

平成25年度
事業報告書

平成25年4月1日～平成26年3月31日

公益財団法人 北陸体力科学研究所

(公益目的事業1)

健康増進及び体力向上に関する研究並びに運動療法実践施設の運営事業

1-1. 健康増進及び体力向上に関する研究事業

栄養、運動、生活及び保養の科学的プログラムの研究開発と普及実践をはかり、広く住民の健康増進、体力向上に寄与するために研究事業を行うとともに、その研究内容は、各学会での発表をはじめとして、広く社会一般に公表する。

1-1-1 研究内容

- | |
|---------------------------------------|
| (1) 内科・循環器科など、メタボリックシンドロームの運動療法に関する研究 |
| (2) 整形外科疾患など、ロコモティブシンドロームの運動療法に関する研究 |
| (3) スポーツ医科学サポート（競技力向上）に関する研究 |
| (4) 特定保健指導事業についての研究 |
| (5) 子どもの体力・運動能力向上に関する研究 |

1-1-2 学会等の参加

期日	内容	担当
H25年5月15日～17日	第86回日本産業衛生学会大会(愛媛県松山市) 研究発表「特定保健指導対象者と若年層および非メタボ群との比較による特定保健指導効果の検証」	勝木建一理事長 葛巻
6月24日～25日	第78回日本温泉気候物理医学会大会 (大分県別府市)	勝木建一理事長
6月22日	第25回日本体力医学会北陸地方会大会 (石川県金沢市) 研究発表「ランニング時の足部回内モーメントの発生要因」	勝木建一理事長 三井、辻本他
7月13日～14日	第19回日本心臓リハビリテーション学会学術集会(宮城県仙台市) 研究発表「健康増進施設の利用回数が生活習慣病患者に対する短期的減量効果に及ぼす影響」	松儀

平成25年度事業報告
 (公益目的事業1) 健康増進及び体力向上に関する研究並びに運動療法実践施設の運営事業

8月28日～30日	第64回日本体育学会大会(滋賀県草津市) 研究発表「トランポリン競技における跳躍安定性とパフォーマンスとの関係」	辻本
9月15日～16日	第10回日本ウエルネス学会大会(東京都) 研究発表「駅前中心商店街を利用したウエルネス市民塾」	三井
9月21日～23日	第68回日本体力医学会大会(東京都) 研究発表「ロコモティブシンドロームを評価する体力測定項目の検討」 研究発表「ランニング時の足部回内モーメントの発生要因」	勝木建一理事長 中 辻本
10月23日～25日	第72回日本公衆衛生学会大会(三重県津市) 研究発表「平成20年度特定保健指導肥満該当者および非該当者の4年後健診結果の比較」	葛巻 高島
10月26日～27日	第24回日本臨床スポーツ医学会学術集会(熊本県熊本市) 研究発表「医療機関と健康増進施設の連携による集団型健康増進スクール～整形術後患者も含めた利用者の短期成績～」	松儀
H26年3月16日	第23回石川県理学療法学術集会(石川県白山市) 研究発表「健康増進施設利用者におけるロコモティブシンドロームの現状と求められる支援内容」	松儀
3月16日	第23回石川県理学療法学術集会(石川県白山市) 研究発表「健康増進スクールの効果から見た健康増進施設における理学療法士の役割とその可能性」	松儀

1-1-3 受託事業

通年	石川県子どもの体力向上支援事業 (県教育委員会) 平成25年度児童生徒の体力・運動能力調査報告書の作成(分析・評価と体力向上支援プランの実践) 対象: 石川県内公立小学校223校、公立中学校90校、公立高校(全日制)40校、公立高校(定時制)6校 計359校 約87,000人分	三井、辻本他
----	--	--------

1-2. 健康増進施設の運営事業

栄養、運動、生活及び保養の科学的プログラムの普及実践の場として、利用者にはメディカルチェックを実施し、ライフスタイルや健康状態、体力などを確認するとともに、一人ひとりに合った個別のプログラムを提供し、医師、保健師、理学療法士、管理栄養士、健康運動指導士等が、専門的な立場から支援する。

