

平成26年度
事業報告書

平成26年4月1日～平成27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調査、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

第26回日本体力医学会北陸地方会 研究発表 (富山県総合体育センター) 「リズム体操と映像フィードバックを用いた児童の立ち幅跳びとボール投げの動作改善」	5月21日 辻本典央
第87回日本産業衛生学会 研究発表 (岡山コンベンションセンターほか) 「健診有所見者における特定保健指導による介入・非介入群の健診結果の推移」	5月22日 葛巻美紀
第33回日本臨床運動療法学会学術集会 研究発表 (グランフロント大阪) 「健康増進施設と医療機関とのシームレスなサポートによる改善例」	9月6日 東香里
第23回日本バイオメカニクス学会 研究発表 (国立スポーツ科学センター) 「ランニングの支持期における後足部回内モーメントの発生要因」	9月13日 辻本典央
第69回日本体力医学会 研究発表 (長崎大学) 「リズム体操と映像フィードバックを用いた児童の立ち幅跳びとボール投げの動作改善」	9月19日 辻本典央

第73回日本公衆衛生学会 研究発表 (栃木県総合文化センター) 「特定保健指導第1期のまとめ参加状況および体重と血圧の推移」	11月7日 葛巻美紀
第25回日本臨床スポーツ医学会学術集会 研究発表 (味の素ナショナルトレーニングセンターほか) 「カヌーナショナルチームの合宿におけるコンディショニング サポートの概要」	11月8日 松儀怜
第15回日本クリニカルパス学会 研究発表 (グランディア芳泉、清風荘ほか) 「変形性膝関節症者に対する健康増進施設を含めたパスの有効性」	11月14日 松儀怜
第3回福井県運動器理学療法学術集会 研究発表 (医療法人 健康会 嶋田病院) 「健康増進施設利用者のロコモティブシンドロームと 理学療法士の役割」	2月15日 松儀怜

1-1-3 学術論文、書籍等

メディカルフィットネス Q&A. 2014

「ひざ痛予防の筋トレ、変形性膝関節症の改善」

星野陽子

「腰椎椎間板ヘルニアの改善トレーニング」

松儀怜

日本栄養士会雑誌. 2015

中崎衣美

「管理栄養士の活動最前線」

石川県理学療法学雑誌. 2015

松儀怜

「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」

ウエルネスジャーナル. 2015

辻本典央

「商店街のアーケードを用いたロコモ予防・改善教室の効果」

1-1-4 受託事業

石川県子どもの体力向上支援事業 (県教育委員会)

通年

平成26年度児童生徒の体力・運動能力調査報告書の作成

三井外喜和

(分析・評価と体力向上支援プランの実践)

辻本典央

ほか

対象：石川県内公立小学校 221校、公立中学校 87校

公立高校（全日制）40校、公立高校（定時制）6校

計 354校 約 85,000人分

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

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	受診者年間 580 人
レッスンプログラムの実施 エアロビクス、ヨーガ、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
パーソナル指導 (ストレッチ、トレーニング)	217 人/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
栄養指導	
実践型食事学習 「ヘルシーランチ」	年間 3 回
①4/18(金) 「お花見ランチ」	8 人
②7/18 (金) 「ヘルシーランチ」	12 人
③10/17(金) 「シェイプアップランチ」	8 人
健康ミニ講話の開催	年間 9 回
①5/20(火) 「自分でできるコンディショニングチェック」	35 人
②5/21(水) 「 」	40 人
③8/7(木) 「足から元気に！フットコンディショニング」	35 人
④9/16(火) 「ロコモティブシンドローム予防」	46 人
⑤10/6(月) 「シェイプアップ法」	37 人
⑥10/23(木) 「 」	22 人
⑦11/28(金) 朝の部 「血压って何？」	58 人
⑧11/28(金) 夜の部 「 」	9 人
⑨12/10(水) 「頭すっきりトレーニング」	37 人

