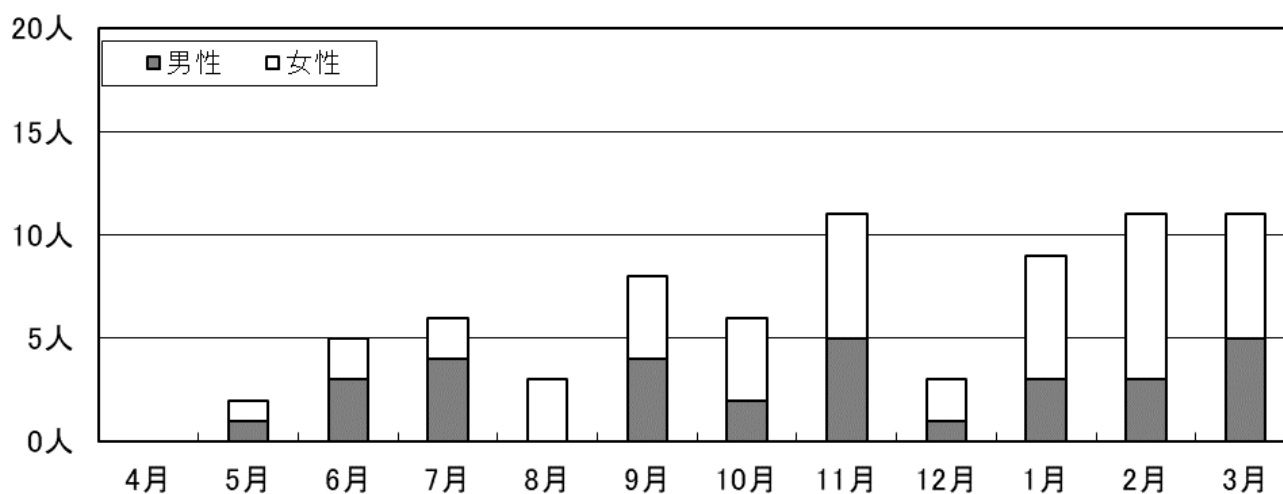
※初診は前回の受診から3か月以上経過した受診者を含む。ただし、特定疾患患者は除く。

※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	—	1	3	4	—	4	2	5	1	3	3	5	31
女性	—	1	2	2	3	4	4	6	2	6	8	6	44
合計	—	2	5	6	3	8	6	11	3	9	11	11	75



(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	48	34	42	37	44	38	36	48	38	36	46	41	488
		特定健診	—	2	5	6	3	8	6	11	3	9	10	11	74
		SPS	27	81	67	61	37	37	53	66	44	70	67	70	680
		国体	—	—	52	64	—	2	—	—	1	—	—	—	119
		減量教室	—	—	—	—	11	—	—	11	10	—	—	10	42
	尿沈渣		6	9	14	11	7	3	13	11	10	16	8	20	128
	小計		81	126	180	179	102	88	108	147	106	131	131	152	1,531
	血液一般検査	外来・健診	137	135	140	142	143	145	117	135	143	100	152	153	1,642
		特定健診	—	—	2	4	3	6	3	6	1	5	4	4	38
		SPS	33	91	69	70	37	46	54	77	51	77	67	78	750
		国体	—	—	52	64	—	2	—	—	1	—	—	—	119
		減量教室	—	—	—	—	11	—	—	11	10	—	—	10	42
	小計		170	226	263	280	194	199	174	229	206	182	223	245	2,591
	生化学検査	外来・健診	141	136	142	143	144	146	115	136	143	99	152	154	1,651
		特定健診	—	2	5	6	3	8	6	11	3	9	11	11	75
SPS		33	91	69	70	37	46	54	77	51	77	67	78	750	
国体		—	—	52	64	—	2	—	—	1	—	—	—	119	
減量教室		—	—	—	—	11	—	—	11	10	—	—	10	42	
小計		174	229	268	283	195	202	175	235	208	185	230	253	2,637	
外部委託		17	47	31	27	15	31	18	28	22	54	32	36	358	
検体検査小計			442	628	742	769	506	520	475	639	542	552	616	686	7,117
生理機能検査	安静時心電図検査	外来・健診	43	30	32	33	36	35	34	34	35	34	39	41	426
		特定健診	—	—	1	2	1	4	2	4	1	4	4	1	24
		SPS	27	82	66	61	41	37	53	67	48	70	67	70	689
		国体	—	—	52	64	—	2	—	—	1	—	—	—	119
		減量教室	—	—	—	—	11	—	—	—	10	—	—	—	21
	小計		70	112	151	160	89	78	89	105	95	108	110	112	1,279
	エルゴメータ 負荷試験	外来・健診	5	1	1	1	—	2	1	1	3	1	2	1	19
		SPS	26	67	55	46	38	37	53	54	48	34	51	62	571
		国体	—	—	—	—	—	—	—	—	1	—	—	—	1
		減量教室	—	—	—	—	11	—	—	11	10	—	—	10	42
	小計		31	68	56	47	49	39	54	66	62	35	53	73	633
	心臓 超音波検査	外来・健診	6	4	7	5	1	3	4	3	5	2	3	4	47
		SPS	—	5	2	3	4	—	3	3	2	6	1	1	30
		国体	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	小計		6	9	9	8	5	3	7	6	7	8	4	5	77
頰動脈超音波検査		5	2	2	5	1	3	3	1	2	1	3	1	29	
ホルター心電図検査		1	—	5	—	1	1	1	1	—	—	2	2	14	
マスター負荷心電図		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
呼吸機能検査	外来・健診	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	SPS(JPC)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	15	8	23	
生理機能検査小計			113	191	223	220	145	124	154	179	166	152	187	201	2,055
合計			555	819	965	989	651	644	629	818	708	704	803	887	9,172

※COVID-19 感染予防のため中断していた呼吸機能検査：JPCメディカルチェック時のみ再開した。

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	—	—	—	—	—	—	—	—	1	—	—	—	1
運動負荷試験なし	—	—	52	64	—	2	—	—	—	—	—	—	118
合計	—	—	52	64	—	2	—	—	1	—	—	—	119

※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(3年に1回、35歳以上の選手のみ対象)：自転車エルゴメータにて実施した。

※その他：手帳転記15人

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	5	6	3	6	6	11	2	9	11	9	70
その他健康保険組合	—	—	—	—	—	2	—	—	1	—	—	2	5
合計	—	2	5	6	3	8	6	11	3	9	11	11	75

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	—	—	—	—	11	—	—	—	10	—	—	—	21
効果測定	—	—	—	—	—	—	—	11	—	—	—	10	21
合計	—	—	—	—	11	—	—	11	10	—	—	10	42

※事前・効果測定のセットコース

※事前測定：採血・採尿・安静時心電図・運動負荷試験

※効果測定：採血・採尿・運動負荷試験

(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	2	5	5	4	4	8	5	3	2	9	6	4	57
	女性	3	5	11	11	10	6	8	17	17	7	7	17	119
高齢	男性	5	9	20	9	10	15	19	13	11	7	14	14	146
	女性	6	8	16	19	13	4	18	30	18	11	23	33	199
ジュニア	男性	—	29	1	1	5	—	—	—	1	—	—	1	38
	女性	—	9	—	8	—	—	—	—	—	—	—	—	17
合計	男性	7	43	26	14	19	23	24	16	14	16	20	19	241
	女性	9	22	27	38	23	10	26	47	35	18	30	50	335

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	2	7	17	8	12	10	11	11	8	8	11	6	111
女性	6	6	18	31	8	5	15	14	15	11	11	17	157
合計	8	13	35	39	20	15	26	25	23	19	22	23	268
割合 (%)	50.0%	20.0%	66.0%	75.0%	47.6%	45.5%	52.0%	39.7%	46.9%	55.9%	44.0%	33.3%	46.5%

■内科外来依頼の栄養相談数

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

表 3 月別受診者数及び初診・再診者数

(単位：人)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	月平均
男性	初診	—	1	—	—	—	1	—	—	—	—	1	—	3	0.3
	再診	1	1	1	1	2	—	1	1	2	1	2	2	15	1.3
女性	初診	2	1	3	2	2	—	1	3	1	—	3	4	22	1.8
	再診	3	1	3	1	2	2	5	1	2	1	4	3	28	2.3
合計		6	4	7	4	6	3	7	5	5	2	10	9	68	5.7

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	—	—	5	9	2	—	18
女性	1	—	—	1	4	16	20	8	50
合計	1	2	—	1	9	25	22	8	68