運動の実践においては、幅広い年齢層や体力レベルに対応したレッスンプログラムを提供し、楽しく継続できるようにするとともに生涯スポーツの振興を図る。

さらには、地域住民に対する健康増進・健康づくりの啓蒙普及活動も行う。

1-2-1 スポーツコミュニティダイナミックの運営

通年	メディカルチェックの結果に基づく、健康増進および運動療法の指導・実践	受診者 592名/年
通年	レッスンプログラムの実施 エアロビクス、ヨガ、水泳レッスン、その他中高齢者向けプログラムなど	104講座/週
通年	パーソナル指導（ストレッチ、トレーニング）	365名/年
通年	月間イベントの開催 初めての方向けレッスン、プチ体力測定など	年間45回開催
年間12回	栄養指導 実践型食事学習「ヘルシーランチ」、「シェイプアップ料理塾」	参加者 各回約10名
年間7回	健康ミニ講話の開催 「効果的なトレーニング」、「ロコモティブシンドローム予防教室」	参加者 各回約40名
年間4回	健康体験イベントの開催 自然の中での運動、観光、食などを組み合わせたプログラム	参加者 各回 20～26名
2月	厚生労働省 指定運動療法施設としての運動療法の実践及び運動療法実施証明書の発行	発行数 292枚/年
4/13、7/13、10/12 の3回開催	さわやかウォーキングの開催 (小松市木場潟公園にて) 参加自由、無料 ファミリー元気体操、アウトドアヨガ同時開催	参加者 各回 60～80名

平成25年度事業報告
 (公益目的事業1) 健康増進及び体力向上に関する研究並びに運動療法実践施設の運営事業

8月11日	夏まつり(無料開放)の開催 スクール発表会、カルチャー作品展示、健康度測定、特別レッスン、健康講話など	来館者 約1,000名
1月4日	お正月イベントの開催 おしるこ振舞い、書き初め、特別レッスンなど	
通年	「ウェルダイナミック」運営(小松市符津町) サーキット形式の運動を中心とした短時間・簡易型の運動プログラム提供	登録者数 約135名

1-3. ジュニアスクール・カルチャースクール事業

1-3-1 ジュニアスクールの開催

子どもの発育発達段階に合わせた種目・カリキュラムに基づき、運動の楽しさとスポーツの素晴らしさを体感し、生涯の生かせる運動習慣を身につけてもらうことを目的とする。さらにはスポーツ活動を通じて豊かな人間性を養うとともに心身の健全な育成を目指す。

通年	ジュニアスクール 幼児・小学生水泳教室、スポーツ塾、トランポリン、空手、チアリーディングなど	20講座/週 登録者数 約490名
年3回および通年	ジュニア体験教室 水泳、トランポリン、チア、ヒップホップなど	
5月18日 10月19日	ジュニア 走り方教室(小松市内体育施設にて)	参加者 5月26名 10月38名
7月22日~26日 7月29日~8月2日 8月19日~22日	夏休み ジュニア短期教室(幼児・小学生) 水泳、スポーツ塾、食育クッキングなど	参加者 合計166名
12月25日~28日	冬休みジュニア短期教室(幼児・小学生) スポーツ塾	参加者17名
1月19日、2月2日、 2月9日	ジュニア スキー教室 (白山瀬名高原スキー場の予定)	参加者 合計91名

平成25年度事業報告
 (公益目的事業1) 健康増進及び体力向上に関する研究並びに運動療法実践施設の運営事業

3月25日～27日	春休み ジュニア短期教室 (幼児・小学生) スポーツ塾、水泳	参加者 57名
3月16日	ジュニアスクール発表会	

1-3-2 カルチャースクールの開催

運動・栄養・生活・保養の4つを基本に健康増進を幅広く進めるためには、身体の健康はもとより心も豊かにする必要があります。そのために文化的な要素を取り入れ、学び・楽しむ機会を提供するとともに、文化・スポーツの発展につながるような活動を行う。

