

平成28年度  
事業計画書

平成28年4月1日～平成29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) メディカルチェックのデータ活用 体力向上に寄与する研究
- (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) 内科・循環器科、整形外科疾患等の運動療法に関する研究
- (4) スポーツ医科学サポート（競技力向上）に関する研究
- (5) 特定保健指導事業についての研究
- (6) 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（発表予定）

- (1) 第89回日本産業衛生学会大会（5月24日～27日 福島県） 勝木建一理事長
- (2) 第28回日本運動器学会（7月9日～10日 福島県）  
研究発表「ロコモティブシンドロームとメタボリックシンドロームの関連」 松儀怜主任
- (3) 第67回日本体育学会（8月24日～26日 大阪府）  
研究発表「小松市こども体育大学について」 釜場なる子主任  
「幼児に対する指導と体力評価について」 大久保祐一
- (4) 第71回日本体力医学会（9月23日～25日 岩手県）  
研究発表「筋力と糖尿病の関係について」 中井紹子

## 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

(1) 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

(2) 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、認知症予防レッスン、その他中高齢者向けプログラムなど

(週110講座)

(3) 会員継続のための取組み・イベント

- ・新規会員のフォロー
- ・ウェルネスイベント(ミニ旅行)、ゴルフコンペ、ボウリング大会
- ・健康プチ講話(テーマ:運動、栄養、ライフスタイル、メンタル)など

(4) 地域に向けたイベントの開催

- ・夏まつり(無料開放)の開催(8月)  
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
- ・さわやかウォーキング(木場潟公園にて年3回開催)

(5) 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  
(2月)

(6) 「ウエルダイナミック」運営(小松市符津町)

- ・女性専用でサーキット形式の運動を中心に、短時間・簡易型の運動プログラムを提供

### 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。

##### (1) 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  
(週18講座)

##### (2) ジュニアスクール体験教室の開催 (4月、7月、10月)

水泳、トランポリン、チア、ヒップホップなど

##### (3) ジュニア 走り方教室、跳び箱教室 (5月、9月)

##### (4) ジュニア スキー教室 (1月～2月、白山一里野温泉スキー場)

##### (5) ジュニアスクール発表会 (3月)

### 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。

#### (1) カルチャースクール

・実用書道、水彩画、あみもの、油絵、おし花など (週13講座 月3回開催)

#### (2) スポーツスクール

・社交ダンス、フラダンスなど (週8講座)

#### (3) カルチャー特別講座

・フラワーアレンジメント、家庭料理教室、デュークズウォークなど (月1回開催)

#### (4) カルチャー体験教室

・年2回の体験教室、およ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

高齢化社会において、介護予防・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・高齢者向けの「生きがいづくり・健康づくり」の場を提供する。

#### (1) やわた倶楽部

・講座内容：頭のおもしろトレーニング、健康麻雀教室

かんたんストレッチ、美しい姿勢づくり体操、じょうぶな脚づくり体操、肩こりすっきり体操、腰痛さよなら体操 など

## (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

###### (1) 職域の健康増進を支援するコンシェルジュサービスの展開

- ・講演、体力測定、腰痛予防教室など

###### (2) 新入社員への健康づくりの研修 (4月)

- ・講演、運動実技など

###### (3) 勝木グループ職員 健康サポート作戦

- ・エアロビックポイント (3人一組の参加で運動習慣づくり)
- ・生活習慣病予防対策、健康情報発信等

###### (4) 勝木グループ協会の企業への健康イベント (4月、10月)

- ・木場渦ウォーキング、デュークズウォークの開催

##### 2-1-2 講師派遣

###### (1) 生活習慣病関連

- ・運動、栄養、ライフスタイル、メンタル、睡眠、禁煙などの講演

###### (2) ロコモティブシンドローム関連

- ・スポーツ医科学関連
- ・トレーニング、スポーツ栄養、スポーツ障害の講演、トレーニングの実技指導など

###### (3) 小松准看護学院への講師派遣 (4月～11月)

- ・栄養学、体育学講義、体育実技

###### (4) 金沢星稜大学 人間科学部 スポーツ栄養学講義 (4月～8月)

###### (5) 小松市いきいきサロンへの講師派遣 (通年)

### 2-1-3 健康増進普及を目的とする他施設の運営支援

(1) 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(通年)

- ・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3年目

(2) 兵庫県播磨町「播磨町健康いきいきセンター」(随時)