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)	7	—	—	2	—	7	—	—	16	23.5%
要減量(女性)	13	—	2	7	5	6	—	2	35	51.5%
比率	39.2%	0.0%	3.9%	17.6%	9.8%	25.5%	0.0%	3.9%	100.0%	75.0%
減量不要(男性)	—	—	—	—	—	—	—	2	2	2.9%
減量不要(女性)	1	5	—	2	1	—	—	6	15	22.1%
比率	5.9%	29.4%	0.0%	11.8%	5.9%	0.0%	0.0%	47.1%	100%	25.0%
合計	21	5	2	11	6	13	—	10	68	100%

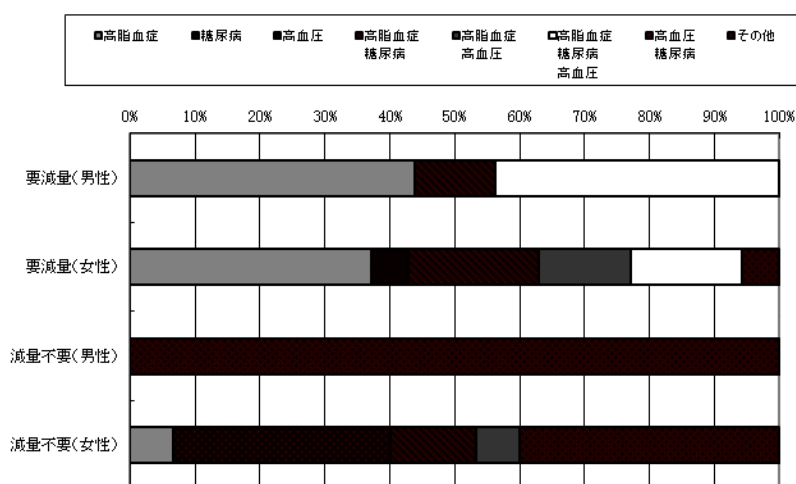
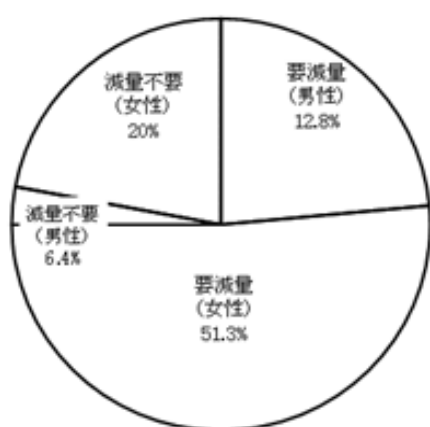


表6 特定保健指導月別受診者数

(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	—	—	—	—	—	—	—	2	4
	女性	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	3	4
動機付 支援	男性	4	4	6	5	3	1	4	4	4	1	—	5	41
	女性	2	3	4	4	2	1	1	4	2	—	2	1	26
合計		7	7	10	10	5	3	5	8	6	1	2	11	75

■その他

表7 スポーツ選手個別栄養相談数

(単位：人)

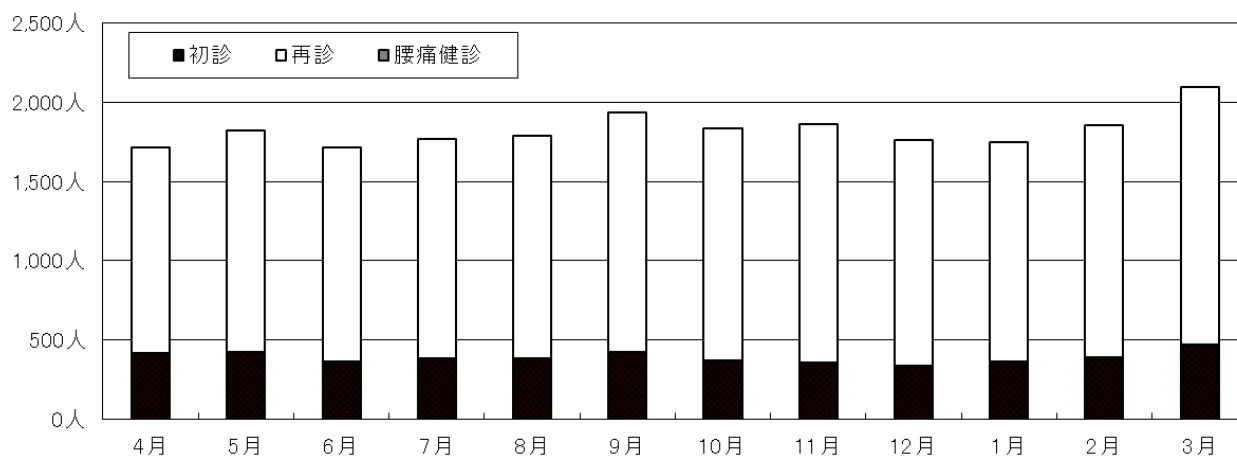
	男性	女性	合計
ビーチバレーボール	2	—	2

②整形外科  
 (ア) 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	417	426	363	383	386	421	372	356	334	366	391	468	4,683
再診	1,295	1,396	1,352	1,385	1,403	1,512	1,464	1,504	1,428	1,380	1,465	1,629	17,213
腰痛健診	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
合計	1,712	1,822	1,715	1,768	1,789	1,933	1,836	1,860	1,762	1,746	1,856	2,097	19,491



※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

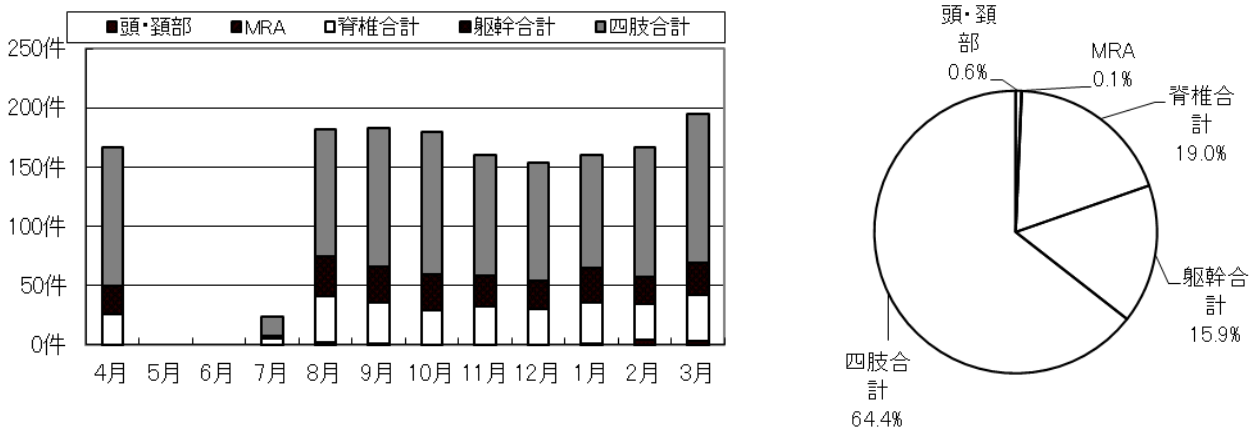
(単位:件)

	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	—	—	—	—	2	1	—	—	—	—	4	3	10
MRA	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	—	—	1
頸椎	4	—	—	—	5	2	4	2	4	6	4	7	38
胸椎	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2	2
腰仙椎	22	—	—	5	34	32	25	30	26	28	26	30	258
脊椎合計	26	—	—	5	39	34	29	32	30	34	30	39	298
胸部	—	—	—	—	2	1	2	1	—	—	—	—	6
腹部	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
骨盤	4	—	—	1	5	4	2	2	1	7	3	2	31
股関節	3	—	—	—	6	7	5	7	5	5	8	9	55
肩関節	16	—	—	1	20	19	21	16	18	18	12	16	157
躯幹合計	24	—	—	2	33	31	30	26	24	30	23	27	250
肘関節	5	—	—	—	7	12	7	6	5	11	7	7	67
手関節	2	—	—	—	1	—	2	6	3	3	3	2	22
膝関節	77	—	—	12	80	77	82	71	71	59	74	92	695
足関節	10	—	—	2	4	10	7	1	4	3	5	8	54
上・下肢	23	—	—	3	16	18	23	18	17	19	21	17	175
四肢合計	117	—	—	17	108	117	121	102	100	95	110	126	1,013
総件数	167	—	—	24	182	183	180	160	154	160	167	195	1,572
撮像件数	1,251	—	—	184	1,361	1,461	1,436	1,268	1,234	1,274	1,351	1,559	12,379
総人数	167	—	—	24	179	180	180	160	153	160	166	192	1,561