通年	カルチャースクール 実用書道、水彩画、油絵、パッチワークなど	15講座/週 登録者 約65名
通年	スポーツスクール 社交ダンス、フラダンスなど	10講座/週 登録者 約70名
年2回 および通年	カルチャー体験教室 年2回の体験教室、及び通年での体験受け入れ	

1-4. 中・高齢者の生きがい・健康づくりの場「やわた倶楽部」の運営事業

高齢化社会が進行する中で、介護予防や認知症予防の観点から、軽運動や文化的な活動などを通して、中・高齢者や体力に自信のない方向けの「生きがいづくり・健康づくり」の場を提供することを目的とする。

やわた倶楽部

中高齢者や低体力者向けに軽運動やカルチャーなどの教室やコミュニケーションの場を提供し、生きがいづくりを支援するやわた倶楽部の運営。

(講座内容)

楽しく体操、ゆっくりストレッチ、女性のための麻雀教室、頭のおもしろトレーニング、かんたんスケッチなど

(登録者数 約95名)

(公益目的事業2)**健康づくりや体力向上の支援・研究および競技力向上のための支援・研究事業****2-1. 地域・職域における健康増進普及支援に関する事業**

健康づくり、介護予防、健康意識の啓蒙普及などを目的に、栄養、運動、規則正しい生活、保養の観点から自治体や医療保険者、企業、団体などの加入者や職員また住民を対象としたセミナーや講演、実技指導、健康相談等を実施する。

2-1-1 地域・職域を対象とした生活習慣病改善事業

生活習慣病改善のための健康セミナーの開催および支援

通年 (3年目)	健康増進を支援する健康コンシェルジュサービス 「中小企業向けテラーメイド型健康支援サービス」 いしかわ産業化資源活用推進ファンド助成事業 (医商工連携：健康サービス等創出支援事業)	講師派遣 9社 個別教育 3社
通年	勝木グループ職員 健康サポート作戦 有所見者・メンタルヘルス対策、健康情報発信等	
4月～6月	新入社員への健康づくりの研修 (講演、運動実技など)	1社
5～6月	金沢市健康プラン・ウォーキング事業 (金沢市内3地区：花園地区・大徳地区・米丸地区)	61名
5月～10月	羽咋市内臓脂肪量測定事業 (DualScan)	142名
9月～3月	小松市ウォーキングサロン活動支援事業 小松市内10地区： 白江町・幸町・青路町・東町・殿町2丁目・林町・ 滝が原町・平面町・金平町・本江町 ウォーキングアプリ「カブッキー・ウォーク」開発 ロコモ予防体操DVD「こまつロコモ体操」制作	10地区3回 延べ546名

2-1-2 介護予防・ロコモティブシンドローム対策事業

高齢者を対象とした筋力向上トレーニングや低栄養、口腔ケアなどの指導

4/11～7/11 全13回	まちなかウォーキング事業（小松市中心商店街） 「まちなかロコモ塾Ⅳ期」	参加者数 19名
10月～3月	かほく市高齢者筋力向上トレーニング事業	23名
9/12～12/5 全13回	まちなかウォーキング事業（小松市中心商店街） 「まちなかロコモ塾Ⅴ期」	参加者数 16名
通年	まちなか健康倶楽部（小松市中心商店街） 生活習慣病、ロコモ対策としてレッスンなどを実施	実施回数 43回／年 延べ参加者数 490名／年

2-1-3 講師派遣

自治体および企業、団体ほか

運動、栄養、ライフスタイル、メンタル、睡眠、禁煙、運動実技など

通年	かほく市河北台健民体育館への講師派遣 (運動実技指導)	週1回
通年	小松市いきいきサロン 運動指導、栄養講和など	小松市内各公民館など 45回／年
随時	生活習慣病関連 講演、運動指導など	県内自治体、企業 各種団体、学校 など 84件／年
随時	食育・スポーツ栄養関連 講演	各種団体、企業 学校 運動部 など 23件／年
4～10月	小松准看護学院への講師派遣 (栄養学、体育学講義、体育実技)	小松准看護学院 他 全19回
9～2月	金沢星稜大学 人間科学部 スポーツ栄養学講義	金沢星稜大学 全16回

