

平成30年度  
事業計画書

平成30年4月1日～平成31年3月31日

公益財団法人 北陸体力科学研究所

## ア. 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。

### 研究内容

- (1) 内科、循環器内科、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) いきいきサロンにおける認知症予防活動の効果検証

### 学会等の参加（発表予定）

- (1) **第30回日本運動器科学会学術集会**  
(6月23日、24日 沖縄) 松儀怜  
研究発表「調査報告 ～中学生に対する運動器検診から見える課題～」
- (2) **第36回日本臨床運動療法学会学術集会**  
(9月1日、2日 東京) 松儀怜  
研究発表「健康増進施設利用者の施設利用効果について(仮)」
- (3) **第73回日本体力医学会大会**  
(9月7日～9日 福井) 大久保祐一、釜場なる子  
研究発表「幼児期の体力・運動能力向上への取り組みについて」  
研究発表「地域高齢者に対する介護予防事業の効果について」
- (4) **第30回日本体力医学会大会 北陸地方会大会**  
(5月20日 富山) 三井外喜和、中井詔子  
研究発表「幼児期の体力・運動能力向上への取り組みについて」  
研究発表「中・高齢労働者の体力状況についての課題」

## イ. 健康増進施設の運営事業

栄養、運動、生活及び保養の4つを基本としたウェルネスライフをサポートするために、利用者にはコンディションチェックを実施し、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、健康スポーツ医、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り、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。

また、石川県及び地方自治体の施設の指定管理者としてトレーニングルーム及びプール等の管理運営に携わる。

地域住民のためのスポーツ施設として、子どもから高齢者までの幅広い年齢層や障害者、アスリート等も含め誰もが利用できるような施設環境を提供し、運動指導、トレーニングサポート、体力測定等を適切に行う。

## 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)
- ・アクティブエイジングスクール
- ・3ヶ月集中スクール(ボディメイク、ゴルフボディ、アスリート塾)

(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り組み・イベント

- ・新規会員のフォロー
- ・ウェルネスイベント(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)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(木場湯公園にて年3回開催予定)

(公益目的事業1) 地域住民の身体の健康だけでなく、心豊かに前向きに生きることを支援し、地域社会全体の健全な発達に寄与するための健康増進事業

- (7) 小松市内のいきいきサロン活性化事業
  - ・認知症予防、とじこもり高齢者に向けてのサロン活性化など
- (8) 小学生を対象とした体力・運動能力向上にむけた支援事業
  - ・小松市教育委員会からの受託事業としてモデル校の生徒や教員を対象とした講話や体力測定、運動支援など
- (9) 「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

#### いしかわ総合スポーツセンターの管理運営 (指定管理)

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 (石川県体育協会グループ) 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及びプール利用者の入退館管理及び安全管理
- (2) トレーニングルーム及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) トレーニング及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)

#### クアハウス九谷の管理運営 (指定管理)

能美市温泉保養館クアハウス九谷の指定管理者の構成団体 (北陸体力科学研究所・BM北陸共同企業体) 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。(通年)

- (1) トレーニングルーム及びプール利用者の入退館管理及び安全管理
- (2) トレーニングルーム及びプール利用者への指導助言
- (3) トレーニング及びプールの機器類の維持管理

## ウ. ジュニアスクール・カルチャースクール事業

### 【ジュニアスクール事業】

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、生涯に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 (4月、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)

### 【カルチャースクール事業】

栄養、運動、生活及び保養の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)

### 指定管理者として管理運営を行う施設での事業

指定管理を行ういしかわ総合スポーツセンター及びクアハウス九谷では、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講する。

(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、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) ISC 教養講座

- ・県民の健康づくりのための教養講座 (年6回)

(4) こども向けの運動教室 (年3回)

- ・走り方教室、こども動きづくり教室

(5) 能美市の介護予防事業 (総合事業) の運営受託

- ・「おげんき倶楽部のみ」「健幸ライフ教室」の実施

(6) 幼児に対する運動指導と体力評価のための指導者講習

- ・保育士 (指導者) を対象とした「幼児期における運動能力の向上に向けた運動指導と体力測定方法」の講義と実践指導のセミナーを開催

### エ. 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

## オ. 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、生活及び保養の観点から自治体や事業所、団体などの加入者や労働者または住民等を対象としたセミナーや講演、運動指導、健康相談を実施する。

### 地域・職域を対象とした生活習慣病改善・予防事業（健康セミナーの開催及び支援）

- (1) 職域の健康増進を支援する提案型サービスの展開
  - ・健康経営
  - ・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～5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ウエルネスポイント（3人以上のチームでの運動習慣づくり）
  - ②ロコモチャレンジ（全職員向け体力測定及び栄養セミナー、運動実技等）
- (4) 勝木グループ協力会企業への健康イベント（4月、9月）
  - ・お花見ウォーキング
  - ・ウエルネストリップ（デュークズウォーク等）

### 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）

### 健康増進普及を目的とする他施設の運営支援

- (1) 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

## カ. スポーツ教育・トレーニング支援研究事業

国体強化指定選手や県内のアスリート、中・高校生のスポーツ選手等に対して、運動、栄養、心理面のサポート及び、競技力向上の支援を行う。さまざまな調査・測定・検査によって選手の体力・運動能力・食生活・心理状態を調べ、そこから得られたデータを各分野の専門家が分析・評価し、一人ひとりに最適なトレーニング指導、栄養指導、メンタルトレーニング指導を行う。

また、これらの事業は、石川県、石川県体育協会及び各競技団体との連携により競技力の向上を支援する。

### 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、体成分測定、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

### 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) NTC（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（体力測定及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）
  - ・体成分測定、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

#### いしかわ総合スポーツセンター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2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)

## キ. 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、体成分測定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34回こまつクロスカントリー」運営(6月3日)

- ・場所：小松市憩いの森
- ・全国より約1,000名参加予定

## ク. 運動療法事業

厚生労働省認定の指定運動療法施設として、生活習慣病や肥満、運動器の疾患など有疾患者を対象に、専門スタッフのサポートのもと、運動の実施による疾病の改善を目的とした運動療法を行う。また、運動リスクの発見や疾病の有無の確認を行った上で、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(血液検査や運動負荷試験を含む)を実施する。

### メディカルチェック

#### (1) コンディションチェック(通年)

- ・内容：問診、体力測定、体成分測定などを含む内容
- ・対象：ダイナミック会員、約800名に実施

#### (2) メディカルチェック(通年)

- ・内容：問診、体力測定、体成分測定項目に加え、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)

- ・体成分測定、骨強度測定、動脈硬化度測定など

## 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

(公益目的事業1) 地域住民の身体・健康だけでなく、心豊かに前向きに生きることを支援し、地域社会全体の健全な発達に寄与するための健康増進事業

(2) アクティブエイジングスクール

- ・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づく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実施する。
- ・登録者：50名/月

**ケ. 健康増進事業**

健診結果に基づいた個人の健康状態及び生活習慣の問診を行い、管理栄養士、理学療法士、健康運動指導士がそれぞれの専門的立場から、栄養、運動、生活及び保養の多方面からのアプローチによる生活習慣改善に向けた指導を実施している。そのために、地域の医療機関、産業医、健診機関との連携強化を進め、特に、企業向けの健康経営のサポートを行う。

**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) 運動実践セミナー (通年)
- (4) 体成分測定、体力測定 (通年)
- (5) 肩こり・腰痛予防セミナー (通年)
- (6) ヘルシーバイキング、栄養セミナー (通年)
- (7) 姿勢改善セミナー (通年)

**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