平成26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

健康体験イベントの開催	年間4回
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	
①6/17(火)「見て・食べて・触れて楽しむ! 地元再発見の旅」 サイエンスヒルズこまつ、片山津温泉周辺	24人
②9/24(水)「グラウンドゴルフ&お食事会~九谷の里でリフレッシュ!」 クアハウス九谷、寺井グラウンドゴルフ場	12人
③11/10(月)「紅葉の秋 永平寺参拝と越前味覚の旅」 永平寺、越前竹人形の里	18人
④1/20(火)「酒造見学と21世紀美術館でのランチ」 北陸製菓、21世紀美術館、やちや酒造	22人
運動療法実施証明書の発行	2月
厚生労働省 指定運動療法施設として証明書の発行	発行枚数 274枚
さわやかウォーキングの開催 (参加自由・無料) (小松市木場潟公園にて) ファミリー元気体操、アウトドアヨガ同時開催	4/12、7/12、10/11 の年3回 参加者各回 60~80人
夏まつりの開催 (無料開放) 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	8月10日 来館者約 1,000人
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	1月4日
「ウエルダイナミック」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	登録会員数 135人

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。

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 496 人
ジュニア体験教室 水泳、トランポリン、チアリーディング、ヒップホップなど	年 3 回および通年
ジュニア 走り方教室 (小松市桜木体育館にて)	5 月 17 日 28 人 9 月 6 日 37 人
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	7 月 22 日～25 日 7 月 28 日～8 月 1 日 8 月 18 日～22 日 参加者計 176 人
冬休みジュニア短期教室 (幼児・小学生) スポーツ塾	12 月 25 日～27 日 参加者 22 人
ジュニア スキー教室 (一里野高原スキー場にて)	1 月 18 日 2 月 1 日、 2 月 8 日 参加者計 90 人
春休み ジュニア短期教室 (幼児・小学生) スポーツ塾、水泳	3 月 30 日～4 月 2 日 参加者 42 人
ジュニアスクール発表会 (体験会含む)	3 月 22 日 参加者 78 人

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る。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。

カルチャースクール	15 講座/週
実用書道、水彩画、油絵、パッチワークなど	登録者 57 人
スポーツスクール	10 講座/週
社交ダンス、フラダンスなど	登録者 61 人
カルチャー体験教室	年 2 回
年 2 回の体験教室、及び通年での体験受け入れ	および通年

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

(平成 27 年 3 月末 登録者数 103 人)

(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

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」	健康支援3社 講師派遣6社
小松市ウォーキングサロン活動支援事業 H26年度実施地区 H25年度実施分フォローアップ	14地区(355人) 4地区(45人)
新入社員への健康づくりの研修 講演、運動実技など	4月 2社に実施
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、健康情報の発信等、 ・個別面談 ・運動促進エアロビックポイント (グループで活動量・運動量に応じたポイントを競う)	4月～12月 個別面談28人 93人が参加
金沢市健康プラン・ウォーキングモデル事業	6月3日、8月28日 2地区26人参加
介護予防セミナー 市内の介護事業所職員を対象とした講座	6月21日 16人参加
小松市立学校PTA連合会 小松市民大会 早寝・早起き・朝ごはん運動の推進支援 骨強度測定、体組成測定、栄養相談の実施	11月16日 実施人数110人

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

かほく市筋力向上トレーニング事業	3か月間×3クール 延べ参加者数 28人
内灘町ウォーキング教室 毎週1回、健康講話とウォーキングを実施	9月～11月 全10回 延べ参加者数 197人
まちなか健康倶楽部（小松市中心商店街にて実施） 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 44回 延べ参加者数 494人

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、睡眠、禁煙、運動実技など

生活習慣病関連 講演および運動指導	県内自治体、企業、学校、 各種団体など 86件
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 15件
かほく市河北台健民体育館への講師派遣 運動の実技指導	毎週1回 全50回
小松市内いきいきサロンへの講師派遣	芦城・丸内地区 全43回
小松准看護学院への講師派遣 栄養学講義、体育学講義、体育実技	4月～10月 全16回
金沢星稜大学 人間科学部 スポーツ栄養学 講義	9月～3月 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

かほく市クラブパレット体力測定	6月28日 3月14日 参加者計 74人
加賀市スポセン感謝祭 体組成測定、走り方教室の実施	11月15日 体験者計 56人

2-1-5 健康増進普及を目的とする他施設の運営支援

能美市温泉保養館「クアハウス九谷」 指定管理者としての管理・運営 北陸体力科学研究所・ビー・エム北陸 共同企業体	指定管理期間 5年間の1年目
兵庫県播磨町「播磨町健康いきいきセンター」指定管理者 株式会社 linkworks (リンクワークス) の支援	年2回現地にて支援

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、スポーツ障害予防 |
|-----|---|
-

2-2-2 スポーツ医科学サポートの主な事業内容

N T C (ナショナルトレーニングセンター) 競技別強化拠点施設 カヌー競技ナショナルチームの医科学サポート (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 15人
---	-----------------