2-1-4 健康フェアやスポーツイベントでの健康度測定、体力診断、ライフスタイル調査、栄養調査など

6月、12月	クラブパレット体力測定	101名
10/20	津幡町けんこう祭り ロコモティブシンドローム簡易測定	67名

2-1-5 健康増進普及を目的とする他施設の運営支援

通年	兵庫県播磨町「播磨町健康いきいきセンター」 指定管理業務の運営支援	月1回訪問
----	--------------------------------------	-------

2-2. スポーツ教育・トレーニング支援研究事業

競技力の向上を目的に、スポーツに関する医科学的な検査・測定ならびに運動、栄養、心理面のサポートプログラムを提供する。

2-2-1 スポーツ医科学サポート概要

- (1) スポーツ医科学測定
 メディカルチェック、形態測定、専門体力測定、スポーツビジョン測定など
- (2) 栄養調査、栄養指導
- (3) 心理調査、メンタルトレーニング指導
- (4) トレーニングプログラムの作成、トレーニング指導
- (5) スポーツ医科学に関する講演
 トレーニング、スポーツ栄養、メンタルトレーニング法、スポーツ障害など

2-2-2 スポーツ医科学サポートの主な事業内容

通年	ナショナルトレーニングセンター競技別強化拠点トレーナー等派遣事業 ～カヌースプリント競技ナショナルチームのスポーツ医科学サポート～ (木場潟公園カヌー競技場ほか) トレーニング、コンディショニング、動作分析、栄養面の支援	ナショナルチーム 11名
通年	石川県「科学的トレーニング特別強化事業」 (いしかわ総合スポーツセンターほか) 体力測定およびトレーニング、栄養、メンタル面の支援及びセミナーの実施	成年 A 指定選手 52名 少年 A 指定選手 53名 (計 105名)
通年	小松市体育協会「スポーツ医科学研究事業」 体力測定およびトレーニングプログラム作成	小松市内 中学生 7名
通年	小松市「選手の育成・強化と科学トレーニング」事業 ・市内高校 3校指定 (小松市立高、小松商業高、小松大谷高) ・市内中学校 3校にてセミナー開催 ・ Jr スポーツセミナーの開催 (3/1 こまつドーム) 市内小学生 (コーディネーショントレーニング等) 保護者 (栄養セミナー)	対象者約 100名 対象者約 300名 参加者 244名 参加者 43名

平成25年度事業報告
 (公益目的事業2) 健康づくりや体力向上の支援・研究および競技力向上のための支援・研究事業

通年	女子バレーボール企業チーム医科学サポート (いしかわ総合スポーツセンター他) 体力測定、栄養・メンタル指導ほか	選手 18 名
通年	北國銀行陸上部医科学サポート コンディショニングサポートほか	選手 1 名
11 月 16 日	ダイナミックスポーツ医科学セミナーの開催 「野球選手のスポーツ障害予防と改善」 講義と実技 (友広隆行トレーナー、中村亮太)	参加者 23 名
12 月 21 日	「サッカー選手のスポーツ障害予防と改善」 講義と実技 (友広隆行トレーナー、小池順)	参加者 3 名
2014 年 1 月 18 日	「スポーツ選手に効く！体幹トレーニング」 講義と実技 (友広隆行トレーナー、名倉紀子)	参加者 28 名

2-3. こまつクロスカントリー大会の開催

自然に親しみながらスポーツを楽しむ機会の創出と、健康づくり意識の向上を目指して開催された。本大会の特徴として、スピードレースだけでなく、3名1組で事前に申告したタイムと実際のタイムの差を争うレースも行い、幅広い年代が参加できるような工夫をしている。

