

2020年度
事業計画書

2020年4月1日～2021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

学会等の参加（発表予定）

- (1) 第32回日本体力医学会大会 北陸地方会大会
(6月7日、福井県立大学)
研究発表「子供運動教室における指導回数・種目と各体力要素の関係(仮)」
- (2) 第39回日本臨床運動療法学会学術集会
(9月5日、6日 北照大学)
研究発表「健康サロンにおける高齢者のADL調査と体力の現状(仮)」
- (3) 第30回日本産業衛生学会全国協議会
(11月20日～22日 かがしま県民交流センター)
研究発表「男性従業員を対象にした宿泊型健康づくり事業の取り組みと成果(仮)」

研究助成事業

- (1) 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 令和2年度健康運動指導研究助成
(4月に採択発表予定)
研究課題「運動習慣期間の長さが、要支援あるいは要介護1開始閾値年齢を
いかに延長させるか」

イ. 健康増進施設の運営事業

栄養、運動、生活及び保養の4つを基本としたウエ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

2020年度 事業計画

(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

は、かかりつけ医と連携をはかりながら、健康スポーツ医、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・健康づくりの啓発活動も行う。

また、いしかわ総合スポーツセンターの指定管理者、公立松任石川中央病院の健康増進センター ダイナミック Hakusan の業務受託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) 運動療法の実施
 - ・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施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、女性のための美姿勢、ピラティス)
- (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
 - ・ウエルネスイベント (日帰り旅行、新年会など)
 - ・健康プチ講話 (テーマ: 運動、栄養、ライフスタイルなど)
- (6) 地域にむ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、健康測定、特別レッスン、健康講話など
- (7) 小松市介護予防事業
 - ・健幸力アップ教室、体力向上・維持、認知症予防など
- (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

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）

メディカルウェルネス ダイナミック Hakusan の管理運営（業務受託）

メディカルウェルネス ダイナミック Hakusan の業務受託者としてトレーニングルーム、スタジオの管理運営を行う。（通年）

- (1) トレーニングルームの入退館管理及び安全管理
- (2) トレーニングルーム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) トレーニングルーム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、ヒップホップ（週15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（5月、9月）

2020年度 事業計画

(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

(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、油絵など (週8講座 月2～3回開催)

(2) ダンス

- ・社交ダンス、フラダンスなど (週7講座 月2回～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)
- ・韓国語講座 (3カ月間)

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、ヒップホップなど
- ・中高齢者向け：元気アップ塾
- ・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

(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

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
- ・ 年2回 形態および体力測定実施

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、健康意識の啓発普及などを目的に、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

- ・ 健康経営にむけてのサポート
- ・ 講演、体力測定、腰痛予防教室、女性セミナー
- ・ 宿泊型セミナー、ウェアラブル端末を活用した健康づくり事業 など

(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

- ・ ウェアラブル端末を活用した健康づくり事業

(4) 勝木グループ協力会企業への健康イベント（4月、11月、12月）

- ・ お花見ウォーキング
- ・ 紅葉ウォーキング
- ・ 健康マーじゃん

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

2020年度 事業計画

(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

- (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) 協会けんぽ健康出前講座への講師派遣 (通年)

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。

小松市が認定するアスリート、中・高校生・一般のスポーツ選手、チームに対して、スポーツ医科学サポート、運動、栄養、心理、コンディショニングなどのサポート及び、競技力向上の支援を行う。また、指導者に対するコーチングセミナーや児童に対するスポーツセミナーを開催する。

これらの事業は、小松市、小松市まちづくり市民財団及び、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)
 - ・一般 (国際大会出場が期待される選手へのサポート)

2020年度 事業計画

(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

- ・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、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) 小松市スポーツ協会「小松市内の中学生対象スポーツ医科学研究事業」(3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、児童生徒に対する運動指導や体力評価
 - ・市町村の依頼に基づく運動指導や体力評価

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、健康づくりの啓発普及を行う。

(1) 「第36回こまつクロスカントリー」運営 (6月7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。

定期カウンセリングなど各種測定

(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、新規：95% 継続：40% (約700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30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：9名/月

(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

2020年度 事業計画

(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

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：31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うとともに、健診では得られない各種体力測定機器を活用しての個人の体力レベルを数値化する。管理栄養士、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)
- (8) 宿泊型健康増進セミナー (通年)
- (9) 女性向け健康増進セミナー (通年)
- (10) 健康経営優良法人制度 (東京商工会議所) 認定サポート (コンサルタント)

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