※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



※MRI は入れ替え工事のため、令和 5 年 4 月 28 日から 7 月 28 日まで使用不可。

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	26	55	57	69	54	36	49	69	76	93	84	69	737
頰椎	27	29	19	36	40	32	39	23	34	32	37	51	399
胸・腰仙椎	112	116	98	110	109	114	108	114	97	112	101	124	1,315
脊椎合計	139	145	117	146	149	146	147	137	131	144	138	175	1,714
頭部	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
胸部	27	42	19	24	14	20	18	23	19	11	15	17	249
腹部	1	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	2
骨盤・股関節	62	85	64	69	98	66	86	61	59	77	55	71	853
軀幹合計	90	127	84	93	113	86	104	84	78	88	70	88	1,105
肩関節	99	63	60	50	65	77	83	55	73	87	86	98	896
肘関節	41	33	27	25	42	44	36	29	39	47	58	54	475
手関節	53	42	19	31	37	27	25	43	28	21	30	18	374
膝関節	217	184	174	180	203	242	211	210	209	218	199	252	2,499
足関節	80	81	61	71	71	79	69	44	61	68	83	84	852
上・下肢	173	179	181	167	152	144	131	146	161	183	189	168	1,974
四肢合計	663	582	522	524	570	613	555	527	571	624	645	674	7,070
部位件数	918	909	780	832	886	881	855	817	856	949	937	1,006	10,626
総人数	640	649	604	623	642	631	615	630	617	687	688	759	7,785

※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

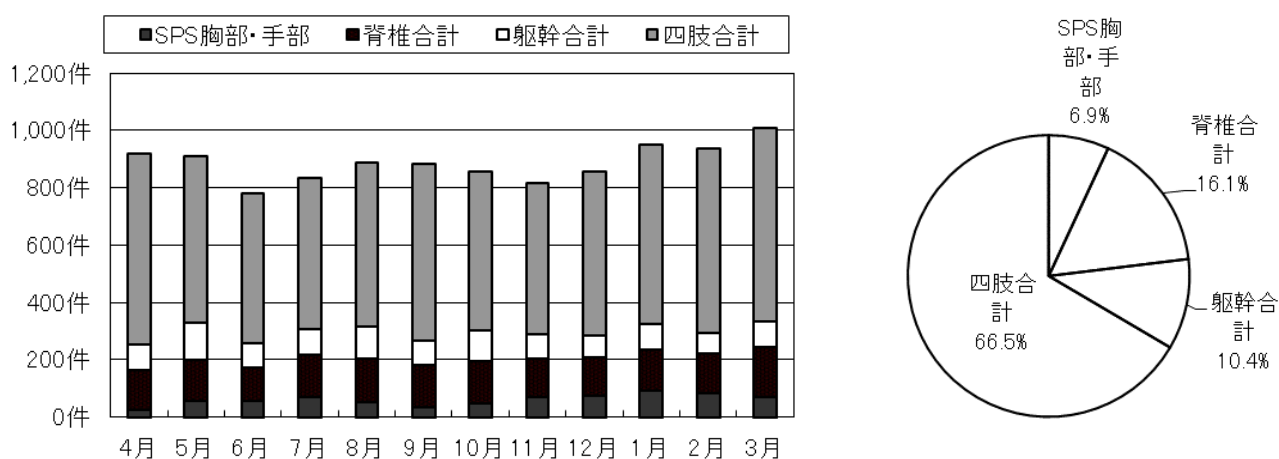


表3 パワーアップMRI・減量教室 部位別件数

(単位：件)

腹部	大腿	下腿	上腕	合計
39	—	—	—	39

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	18	12	21	19	18	18	29	14	19	27	13	19	227
大腿骨・前腕	23	17	30	25	24	26	37	17	25	35	14	25	298
全身骨・体組成	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	1	—	2

③リハビリテーション科

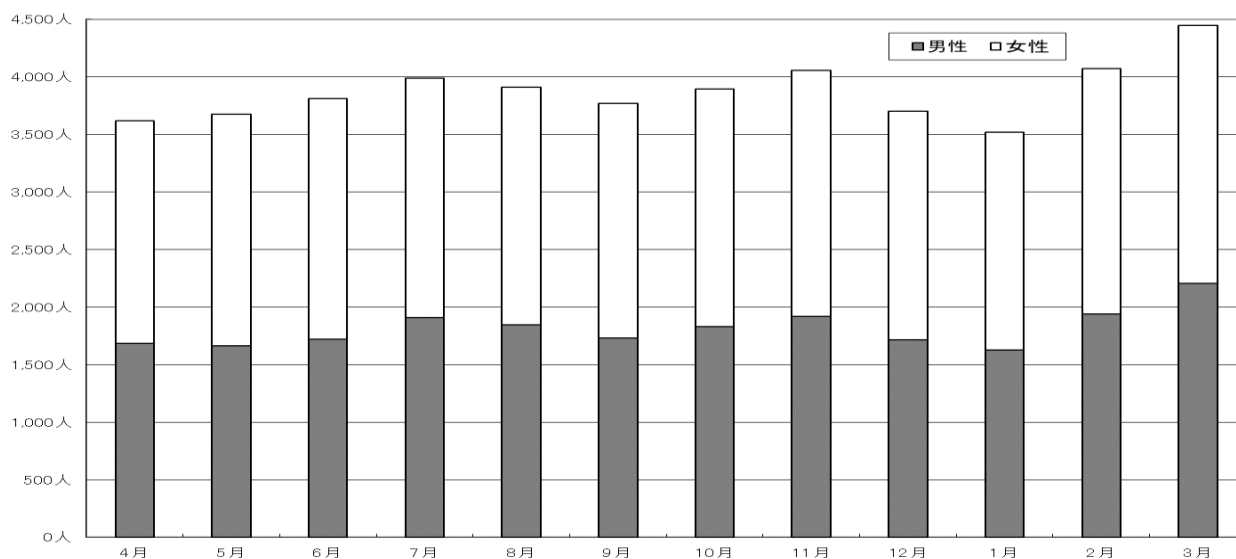
表1 月別利用状況

(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	20	1,682	1,937	3,619	3,619	388	2,799	819	—	935
5月	19	1,664	2,010	3,674	3,684	397	2,877	804	—	994
6月	22	1,718	2,093	3,811	3,809	224	3,028	778	—	995
7月	21	1,907	2,081	3,988	3,992	378	3,109	878	—	1,023
8月	21	1,845	2,066	3,911	3,911	365	3,120	789	—	1,045
9月	20	1,730	2,037	3,767	3,770	371	3,100	667	—	1,070
10月	20	1,830	2,065	3,895	3,895	346	3,283	610	—	1,127
11月	20	1,920	2,136	4,056	4,056	329	3,399	657	—	1,107
12月	20	1,716	1,983	3,699	3,699	318	3,092	607	—	1,105
1月	18	1,624	1,894	3,518	3,518	374	2,951	566	—	1,071
2月	19	1,937	2,131	4,068	4,069	403	3,427	640	—	1,157
3月	21	2,207	2,241	4,448	4,448	434	3,674	773	—	1,194
合計	241	21,780	24,674	46,454	46,470	4,327	37,859	8,588	—	12,823
月平均		1,815.00	2,056.17	3,871.17	3,872.50	360.58	3,155	716	—	1,069
日平均		90	102	193	193	18	157	36	—	1

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）  
医師の指示に基づき、主に有酸素運動や筋力トレーニングを行う。
- ・プールコース（25mプール）  
医師の指示に基づき、水中で運動を行う。

#### ■実施時間

1回 90分

#### ■実施日（○印：実施日）

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

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

#### ■定員

アリーナコースの有酸素運動は1回10人、膝・腰は1回13人  
プールコースは1回10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 1,530円（医療費控除対象）



アリーナコース（膝・腰）



プールコース

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	198	207	247	240	243	222	240	227	219	218	228	242	2,731
女性	462	451	496	481	457	443	505	542	507	523	534	561	5,962
合計	660	658	743	721	700	665	745	769	726	741	762	803	8,693

図1 MECアリーナコース性別構成

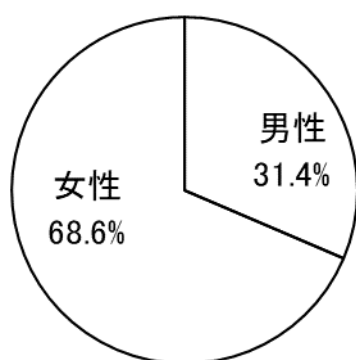


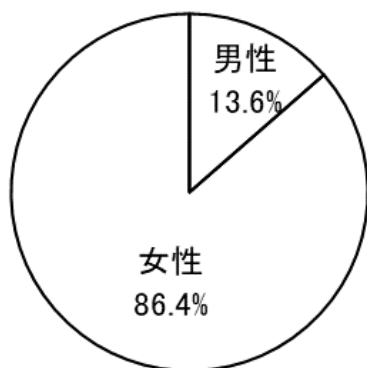
表2 MECプールコース月別・男女別参加者数

(単位:人)