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) 調査・測定およびトレーニング、栄養、メンタル面の支援	高校生 63人 成人 41人 計 104人
--	-----------------------------

小松市体育協会「スポーツ医科学研究事業」 選抜選手へのサポート 体力測定およびトレーニングプログラムの作成・指導など	9人
--	----

グローバルアスリート支援事業

各競技団体からの委託により、選手の競技力向上支援を実施

- | | |
|---------|-----|
| ・トランポリン | 10人 |
| ・競歩 | 10人 |
| ・カヌー | 10人 |
-

小松市選手の育成・強化と科学トレーニングの実施

・ 幼児（保育園でのコーディネーショントレーニングの実施）	32 人
・ 小学生：ジュニアスポーツセミナーの開催（2月21日）	229 人
・ Aサポート：中高生（選抜選手サポート）	32 人
・ Bサポート：選抜チーム（2運動部と選抜選手のサポート）	50 人
・ 小中学生の選手発掘・サポート	92 人
・ 指導者研修会の開催	年2回 227 人
・ 保護者向け栄養等研修会	年4回 86 人

女子バレーボール企業チーム医科学サポート

18 人
(いしかわ総合スポーツセンターほか)
体力測定、栄養・トレーニング指導

スポーツ医科学セミナーの開催

ジュニア・アスリートセミナー

年3回
計70人

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。

花・緑・スポーツ・温泉・九谷の里 健康村主催

「第30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)

6月1日

申込人数 908 人

<参加者内訳>

3km 個人タイムレース	269 人
8km 個人タイムレース	381 人
3km 個人タイム申告レース	258 人

(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

メディカルチェック 一般、ダイナミック会員	580件
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 1,988件 その他各約 10件
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	4件

3-1-2 運動療法

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人
プレミアサポート（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 21人
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	月2日開催 年間88人
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	週2日開催 年間217人

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。

産業医（平成27年3月末契約先）	30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。

小松製作所健康保険組合	9月～3月
（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、コマツキャストックス、コマツキャブテック 関が原製作所	302人
（被扶養者）石川地区、富山地区	
ほか1共済組合 4健保組合	212人
集合契約B	20人

3-2-3 予防接種

インフルエンザ予防接種	10月～12月 3,713人
-------------	-------------------

3-2-4 健康相談ほか

和温療法	309件
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
-

トレーニングルーム利用人数	133,143 人／年	(H25 : 122,893 人／年)
プール利用人数	46,759 人／年	(H25 : 45,214 人／年)

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	2,619 人／年	(H25 : 2,498 人／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)

- | | |
|--|--------|
| ①A指定選手への専門体力測定（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
（成年41人、少年63人、計104人） | 通年 |
| ②B指定選手
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
（成人150人、少年175人、計325人） | 通年 |
| ③三期指定選手（約1,000人）
希望者（団体）のトレーニングルーム、プールの施設利用 | 10月～3月 |

競技力向上のためのセミナー開催チーム石川・競技力向上セミナー

- | | |
|---|--------------|
| 現場直結筋トレセミナー
「試合期における筋力低下は防げる！現場からの提案」
（国立スポーツ科学センター：田村謙太郎氏） | 5月31日
71人 |
| 現場直結メンタルセミナー
「プレッシャーに強くなるための視線の使い方」
（金沢大学：村山孝之先生） | 2月26日
62人 |
| アスリートケア
（石川済生会病院、金沢大学病院他の理学療法士約10名） | 年間10回 |

学校等の受け入れ

- 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、辰巳丘、二水、遊学館、輪島、金沢桜丘など）
- 北陸学院大学短期大学部の授業の一環として
基礎体力測定を実施
- 津幡高校スポーツ健康科学科の授業の一環として
基礎体力測定を実施
-

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、ヨガ、ピラティス、アクアビクスほか

開講数：1,572本/年 (H25：1,571本/年)

参加人数：41,608人/年 (H25：38,960人/年)

(2) スクール

(成人)テニス、スイミング、ここからプラス塾、元気サポート塾

(ジュニア) テニス、サッカー、バスケットボール、チアリーディングほか

開講数：32本/週、1,337本/年 (H25：32本/週、1,299本/年)

登録人数：1,048人/年 (H25：1,100人/年)

参加人数：8,920人/年 (H25：9,451人/年)