また、骨強度測定、体脂肪率測定、マッサージ、歯周病チェック等の無料体験コーナーを設置し、健康づくりの啓蒙普及を行った。

6 月 2 日 (日)	花・緑・スポーツ・温泉・九谷の里 健康村主催 「第 29 回こまつクロスカントリー」運営支援 (小松市憩いの森にて開催)	
	<種目> ①3km 個人タイムレース ②8km 個人タイムレース ③3km 個人タイム申告レース	受付人数 (906 名) ゴール人数 (882 名)

(公益目的事業3) スポーツ診療及び公衆衛生・健康管理事業

3-1. スポーツ診療事業

厚生労働省指定運動療法施設として、運動リスクや疾病の有無の確認と安全で効果的な運動処方を提供するためのメディカルチェックを実施し、専門スタッフのサポートのもとで生活習慣病や肥満、運動器などの疾患の改善を目的とした運動療法を実施する。

3-1-1 メディカルチェック

通年	メディカルチェック (一般、ダイナミック会員)	592 件
通年	健康度測定 体成分測定、骨強度測定、動脈硬化度測定など	体成分測定： 1639 件 その他： 各約 10 件
通年	血液チェック 血液さらさら、血糖いきいき、肝臓はつらつ、 痛風さよならの各コース	14 件

3-1-2 運動療法

通年	健康いろは塾 心臓リハビリテーション終了者や運動器の術後の方、疾患の種類により手厚いサポートが必要な方などを対象に、病院との連携をもとにした専門チームによるサポートを提供	週 4 回開催 3 月末登録者数 34 名
通年	プレミアムサポート (メディカルコース、ダイエットコース) 定期的な検査と専門スタッフによる個別カウンセリングなどの包括的サポートプログラム	3 月末登録者数 22 名
月 2 回開催	スポーツ健康カウンセリング アスレティックトレーナーによるスポーツ障害を中心としたサポート	156 名/年
週 2 回開催	パーソナルコンディショニング 理学療法士による運動器の機能チェックやトレーニングのサポート	75 名/年

3-2 公衆衛生・健康管理事業

企業の従業員の健康度向上を目的とした産業医活動、メタボリックシンドロームの予備群・該当者に対する特定保健指導、職域や地域住民への疾病情報の提供と疾病の蔓延防止のための予防接種などを実施する。

3-2-1 産業医

労働安全衛生法に定められている産業医活動に基づき、企業を支える従業員一人ひとりの健康度向上を目的として、企業訪問・職場巡視、健康診断後のフォロー支援、健康・医療の相談、健康管理に関する教育等を行い、健康で快適な職場づくりを支援する。

通年	平成26年度当初 契約先	31社
----	--------------	-----

3-2-2 特定保健指導

「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、メタボリックシンドロームの予備群・該当者に対して特定保健指導を実施し、生活習慣改善を支援する。

9月～3月	小松製作所健康保険組合 (被保険者) 大阪工場、栗津工場、金沢工場、 ハウメットジャパン、コマツキャステックス、 コマツキャブテック、関が原製作所 (被扶養者) 石川地区、富山地区	572名
通年	ほか1共済組合 4健保組合	260名
通年	集合契約B	27名

3-2-3 予防接種

通年	インフルエンザ	3,591名
----	---------	--------

3-2-4 健康相談ほか

通年	一般診療 平成26年3月請求	0件
通年	和温療法	245件
通年	個別カウンセリング 健康相談、栄養相談、ストレス相談	

(公益目的事業4)

石川県民の健康増進、体力向上及び生涯スポーツの支援と科学的トレーニングの支援研究事業

石川県民の健康増進や体力向上、また競技力の向上、生涯スポーツの振興を目的として、石川県のスポーツ振興の中核的拠点施設「いしかわ総合スポーツセンター」の指定管理者である石川県体育協会グループの構成団体としてその運営に携わる。

4-1. トレーニング部門の管理運営事業

「いしかわ総合スポーツセンター」の指定管理者の構成団体としてトレーニングルーム及びプールの管理運営を行う。

- (1) トレーニングルームおよびプール利用者の入退館管理および安全管理
- (2) トレーニングルームおよびプール利用者への指導助言
- (3) トレーニングプログラムの作成及び指導
- (4) トレーニングおよびプールの機器類の維持管理