- ・指定管理者 株式会社 linkworks への運営支援

## 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、心理調査など

#### (2) 栄養調査、栄養指導

#### (3) トレーニングプログラムの作成、トレーニング指導

### 2-2-2 スポーツ医科学サポートの主な事業内容

#### (1) 小松市選手の育成・強化と科学トレーニングの実施（通年）

- ・幼児、小学生（コーディネーショントレーニング教室の開催）
- ・中学生（選抜選手へのサポート）
- ・高校生（選抜2運動部と選抜選手へのサポート）
- ・指導者研修会、保護者向け栄養等研修会等の開催

#### (2) 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トレーナー等派遣事業（通年）

- ・木場潟公園カヌー競技場ほかで実施
- ・カヌー競技ナショナルチーム（約10名）の医科学サポート
- ・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

#### (3) 石川県科学的トレーニング特別強化事業（通年）

- ・いしかわ総合スポーツセンターを中心に実施
- ・高校生、成人約100名対象
- ・検査・測定に基づいたトレーニング、栄養面の支援と評価

#### (4) 小松市体育協会「小松市内の中学生対象スポーツ医科学研究事業」（2月）

- ・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）

#### (5) 企業・高校チームの医科学サポート（通年）

- ・血液検査、体組成測定、体力測定、栄養

#### (6) スポーツ医科学セミナーの開催

#### (7) 幼児に対する運動指導と体力評価

- ・認定こども園などでの運動指導と前後評価



### 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す。

本大会の特徴として、スピードを競うタイムレースに加え、3人1組で事前に申告したタイムと実際のタイムの差を競うレースを行い、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、体組成測定、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う。

#### (1) 「第32回こまつクロスカントリー」運営支援 (6月5日)

- ・場所：小松市憩いの森
- ・主催：花・緑・スポーツ・温泉・九谷の里 健康村主催
- ・全国より約1,000名参加予定

## (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

- (1) メディカルチェック (通年)
  - ・一般、ダイナミック会員 約 600 人に実施
- (2) 体組成測定、骨強度測定、動脈硬化度測定など (通年)
- (3) 血液チェック (通年)

#### 3-1-2 運動療法

- (1) 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 5 回開催、登録者 50 人/月
- (2) 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
  - ・登録者 30 人/月
- (3) 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 回開催、受診者 20 人/月
- (4) 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
  - ・フットケアおよびインソール作成
  - ・週 2 回開催、受診者 15 名/月

### 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。

##### (1) 産業医

- ・平成28年度当初 契約先：29社

##### (2) ストレスチェック

- ・産業医契約先に対し、ストレスチェック実施の支援

##### (3) チームによる産業医契約先の健康支援事業

- ・医師、保健師、管理栄養士、検査技師などがチームとなり、産業医契約先に向けて生活習慣病改善のための健康相談、セミナーなどを実施

#### 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。

##### (1) 小松製作所健康保険組合 (9月～3月 約300名)

- ・被保険者：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
- ・被扶養者：石川地区、富山地区

##### (2) 1 共済組合、3 健保組合 (約200名)

##### (3) 集合契約B (約20名)

### 3-2-3 その他保健指導

- (1) 小松製作所健康保険組合 若年者向けセミナー (通年)
- (2) 重症化予防事業 (通年)
  - ・伊藤忠連合健康保険組合、横河電機健康保険組合 ほか  
被保険者への受診勧奨または健康相談を電話にて対応

### 3-2-4 健康相談ほか

- (1) 和温療法 (通年)
  - ・心不全、閉塞性動脈硬化症などに効果があるとされる温熱療法の一つ。(月 20 名)
- (2) 個別カウンセリング (通年)
  - ・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、体力測定室の管理運営を行う(通年)

- (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
- (5) パーソナルサービス(トレーニング・ストレッチ)

#### 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(通年)

- (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) スポーツ栄養・心理
- (4) トレーニング処方
- (5) 測定データの管理、分析
- (6) 測定機器類の維持管理
- (7) 科学的トレーニング特別強化事業
  - ・競技力向上のためのセミナー開催(年3回)
  - ・アスリートケア相談(月1回)
  - ・アスリート栄養相談(月1回)

### 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、ボディパンプ、ボディコンバット、アクアビクスなど

#### (2) スクール

- ・成人向け：テニス、プールでの泳法指導
- ・ジュニア向け：テニス、サッカー、こども運動塾、バスケットボール、チアリーディングなど
- ・中高齢者向け：元気サポート塾
- ・運動療法者向け：ここからプラス塾

#### (3) 県民健康倶楽部

- ・県民の健康づくりのための教養講座 (年6回)