	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	24	21	32	21	27	—	—	—	—	—	—	—	125
女性	143	147	179	159	168	—	—	—	—	—	—	—	796
合計	167	168	211	180	195	—	—	—	—	—	—	—	921

※令和5年9月1日から令和6年3月31日まで、天井脱落工事のため休止した。

図3 MECプールコース性別構成



#### (4) スポーツ教室・健康教室・目的別教室

##### ①スポーツ教室

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

##### (ア) 体操教室

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

表 1 体操教室月別・男女別参加者数

(単位:人)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
幼児	男性	195	216	216	229	198	189	194	189	146	181	183	169	2,305
	女性	161	191	178	175	156	185	175	184	146	178	179	62	1,970
	小計	356	407	394	404	354	374	369	373	292	359	362	106	4,150
児童	男性	534	497	519	456	409	488	414	445	339	532	431	427	5,491
	女性	516	517	519	529	462	556	520	503	426	501	495	474	6,018
	小計	1,050	1,014	1,038	985	871	1,044	934	948	765	1,033	926	901	11,509
選手	男性	324	284	295	330	301	253	320	267	225	281	257	289	3,426
	女性	368	371	338	355	357	272	308	304	225	306	292	331	3,827
	小計	692	655	633	685	658	525	628	571	450	587	549	620	7,253
合計		2,098	2,076	2,065	2,074	1,883	1,943	1,931	1,892	1,507	1,979	1,837	1,627	22,912

## (イ) 水泳教室

コース	実施曜日	内容
幼児	月・水・木・金・土・日	水への恐怖心をなくし、水慣れ（潜る・浮く）からバタ足など水泳の基礎を練習し、楽しく基本練習を行うコース。
児童・基礎	月・木・土・日	水泳の基本となる水慣れ（潜る・浮く）からバタ足を練習し、クロールと背泳ぎの2泳法を無理なくマスターするコース。
児童・応用	水・金・土・日	クロール・背泳ぎを反復練習して泳力と泳法を向上するとともに平泳ぎとバタフライの4泳法をマスターするコース。
児童・育成	月・木	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法を練習しながら、さらなる水泳技術と泳力の向上を目指すコース。
成人・基礎	月・木・土	水泳をはじめて練習される方からクロール・背泳ぎをマスターしたい方、泳力を向上させたい方のコース。
成人・応用	月・水・木・金・土	クロール・背泳ぎができる方を対象とし、4泳法をマスターして、さらに泳法・泳力の向上を目指すコース。
マスターズ	木・日	自由形で50m以上の泳力がある方を対象とし、泳法・泳力の向上と距離やタイムにもチャレンジするコース。
選手	月・水・木・金・土	水泳選手として必要な体力・技術・精神面などを基本から学び、選手として活躍できるよう育成するコース。
アクアビクス	水・金	水中で音楽に合わせて有酸素運動を行うコース。
ワンポイントアドバイス	予約制	スイムミルを利用して、スイミングフォームを撮影し、水泳指導員がアドバイスを行う。

表2 水泳教室月別・男女別参加者数

(単位：人)

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
幼児	男性	105	114	99	116	119	—	—	—	—	—	—	—	553
	女性	43	44	45	48	45	—	—	—	—	—	—	—	225
	小計	148	158	144	164	164	—	—	—	—	—	—	—	778
児童	男性	667	660	645	638	607	—	—	—	—	—	—	—	3,217
	女性	535	540	560	536	528	—	—	—	—	—	—	—	2,699
	小計	1,202	1,200	1,205	1,174	1,135	—	—	—	—	—	—	—	5,916
成人 マスターズ	男性	46	49	47	48	48	—	—	—	—	—	—	—	238
	女性	261	274	273	287	278	—	—	—	—	—	—	—	1,373
	小計	307	323	320	335	326	—	—	—	—	—	—	—	1,611
選手	男性	211	185	165	173	166	72	66	63	50	71	76	67	1,365
	女性	159	143	153	164	155	94	77	75	63	64	72	66	1,285
	小計	370	328	318	337	321	166	143	138	113	135	148	133	2,650
アクアビクス	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	22	20	21	20	18	—	—	—	—	—	—	—	101
	小計	22	20	21	20	18	—	—	—	—	—	—	—	101
ワンポイント アドバイス	男性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	小計	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
合計		2,049	2,029	2,008	2,030	1,964	166	143	138	113	135	148	133	11,056

※令和5年9月1日から令和6年3月31日まで、天井脱落工事のため休止した。

**(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 ※月・木・土は午後コース 水・金は午前コース、 午後コース	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	209	220	230	222	211	230	215	219	200	196	214	218	2,584
女性	308	304	333	332	332	355	341	353	312	313	321	330	3,934
小計	517	524	563	554	543	585	556	572	512	509	535	548	6,518

**(エ) スポーツ教室イベント**

事業名	開催日	対象者	人数
はじめての体操 3歳から年中対象 体操器具（マット・鉄棒・トランポリン等）を使用して器械体操の基礎を体験。	2023/7/30	非会員・会員	6
バク転チャレンジ バク転の基礎となるジャンプや倒立練習をし、回る感覚や視界を体験する	2023/7/30	非会員・会員	22
クロールチャレンジ 小学生対象のクロール特訓教室	2023/7/30	非会員・会員	7
バタフライチャレンジ 小学生以上対象のバタフライ特訓教室	2023/7/30	非会員・会員	8
親子体操「Let's ジムナスティック」 3歳から小2のお子様と保護者 体操器具（マット・鉄棒・トランポリン等）を使用して器械体操の基礎を体験。	2023/12/24	非会員・会員	9組
逆上がり特訓教室 年中から小6 逆上がりのコツを解説	2023/12/24	非会員・会員	20
コーディネーショントレーニング 年中から小6 身体の動きをコントロール	2023/12/24	非会員・会員	12
バク転チャレンジ 小1から中3 バク転の基礎を体験	2023/12/24	非会員・会員	16
アスリートコラボレーションイベント 体操・水泳教室のコラボイベント	2023/12/24	会員	32



## 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、1年を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)	25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。
フラダンス (16歳以上)	32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・水曜・金曜 (16歳以上)	各25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 (16歳以上)	32人	ゆったりとした動きで体幹を意識し、身体や動作の歪みやくせの改善を目指す。
シェイプアップボクシング (16歳以上)	15人	ボクシングエクササイズを行うことで、循環を改善し、心肺機能を高め、有酸素運動で脂肪を燃焼させる。
骨盤調整 (16歳以上)	25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20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。運動習慣の獲得を目指す。
機能改善ヨーガ (16歳以上)	32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。
朝のリフレッシュ運動 (16歳以上)～第2期	10人	軽い筋力トレーニングやストレッチなどを行い、運動不足の解消を目指し、活動的な身体作りを行う。
関節ととのえ塾 (16歳以上)第3期～	10人	当クリニックの理学療法士が考案した、各個人の関節評価に基づく運動プログラムを行い、関節不安の解消とアクティブライフの獲得を目指す。
ハワイアンキルト (16歳以上)	9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。

表1 健康教室月別・男女別参加者数

(単位:人)

教室名	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
関節ととのえ塾(月)	27	39	11	12	9	5	7	8	4	—	—	—	122
骨盤調整	52	122	27	68	64	41	62	74	17	92	83	64	766
健康ヨーガⅠ(水)	41	57	30	52	51	38	41	68	23	50	51	18	520
太極拳	30	79	17	56	49	36	58	61	—	60	60	41	547
関節ととのえ塾(木)	22	24	3	—	—	—	—	—	—	15	21	23	108
フラダンス	49	50	61	41	66	29	69	59	28	46	61	42	601
ピラティス	76	72	89	85	73	42	77	57	53	90	120	57	891
機能改善 ヨーガ	35	46	49	32	30	33	54	34	37	38	36	50	474
健康ヨーガⅡ(金)	77	72	92	69	62	89	86	67	29	60	61	81	845
シェイプアップ ボクシング	43	30	39	36	38	41	79	50	58	60	59	85	618
ハワイアン キルト	12	11	11	10	10	5	6	12	10	10	11	11	119
合計	464	602	429	461	452	359	539	490	259	521	563	472	5,611

