

平成29年度  
事業計画書

平成29年4月1日～平成30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**

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. 健康増進及び体力向上に関する研究事業**

**1-1-1 研究内容**

- (1) 内科、循環器科、整形外科疾患の運動療法に関する研究
- (2) スポーツ医・科学サポート（競技力向上）に関する研究
- (3) 各種健康サービスに関する研究
- (4) 子どもの体力・運動能力向上に関する研究
- (5) いきいきサロンに対する認知症予防DVDの効果検証

**1-1-2 学会等の参加（発表予定）**

- (1) 第29回日本運動器科学会学術集会（7月1日 東京）松儀怜主任  
研究発表「認知症と運動機能（ロコモティブシンドローム）の関係」
- (2) 第36回日本臨床運動療法学会学術集会（9月2日,3日 大阪）小池順  
研究発表「健康増進施設利用者に対する運動療法支援の効果について」
- (3) 第68回日本体育学会大会（9月8日～10日 静岡）大久保祐一  
研究発表「民間こども園における継続的運動支援の効果について」
- (4) 第33回東海北陸理学療法学術集会（11月11日,12日 福井）松儀怜主任  
研究発表「健康増進施設利用者における施設利用効果」
- (5) 第28回日本臨床スポーツ医学会学術集会（11月18日,19日 東京）松儀怜主任  
研究発表「児童に対する運動器検診の結果について」

## 1-2 健康増進施設の運営事業

運動・栄養・生活・保養の4つを基本としたウエルネスライフをサポートするために、利用者にはメディカルチェックを実施し、一人ひとりのライフスタイルや健康状態、体力などに合わせて個別のトレーニングプログラムを提案。さらに疾患を改善したい方には、かかりつけ医と連携をはかりながら、スポーツ健康医、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を行う。

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集団スクールや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。

また地域住民に対する健康増進・健康づくりの啓蒙活動も行う。

### 1-2-1 スポーツコミュニティダイナミックの運営

(1) 一人ひとりに合わせたトレーニングプログラムの提案と実践。

#### 2) 運動療法の実践

##### ・運動療法サポート

※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)

(3) 各種サポートの実施

- ・パーソナルサポート(ストレッチ・トレーニング・コンディショニング・栄養相談)
- ・アクティブシニアスクール

(4) 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

(5) 会員継続のための取組み・イベント

- ・新規会員のフォロー
- ・ウエルネスイベント(日帰り旅行)、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

(6) 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)

(7) 「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) ジュニアスクールスイミング (幼児・小学生)、ベビースイミング、スポーツ塾、トランポリン、チアリーディング (週 14 講座)
- (2) ジュニアスクール体験教室の開催 (7 月、10 月、2 月)  
スイミング、スポーツ塾、トランポリン、チアリーディング
- (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)

### 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) 文化・教養

・実用書道、水彩画、あみもの、油絵、おし花など(週9講座 月3回開催)

#### (2) ダンス

・社交ダンス、フラダンスなど(週7講座 月3回または4回開催)

#### (3) 特別講座

・フラワーアレンジメント、デュークズウォーク(月1回開催)

#### (4) カルチャー体験教室

・年2回開催、体験の受入れ(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、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、事業所、団体などの加入者や労働者又は住民等を対象としたセミナーや講演、実技指導、健康相談を実施する。

##### 2-1-1 地域・職域を対象とした生活習慣病改善・予防事業

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提案型サービスの展開

- ・講演、体力測定、腰痛予防教室など
- ・運動教室（3ヵ月6回コースの実技指導の実施）

###### (2) 法人会員事業所への新入社員健康づくり研修の実施（4月）

- ・講演、運動実技など職域の健康増進を支援する

###### (3) 勝木グループ職員 健康サポート作戦

- ①エアロビックポイント（3人以上のチームでの運動習慣づくり）
- ②糖尿病重症化予防、③受診勧奨支援、④部署別健康サポート、
- ⑤体力測定（35、40、50歳）、⑥運動実技指導

- ・生活習慣病予防対策、健康情報発信等セミナーや講演、実技指導、健康相談等を実施する

###### (4) 勝木グループ協力会企業への健康イベント（4月、9月、10～3月）

- ・木場潟ウォーキング、デュークスウォーク、ウエルネスカレッジモニター利用

##### 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、睡眠、禁煙などの講演、個別相談会、生活習慣予防指導

###### (2) ロコモティブシンドローム・スポーツ医科学関連

- ・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（5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）

### 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4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
  - ・形態測定、体組成測定、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
  - ・日本代表選手選考会体力測定の実施
- (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）
  - ・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33回こまつクロスカントリー」運営 (6月4日)

- ・ 場所：小松市憩いの森
- ・ 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運動器疾患など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)

- ・内容：問診、体力測定、体組成測定などを含む内容
- ・対象：ダイナミック会員、約700名に実施

##### (2) プレミアメディカルチェック (通年)

- ・内容：問診、体力測定、体組成測定項目に加え、血液・心電図等の医学的検査を含む内容
- ・対象：運動療法会員、希望者、約60名に実施

##### (3) 各種測定 (通年)

- ・体組成測定、骨強度測定、動脈硬化度測定など

#### 3-1-2 運動療法

##### (1) 運動療法会員

- ・メタボリックシンドローム・ロコモティブシンドロームや各種生活習慣病の改善を希望する会員に対し、かかりつけ医からの運動処方箋に基づいた積極的運動療法支援を実施する。
- ・登録者：15～30名/月

##### (2) 集団型健康増進スクール(仮称)

- メタボ・ロコモなどの各種生活習慣病予防、集団運動による健康作りに興味がある会員に対し、週1～2回、60分程度の定期的運動実践支援を行う。
- ・登録者：60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 産業医事業**

事業見直しが行われ、事業統合・再編により平成29年3月31日で廃止となる。

#### **3-2-2 特定保健指導事業**

事業見直しが行われ、事業統合・再編により平成29年3月31日で廃止となる。

なお平成28年度契約分については、年度をまたがって事業が残るため、事業完了予定の平成29年9月まで北体研が担当する。現在指導中の約300名について継続実施する。

#### **3-2-3 その他健康指導**

- (1) 若年者向けセミナー（通年）
- (2) 重症化予防事業（通年）

#### **3-2-4 健康相談ほか**

- (1) 個別カウンセリング（通年）
  - ・健康相談、栄養相談

#### (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・スポーツビジョン)

#### 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)
  - ・アスリートコンディショニングチェック(月2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、ボディバランス、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、空手など
- ・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) I S C 教養講座

- ・県民の健康づくりのための教養講座 (年6回)