利用者数…… トレーニングルーム 122,893名/年 (H24: 115,379名/年)
プール 45,214名/年 (H24: 44,307名/年)

<運動講座の開催>

運動についての知識と理解を深めていただくため、ストレッチ、ピラティス、シェイプアップ、ウェイトトレーニング2回、ポールエクササイズ、ウォーキングの計8回開催した。

4-2. 科学的トレーニング推進事業

競技力の向上を目的に基礎体力測定、専門体力測定、栄養調査、心理調査等を実施し、測定データの分析、プログラムの提供、トレーニング指導などを行う。

- (1) 基礎体力測定
- (2) 専門体力測定
最大筋力、筋持久力、最大酸素摂取量、動作分析など
- (3) スポーツ心理
- (4) スポーツ栄養
- (5) トレーニング処方
- (6) 測定データの管理、分析
- (7) 測定機器類の維持管理

体力測定実施人数…………… 2,498名/年 (H24: 2,444名/年)

科学的トレーニング特別強化事業＝チームいしかわアスリートクラブ (T I A C)

- ・ A指定選手 (成年 52名、少年 53名 計 105名)

専門体力測定 (年間2回) の実施及びトレーニングルーム、プールの施設利用

- ・ B指定選手 (成年 152名、少年 187名 計 339名)

- 希望者（団体）に基礎体力測定の実施及びトレーニングルーム、プールの施設利用
- ・三期指定選手（成年 461 名、少年 672 名 計 1,133 名）
- 希望者（団体）のトレーニングルームプールの施設利用

競技力向上のためのセミナー開催

<チーム石川「強化塾」・競技力向上セミナー>

- ・心理徹底強化塾 4 回（東海大：高妻先生、金沢大：村山先生）
- ・筋トレ強化及び動作分析によるパフォーマンスの向上強化セミナー3 回
（石川県立大：宮口先生、金沢星稜大：大森先生、島田先生、金沢工業大：青木先生）
- ・アスリートケア 6 回（石川済生会病院、金沢大学病院他の理学療法士約 10 名）
- ・スペシャルセミナー1 回（登山家 栗城 史多 氏「NO LIMIT! 限界という壁を越えて」）

その他

- ・県内高校硬式野球部スポーツ医・科学測定&指導（県立工業、松任、辰巳、二水、遊学館、輪島など）、津幡高校スポーツ健康科学科の基礎体力測定実施など
- スポーツリハビリ相談会の開催（2 回/月）
- ・チーム石川選手とその他の選手向けに理学療法士によるスポーツ障害および姿勢評価等の実施（石川県リハビリテーションセンター、済生会金沢病院、木島病院、北陸病院他）

4-3. 生涯スポーツ振興事業

生涯スポーツの振興を目指し、幅広い年齢が目的に応じて楽しく運動できる環境を提供するために集団でのレッスンや各種スポーツスクールを開催する。

(1) レッスン（集団プログラムの実施）

エアロビクス、ヨーガ、ピラティス、アクアビクスほか
開講数…………… 1,571 本/年（H24：1,400 本/年）
参加者数…………… 38,960 名/年（H24：36,925 名/年）

(2) スクール

（成人）テニス、プールでの泳法指導、ここからプラス塾他（※）
（ジュニア）テニス、サッカー、バスケットボール、チアリーディング他
開講数…………… 32 本/週、1,299 本/週（H24：30 本/週、1,198 本/年）
登録者数…………… 1,100 名/年（H24：1,099 名/年）
参加人数…………… 9,411 名/年（H24：9,572 名/年）

※「ここからプラス塾」（スクール）の開講

医師から運動を勧められているが、やり方がわからない、また、専属スタッフのサポートを受けながら運動を継続していきたい方などを対象にし、運動療法等のニーズにお応えするものとして開講した。