### 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「ケガなく、うまくなるために『ジュニアベースボールプログラム』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。教室は約3カ月半で設定しており、その期間中は週3回の運動指導を実施する。 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。 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	1期10名（年3期実施）
運動指導の内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングルームでの運動指導</li> <li>・毎週水曜日は、エアロビクスエクササイズの一斉指導</li> <li>・自宅メニューの作成（1週間単位）</li> <li>・自宅での運動の有無や内容・歩数などについては、個々人の記録を提出していただいた後、ヒヤリングをしながら指導</li> </ul>
栄養指導の内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集団講義は月1回に実施 約30分</li> <li>・個別相談は予約制で1回1人30分として参加者全員1回以上実施</li> <li>・教室期間中の自宅メニュー（食事・間食等の記録）とSPSの結果をもとに個々の食生活を見直して目標を決める</li> </ul>

表1 減量・脂肪燃焼教室月別・男女別参加者延人数

（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
男性	—	—	—	—					12	11	12	7	42
女性	—	—	—	—	61	136	131	85	102	96	100	56	767
合計	—	—	—	—	61	136	131	85	114	107	112	63	809

(イ)ケガなく、うまくなるために「ジュニアベースボールクリニック」

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 ジュニアベースボール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
ジュニアベースボールプログラム(個人編)	子ども【小学生】	-	-	-	-	4	-	-	-	15	-	-	-	19
	子ども【中学生】	-	-	-	-	0	-	-	-					
	大人(監督、コーチ、保護者)	-	-	-	-	4	-	-	-	14	-	-	-	18
	計(人数)	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	37
ジュニアベースボールプログラム(チーム編)	子ども	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	0
	大人(監督、コーチ、保護者)	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	0
	計(人数)	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	0



ピッチングフォームチェック

#### (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
フロアストレッチ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	13	13
クールダウンストレッチ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	8	8
ギアトレーニング	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10	10

#### 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 2022」において、「スポ医科事業体験コーナー」を運営した。

開催日程：令和5年10月9日（祝・月）

（単位：人）

事業	実施内容	参加対象者	日時	会場	参加者数
スポ医科事業体験	①体力測定 3回 ②ショートプログラム 3回	どなたでも	令和5年10月9日（月・祝） 9時00分～16時45分	・新横浜公園（中央広場）/雨天中止 ・スポーツ医科学センター （体力測定室・リハビリ室）	144

#### (5) 健康に関する講座・講演等事業

科学員、指導員、理学療法士、管理栄養士、放射線技師らが講師となり、それぞれの専門的な観点から健康やスポーツなどに関する講演会を行った。

表1 講演実績

実施日	講師	内容	依頼先	実施場所	人数
2023/4/21	高木久見子	よこはまウォーキングポイントオンラインセミナー	健康福祉局	オンライン	350
2023/6/11	高木久見子	横浜マラソンチャレンジ枠「マラソン完走のための食事」栄養セミナー	旭スポーツセンター	旭スポーツセンター	2
2023/7/25	高木久見子	『健康な体は骨作りから』講義	スペース杉田	スペース杉田	10
2023/9/6	高木久見子	全体研修「メタボやフレイル予防は食生活の見直しから」	神奈川区保健活動推進員	神奈川公会堂	110
2023/9/22	高木久見子	体づくりは栄養補給から始まる	横浜商業高等学校スポーツマネジメント科	横浜商業高等学校	39
2023/10/18	高木久見子	横浜市消防局体育指導員養成教員研修「消防職員の食事と栄養」	横浜市消防局	戸塚消防訓練研修所	60
2022/11/30	高木久見子	健康な体づくりは食生活の見直しから	JFE テクノス株式会社	JFE テクノス株式会社	32

実施日	講師	内容	依頼先	実施場所	人数
2023/12/5	高木久見子	健康な体づくりは食生活の見直しから「ロコモ・フレイル対策編」	NPO 法人かきくけここキッズ	NPO 法人かきくけここキッズ	11
2023/12/11	高木久見子	健康は食生活の見直しから「睡眠と朝食について」	株式会社ウィルパートナーズ	オンライン	10
2023/12/15	高木久見子	健康な体づくりは食生活の見直しから「メタボ～フレイル対策編」	横浜市泉区選挙管理委員会	戸塚区役所	40
2023/12/27	高木久見子 来住野麻美 大平 葉奈	フィギュアスケーターのための栄養学「毎日の食生活を見直してみよう」	横浜銀行アイスアリーナ	横浜銀行アイスアリーナ	39
2024/1/12	高木久見子	健康な体づくりは食生活の見直しから「快適な睡眠+Best な食環境の調整=健康へ」	株式会社三好商会	株式会社三好商会	74
2024/2/13	高木久見子	健康な体づくりは食生活の見直しから	BX TOSH0 株式会社	オンライン	20
2024/3/19	高木久見子	食事のとりかた「基本のき」	横浜商科大学	横浜商科大学	12
2023/4/5 ~ 2024/3/6(30 回)	大平 葉奈	アイスアリーナメディカルサポート	横浜銀行アイスアリーナ	横浜銀行アイスアリーナ	145
2023/10/22	吉久 武志	DeNA ランナーズアカデミー保護者会「アスリートチェックデータ報告」講義	DeNA ランナーズアカデミー	関内新井ビル	20
2023/12/5	畑田 康 須藤 賢一	令和5年度保健活動推進員区会長研修会	健康福祉局健康推進課	横浜市スポーツ医科学センター	20
2023/12/14・ 15	吉久 武志 高木久見子	スポーツサイエンス講義	大阪府立桜宮高等学校	横浜市スポーツ医科学センター	40

## 5 スポーツ振興事業

### (1) スポーツ指導者養成

#### ①横浜市スポーツ・レクリエーション人材養成講座 企画

(単位：人)

横浜市スポーツ協会が実施する人材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
2023/9/30	塩田 真史	治療の専門家が伝える膝痛・腰痛予防！	横浜市スポーツ協会地域連携課	横浜市スポーツ医科学センター大研修室	44

### (2) スポーツ医科学に関する研究

#### ①著書等

種別	執筆者	論文名	著書名	出版社	出版年	職種
雑誌	今川 泰憲	特集「写真愛好家のためのトレーニング」	月刊「フォトコン」6月号	(株)日本写真企画	2023/5	スポーツ科学員
書籍	吉久 武志	コラム1. 医科学センターにおける医・科学支援 (横浜市スポーツ医科学センター)	『アスリート支援ハンドブック：ハイパフォーマンススポーツにおける科学的サポート』	(株)大修館書店	2024(予定)	スポーツ科学員
雑誌	吉久 武志	「体力ドック」(SPSおよび当センター紹介記事)	週刊誌「サンデー毎日」	毎日新聞出版(株)	2024/3	スポーツ科学員
著書	鈴川 仁人	国際総合競技大会における日本代表選手団メディカルの活動と理学療法士のかかわり	【第3版】スポーツ理学療法学 ～動作に基づく外傷・障害の理解と評価・治療の進め方～	メディカルビュー社	2023	理学療法士
著書	中田 周兵	肩関節のスポーツ外傷・障害	PT・OT ビジュアルテキスト スポーツ理学療法学～治療の流れと手技の基礎～	羊土社	2023	理学療法士

種別	執筆者	論文名	著書名	出版社	出版年	職種
著書	中田 周兵 鈴川 仁人	第3章 肩関節のスポーツ外傷・障害 1. 肩関節脱臼	スポーツ理学療法学～治療の流れと手技の基礎～	羊土社	2024	理学療法士
著書	中田 周兵 鈴川 仁人	第3章 肩関節のスポーツ外傷・障害 2. 投球障害肩	スポーツ理学療法学～治療の流れと手技の基礎～	羊土社	2024	理学療法士
原著	今 花夏	女性スポーツ経験者におけるスポーツの早期専門化と外傷・障害リスクとの関連性について	スポーツ理学療法学	日本スポーツ理学療法学会	2023	理学療法士
総説	中田 周兵	膝前十字靭帯再建後のアスリートに対するリコンディショニングとしての理学療法	理学療法	メディカルプレス	2024	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
東京国際大学 医療健康学部見学実習	2023/6/21	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
東京国際大学 医療健康学部見学実習	2023/7/5	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
DeNA ランナーズ アカデミー 保護者会	2023/10/22	アスリートチェックの結果について	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	2024/1/27	スポーツ医科学センター 事業概要 スポーツ科学部門の取り組み	吉久 武志	スポーツ科学員
横浜市健康福祉局よこ はまウォーキング ポイントオンライン セミナー	2023/4/21	健康な体づくりは適切な栄養 補給から始まる 血圧コントロールや骨づくり から見る栄養補給	高木久見子	管理 栄養士
横浜市スポーツ協会横 浜マラソンチャレンジ 枠栄養セミナー	2023/6/11	マラソン完走のための食事	高木久見子	管理 栄養士
スペース杉田 栄養セミナー	2023/7/25	健康な体は骨作りから	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
神奈川県保健活動推進委員会区全体研修	2023/9/6	メタボやフレイル予防は食生活の見直しから	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 栄養授業	2023/9/22	体づくりは栄養補給から始まる	高木久見子	管理栄養士
横浜市消防局体育指導員養成科教育栄養講習	2023/10/18	消防職員の食事と栄養	高木久見子	管理栄養士
横浜市スポーツ協会健康認証事業「食生活」講習	2023/11/30	健康な体づくりは食生活の見直しから	高木久見子	管理栄養士
横浜市スポーツ協会健康認証事業「食生活」講習	2023/12/5	健康な体づくりは食生活の見直しから「ロコモ・フレイル対策編」	高木久見子	管理栄養士
横浜市スポーツ協会健康認証事業「食生活」講習	2023/12/11	健康は食生活の見直しから「睡眠と朝食について」	高木久見子	管理栄養士
大阪市立桜宮高校スポーツサイエンス実習栄養講習	2023/12/14 -15	スポーツ医科学センターにおける管理栄養士の役割 強い選手は食生活の見直しから始まる	高木久見子	管理栄養士
横浜市泉区統計調査員事務研修会	2023/12/15	健康な体づくりは食生活の見直しから「メタボ～フレイル対策編」	高木久見子	管理栄養士
横浜銀行アイスアリーナフィギュアスケート怪我予防講習会	2023/12/27	フィギュアスケーターのための栄養学「毎日の食生活を見直してみよう」	高木久見子	管理栄養士
横浜市スポーツ協会健康認証事業「食生活」講習	2024/1/12	健康な体づくりは食生活の見直しから「快適な睡眠+Bestな食環境の調整=健康へ」	高木久見子	管理栄養士
横浜市スポーツ協会健康認証事業「食生活」講習	2024/2/13	健康な体づくりは食生活の見直しから	高木久見子	管理栄養士
横浜市スポーツ協会健康認証事業「食生活」講習	2024/3/19	食事のとりかた「基本のき」	高木久見子	管理栄養士
呉竹会総会・講演会	2023/5/21	腰部障害に対する評価の考え方とアプローチ方法	鈴川 仁人	理学療法士

主催団体・研修等	開催日	タイトル	講師	職種
物理療法研究会・ウェビナー	2023/4/21	スポーツ疾患に対する物理療法と運動療法の実践」	玉置 龍也	理学療法士
神奈川県理学療法士会・スポーツ理学療法認定理学療法士認定カリキュラム	2023/6/12	疾病・障害特異的理学療法の実際 ～物理療法～	玉置 龍也	理学療法士
神奈川県理学療法士会・『認定理学療法士(スポーツ理学療法)臨床認定カリキュラム』	2023/6/14	患者・家族教育の意義とその方法	塩田 真史	理学療法士
日本リハビリテーション医学会・第60回学術大会	2023/7/1	東京2020大会におけるポリクリニックの管理運営	玉置 龍也	理学療法士
横浜市スポーツ協会	2023/7/14, 2023/9/15, 2024/1/24	ランナー向けコンディショニング&トレーニング講座	玉置 龍也	理学療法士
奈良県理学療法士会	2023/9/24	関節安定性スクリーニング及び足関節機能評価と介入	玉置 龍也	理学療法士
呉竹学園・医学学術大会	2023/9/30	頸腕痛に対する評価と理学療法	玉置 龍也	理学療法士
神奈川県理学療法士会・講習会『学校における理学療法士の活動』	2023/10/15	理学療法士による学校での活動紹介(横浜市の事例)	塩田 真史	理学療法士
桐蔭横浜大学	2023/10/19	ランナー向けコンディショニングに関する知識と技術	玉置 龍也	理学療法士
横浜リハビリテーション専門学校 講義 「クリニカルスポーツ」	2023/10/24	スポーツに関わる理学療法士の役割	鈴木 仁人	理学療法士
神奈川県理学療法士会・スポーツ理学療法人材養成講習会	2023/11/19	下肢のスポーツ理学療法	玉置 龍也	理学療法士
北里大学 医療衛生学部 講義 「整形外科系理学療法学実習」	2023/11/30	スポーツ傷害理学療法学 ～世界で活躍する理学療法士(スポーツ)の資質～	鈴木 仁人	理学療法士
日本パラスポーツ協会・障害者スポーツトレーナー養成講習会	2024/1/25	上肢のスポーツ障がいに対するアスレティックリハ(現場での展開)	玉置 龍也	理学療法士

主催団体・研修等	開催日	タイトル	講師	職種
首都医校 理学療法学科 特別講義 1-2	2024/3/1	スポーツに関わる理学療法士の役割 国際総合競技大会における理学療法士の活動	鈴川 仁人	理学療法士

### ③学会

発表者	タイトル	学会名	開催日	職種
高木久見子	シンポジウム 5 「パラ知的卓球ナショナルチームに対する栄養サポートを通して」	日本スポーツ栄養学会 第9回大会	2023/9/9-10	管理栄養士
唄 大輔	両側同時膝前十字靭帯再建術・内側半月板後根修復術後にマラソン復帰を目指す全盲ランナー -術後 6 ヶ月時点における第一報-	日本スポーツ整形外科学会 2023	2023/6/29-7/1	理学療法士
藤 堂愛	ゴールボール日本代表強化指定選手の外傷・障害に関する疫学的研究	日本スポーツ整形外科学会 2023	2023/6/29-7/1	理学療法士
柴田 真子	大学女子陸上競技選手における月経周期に伴う身体各部位の疼痛の変化について	第11回 日本運動器理学会学術大会	2023/10/13-15	理学療法士
大平 葉奈	大学女子陸上競技選手における月経周期に伴う身体各部位の疼痛の変化について	第11回 日本運動器理学療法学会学術大会	2023/10/13-16	理学療法士
小林優理亜	ジュニア体操競技選手の外傷・障害発生に関する身体的要因の前向き調査	第10回 日本スポーツ理学療法学会学術大会	2024/1/6-3	理学療法士
来住野麻美	フィギュアスケート選手の足部疲労骨折経験と足部アライメントの関連	第10回 日本スポーツ理学療法学会学術大会	2024/1/6-4	理学療法士
唄 大輔	60歳以上の中高年スポーツ愛好家における膝前十字靭帯再建術後の理学療法成績の検討	第10回 日本スポーツ理学療法学会学術大会	2024/1/6-5	理学療法士
上村 杏菜	クラシックバレエダンサーの無症状の脛骨跳躍型疲労骨折	第10回 日本スポーツ理学療法学会学術大会	2024/1/6-6	理学療法士

発表者	タイトル	学会名	開催日	職種
鈴川 仁人	国際総合競技大会における理学療法士の活動	第10回日本スポーツ理学療法学会学術大会	2024/1/6-7	理学療法士
唄 大輔	スポーツ活動を行う高齢者における膝前十字靭帯再建術後の理学療法成績	第40回 神奈川県理学療法士学会	2024/2/4	理学療法士
上村 杏菜	クラシックバレエダンサーの脛骨跳躍型疲労骨折～成長期から成人の比較～	第14回 日本ダンス医科学研究会学術集会	2024/3/17	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
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)	2014～	パラリンピック選手 (ゴールボール・知的卓球)の 栄養管理・栄養サポート遠征・ 合宿帯同	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 医科学サポートスタッフ (栄養士)	2016～	フィギュアスケート選手の 栄養管理・栄養サポート 合宿帯同	高木久見子	管理栄養士
スポーツ庁 (日本理学療法士協会受託)	2023～	令和5年度 Sport in Life 推進 プロジェクト 調査研究実施責任者	鈴川 仁人	理学療法士
		令和5年度 Sport in Life 推進 プロジェクト 検討委員会委員	玉置 龍也	理学療法士
(公財)日本オリンピック 委員会	2021～	強化スタッフ (医・科学/ダンススポーツ)	上村 杏菜	理学療法士
	2020～	強化スタッフ (医・科学/体操競技)	小林優理亜	理学療法士
(公財)日本スポーツ協会	2010～	公認アスレティック トレーナー専門科目 理論試験委員・実技試験委員	鈴川 仁人	理学療法士

主催団体	受任期間	内容	受任者	職種
(公財)日本スポーツ協会	2011～	公認アスレティック トレーナー専門科目 実技試験検定員	永野 康治	理学 療法士
	2015～		玉置 龍也	
			塩田 真史	
2016～	國次 聡史			
(公社)日本理学療法士協会	2020～	代議員	鈴木 仁人	理学 療法士
	2023～	スポーツ理学療法業務 推進部会 部会長		
	2023～	代議員・パラスポーツ理学療法 業務推進部会 部会員	玉置 龍也	理学 療法士
(一社)日本スポーツ理学療 法学会	2021～	副理事長	鈴木 仁人	理学 療法士
		理事	永野 康治	
		評議員・広報委員会委員長	玉置 龍也	
		評議員・財務委員会委員	高橋佐江子	
		財務委員会委員	塩田 真史	
(公財)神奈川県スポーツ協会	2022～	スポーツ医科学委員会トレ ナー部会員	中田 周兵	理学 療法士
(公社)神奈川県 理学療法士会	2023～	副会長 兼 スポーツ局長	鈴木 仁人	理学 療法士
		理事 (スポーツ局副局長)	中田 周兵	
		スポーツ局局員	玉置 龍也	
			大平 葉奈	
		競技スポーツ支援部部員	柴田 真子	
		パラスポーツ支援部副部長	藤堂 愛	

主催団体	受任期間	内容	受任者	職種
(公社)神奈川県 理学療法士会	2023～	スポーツイベント支援部部員	小林優理亜	理学療法士
		学校保健部副部長	塩田 真史	
		学校保健部部員	唄 大輔	
			田中 大夢	
(公財) 日本陸上競技連盟	2018～	トレーナー部トレーナー	柴田 真子	理学療法士
(公財)日本ラグビーフットボール協会	2021～	ラグビー15人制男子日本代表トレーナー(Physiotherapist)	國次 聡史	理学療法士
(公財)日本ソフトテニス連盟	2017～	医科学委員	永野 康治	理学療法士
	2020～	全日本U-14女子チームトレーナー	来住野麻美	理学療法士
(一社)日本ゴールボール協会	2021～	強化部主任トレーナー	藤堂 愛	理学療法士
	2022～	強化部トレーナー	彼島 奈々	理学療法士
NPO 法人日本視覚障害者柔道連盟	2023～	日本代表トレーナー	柴田 真子	理学療法士
横浜ビー・コルセアーズ (B. LEAGUE)	2021～	アスリートパフォーマンスディレクター	玉置 龍也	理学療法士
	2014～	メディカルトレーナー	中田 周兵	理学療法士
横浜F・マリノス (Jリーグ)	2020～	トップチームトレーナー	菊川 大輔	理学療法士

### (3) 情報の収集及び提供

#### ① 横浜市スポーツ医科学センターWeb ページ

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

表 1 掲載実績 企画

掲載月	執筆者	内容	職種
5月	藤堂 愛	Malmo Lady Intercup 2022 日本代表チーム帯同報告	理学療法士
7月	平山 公佑	日本スポーツ整形外科学会 (JSOA) 2023	
8月	藤堂 愛 彼島 奈々	IBSA World Games Birmingham 2023 ゴールボール日本 帯同報告	
	田中 大夢	少年野球クリニック開催報告	
10月	大平 葉奈	第11回運動器理学療法学会学術大会 参加記	
12月	藤堂 愛 彼島 奈々	「杭州 2022 アジアパラ競技大会」] 「2023 IBSA Goalball/Pacific Championships」 ゴールボール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 <sup>2</sup>	器械体操（体操設備常設）
小アリーナ	460 m <sup>2</sup>	エアロビクス・ダンス・軽運動 など

表 1 大アリーナ・小アリーナ月別利用者数

(単位:人)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
1,574	1,632	1,535	2,684	1,695	36	38	86	18	25	11	57	9,391

##### (イ) 研修室

施設名	面積	収容人数	利用用途
大研修室	250 m <sup>2</sup>	135 人	研修室・発表会・会議・ 軽運動など
中研修室	140 m <sup>2</sup>	81 人	
会議室	60 m <sup>2</sup>	16 人	会議・打合せ・軽運動など

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
1,738	855	1,686	2,220	1,180	1,351	428	1,162	684	652	939	2,434	15,329

##### (ウ) イベントへの貸出

※令和5年度の本事業は、実施されませんでした。

イベント名	開催日	貸出施設	利用者数
-	-	-	-



## ②個人利用

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

### (ア)トレーニングルーム

利用対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・原則として 15 歳以上の方（中学生は利用不可）</li> <li>・トレーニングルーム利用者講習会を受けた方</li> <li>・リハビリテーションや MEC を利用している人または利用していた方で、医師がトレーニングの実施を許可した方</li> </ul>
利用料金	1 回 1,000 円 (コロナ禍では、混雑緩和のため 2 時間 45 分 500 円(税込)の料金体制で実施)
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
512	495	488	591	559	465	522	481	483	504	533	655	6,288

※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
17	18	15	26	18	26	24	16	18	22	30	26	256

### (イ)25m室内温水プール

利用対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・原則として 13 歳以上の方</li> <li>※13 歳未満の方は、1 人につき成人 1 人の同伴が必要。ただし、オムツの取れていない方は利用不可</li> <li>・25mを泳げる方</li> <li>・体調に不安の無い方</li> </ul>
利用料金	1 回 600 円 (コロナ禍では、混雑緩和のため 1 時間 30 分 300 円(税込)の料金体制で実施)

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
519	605	642	902	899	0	0	0	0	0	0	0	3,567

※個人利用のみで教室等の利用人数は含まない。

※令和 5 年 9 月 1 日から令和 6 年 3 月 31 日まで、天井脱落工事のため休止した。

## (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ったり、理学療法士（PT）によるケガ等の個別無料相談を実施したりする事業である。

#### ■実施結果

実施日	大会名等	相談者
9月	2023 横浜八景島トライアスロンフェスティバル	22
10月	横浜マラソン 2023	127

## (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	—	1	—	87	34	1	2	14	95	87	62	28	411
全身持久力	3	42	49	18	32	9	54	31	27	21	16	28	330
ランニング測定	3	4	4	10	6	7	4	7	5	10	2	8	70
筋力・瞬発力	2	4	—	95	34	1	3	29	135	91	37	24	455
スキルチェック	1	—	4	6	3	4	2	5	2	5	2	5	39
合計	6	47	53	206	103	15	61	79	259	204	117	85	1,235

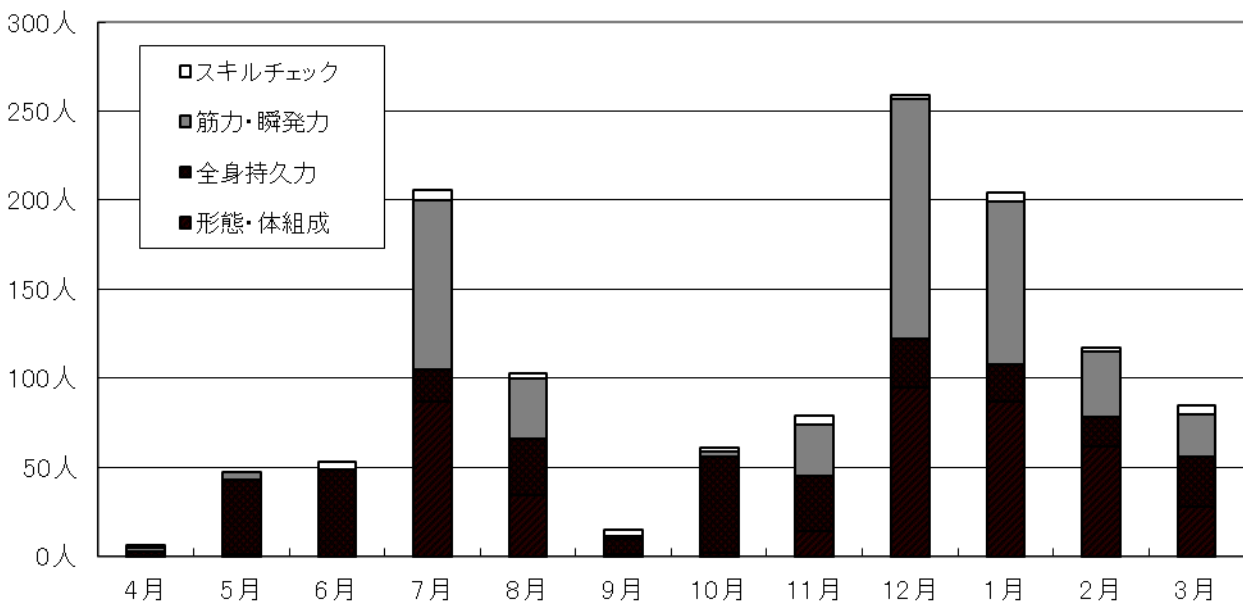


表 2 競技種目別・測定内容別人数

(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	178	—	189	—	367
	女性	—	—	—	—	—
ラグビー	男性	75	—	75	—	150
	女性	29	—	29	—	58
陸上	男性	22	84	22	30	158
	女性	—	24	8	9	41
スキー	男性	—	142	6	—	148
	女性	—	13	2	—	15
ゴールボール	男性	36	12	36	—	84
	女性	27	9	27	—	63
二輪・四輪競技	男性	22	22	22	—	66
	女性	—	—	—	—	—
バスケットボール	男性	14	—	35	—	49
	女性	—	—	—	—	—
ローイング・カヌー	男性	2	6	—	—	8
	女性	6	16	—	—	22
その他	男性	—	2	—	—	2
	女性	—	—	4	—	4
合計	男性	349	268	385	30	1,032
	女性	62	62	70	9	203
	計	411	330	455	39	1,235



動的筋力測定（膝伸展・屈曲トルク）

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	366	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	367
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ラグビー	男性	150	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	150	
	女性	58	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	58	
陸上	男性	65	1	2	15	11	9	12	15	17	7	4	—	158	
	女性	16	—	—	—	2	6	4	6	7	—	—	—	41	
スキー	男性	82	66	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	148	
	女性	7	8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	15	
ゴールボール	男性	14	28	28	7	7	—	—	—	—	—	—	—	84	
	女性	—	28	7	21	—	—	7	—	—	—	—	—	63	
二輪・四輪競技	男性	30	24	12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	66	
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
バスケットボール	男性	21	21	7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	49	
	女性	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
ローイング・カヌー	男性	8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	8	
	女性	20	—	—	—	—	2	—	—	—	—	—	—	22	
その他	男性	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	1	—	2	
	女性	—	—	—	—	—	1	—	—	3	—	—	—	4	
合計	男性	736	140	49	22	19	10	12	15	17	7	5	—	1,032	
	女性	101	36	7	21	2	9	11	6	10	—	—	—	203	
	計	837	176	56	43	21	19	23	21	27	7	5	—	1,235	



全身持久力測定（最大酸素摂取量）

## (2)「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
- ・ 持続可能なメディカル・コンディショニング体制の構築

### 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、小林 創）ほか  
アスリートパフォーマンスディレクター：スポーツ医科学センター理学療法士（玉置 龍也）  
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

- ・ 2023 年 4 月 1 日～2023 年 5 月 21 日（B リーグ 2023-24 シーズン・R5 年度分）
- ・ 2023 年 7 月 1 日～2024 年 3 月 31 日（B リーグ 2023-24 シーズン・R5 年度分）

#### (イ) チーム成績

2023-24 シーズン

- ・ レギュラーシーズン 21 勝 24 敗（中地区 5 位）
- ・ 天皇杯（ベスト 6）  
3次ラウンド 対 立川 勝利、対 神戸 勝利、対 秋田 勝利  
4次ラウンド 対 渋谷 勝利  
準々決勝 対 宇都宮 敗戦

#### (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： 2022-23 シーズン ホームゲーム 5 試合  
2023-24 シーズン ホームゲーム 21 試合、天皇杯 2 試合
- ・ メディカルトレーナー：2022-23 シーズン ホームゲーム 5 試合  
2023-24 シーズン ホームゲーム 21 試合、天皇杯 2 試合  
練習帯同 56 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 SNS を活用

#### (カ) 情報発信

横浜ビー・コルセアーズホームページにてサポートに関する覚書の内容を紹介  
「公益財団法人横浜市スポーツ協会と覚書を締結、横浜市スポーツ医科学センターに選手の医科学サポート等を実施いただきます」

⇒ [https://b-corsairs.com/news/partner\\_20230724\\_1/](https://b-corsairs.com/news/partner_20230724_1/)

#### (キ) メディカル・コンディショニングチームのディレクション業務

メディカル・コンディショニング業務の統括とチームマネジメントを実施



2022-23 シーズン終了時の集合写真

### (3)「横浜 F・マリノス」サポート

#### ①概要

横浜市を拠点として活動するプロサッカーチーム「横浜 F・マリノス」のメディカルサポートを実施した。

#### ② 事業目的

- ・理学療法士を派遣し、チームメディカルスタッフと連携して外傷・障害への迅速かつ適切な対応を行う。
- ・選手やスタッフのメディカルチェック、フィジカルチェック、診療・リハビリほか、全面的なメディカル支援、医科学センター内施設利用を行う。(育成強化カテゴリーおよびアカデミー組織への支援含む)
- ・サポート活動を通じた、ホームページ、メディア等への掲載や事業連携を行う。

#### ③ 従事者

トレーナー：スポーツ医科学センター理学療法士（菊川 大輔）※2024年1月末まで

#### ④実施内容

##### (ア) 実施期間

2023年1月1日～2023年12月31日

##### (イ) チーム成績

明治安田生命 J1 リーグ	準優勝 (19 勝 7 分 8 敗)
天皇杯	3 回戦敗退
ルヴァン杯	ベスト 4
富士フィルム・スーパーカップ	優勝

##### (ウ) 医科学サポート実績

- ・リハビリテーション、ケア、治療、傷害予防

##### (エ) メディカルスタッフ帯同実績

- ・チーム活動全日程

##### (オ) 施設利用実績

- ・メディカルチェック、筋力測定、画像検査等

#### (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（柴田 真子、田中 大夢）

特別講義：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 588 人

###### (イ) データ分析

SPS 受診 3 年生 39 人

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

###### (ウ) 講師派遣

特別講義 1 回実施

#### (5)「日本ゴールボール協会」サポート

##### ①概要

パラスポーツ支援の一環として、一般社団法人日本ゴールボール協会「ゴールボール日本代表」のメディカルサポートを実施した。

##### ②事業目的

- ・専門の医療機関・スタッフとして、全面的なメディカルサポートを実施
- ・理学療法士が強化合宿・大会に帯同することで、迅速かつ適切に外傷・障害へ対応
- ・サポート活動紹介に関するホームページ等への掲載を通じたチームおよび YSMC の PR

##### ③従事者

主任トレーナー：スポーツ医科学センター理学療法士（藤堂 愛）

トレーナー：スポーツ医科学センター理学療法士（彼島 奈々）

##### ④実施内容

###### (ア) 実施期間

2022 年 4 月 1 日～2024 年 3 月 31 日

###### (イ) チーム成績

- ・ Malmö Lady Intercup (2023/5/18～21)  
女子日本代表 5 位入賞
- ・ INTERNATIONAL MEN GOALBALL TOURNAMENT (2023/5/12～14)  
男子日本代表 銀メダル
- ・ IBSA World Games Birmingham 2023 (2023/8/19～27)  
男子日本代表 金メダル、女子日本代表 銀メダル  
※男子代表チームがパリ大会出場権を獲得
- ・ IBSA Goalball Aisa Pacific Championship (2023/11/13～18)  
女子日本代表 銀メダル ※女子代表チームがパリ大会への出場権を獲得
- ・ 杭州 2022 アジアパラ競技大会 (2023/10/22～28)



- 男子日本代表 銀メダル、女子日本代表 銀メダル
- ・ 2024 ジャパンパラゴールボール競技大会 (2024/3/15～16)  
女子日本代表 銀メダル
- ・ Goalball Nations Cup Berlin 2024 (2024/3/15～17)  
男子日本代表 銀メダル

**(ウ) 医科学サポート実績**

- ・ メディカルチェック、フィットネスチェック、診療、リハビリ

**(エ) メディカルスタッフ帯同実績**

- ・ 強化合宿 145 日間
- ・ 国内・国際大会 38 日間
- ・ 海外遠征 45 日間

**(オ) 情報発信**

チームのサポートに関する紹介を、YSMC ホームページにて 2 件掲載。

『IBSA World Games Birmingham 2023 ゴールボール日本代表チーム帯同報告 (令和 5 年 8 月)』『「杭州 2022 アジアパラ競技大会」「2023 IBSA Goalball Asia/Pacific Championships」ゴールボール日本代表チーム帯同報告 (令和 5 年 12 月)』(トップ > リハビリテーション科 > リハビリ室コラム)



当センターの理学療法士によるサポート風景

---

---

## 横浜市スポーツ医科学センター年報 第26号

発 行 者 公益財団法人横浜市スポーツ協会  
横浜市スポーツ医科学センター  
〒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6年6月

---

---