

SPORTS よこはま

横浜スポーツ情報誌

Vol 76 | 2019
DEC

TAKE FREE

特集 ▶ P2

あなたは本当に健康？

横浜市スポーツ医科学センター ▶ P6

Enjoy! Challenge! Dream! ▶ P8

熱く闘う!! ▶ P10

東京2020オリンピック・パラリンピック/
Go for it! ▶ P11

NAVIGATION ▶ P12

スポーツ便り ▶ P14



この情報誌は、横浜市と公益財団法人横浜市体育協会との共同編集により発行しています。
当情報誌はUDフォントを使用しております。

SPORTSよこはまはスポーツ振興くじ助成金を受けて作成しています。

特集

あなたは本当に健康？

今現在、健康だと感じていますか？

横浜市民スポーツ意識調査によると、自身のことを健康だと感じている方は、「感じている」「やや感じている」を合わせて58.1%です。



今現在、運動不足だと感じていますか？

健康だと感じている方が5割を超える中、同調査によると「運動不足だと感じている」方は、「感じている」「やや感じている」方を合わせて、75.9%にも上り、4人中3人は運動不足を実感しています。



調査データの引用：平成30年度 横浜市民スポーツ意識調査

「運動不足なのに何をしたらいいのか分からない…」 「健康・体力いろいろ調べてほしい…」

そんなアナタにおススメな

横浜市スポーツ医科学センター

スポーツ版人間ドック (SPS: Sports Program Service)

3つのポイント

① 検査・測定結果がその日のうちに！

1日で結果まで受け取ることが可能！
忙しい方でも安心！
※土曜日も予約可能！受診可能日はHPをご確認ください。

② 専門家のアドバイスで生活習慣の見直し！

検査・測定結果説明は、内科医師、管理栄養士、スポーツ科学員が対応。

③ あなたに合ったアフターフォローも充実！

トレーニングルームや25m温水プール、各種教室など、検査結果をもとに、運動・スポーツプログラムをご提供。



+

おススメ POINT!

運動負荷試験

運動をしながら、心電図や血圧を測定することで、安静心電図ではわからない心臓・血管のトラブルなどを見つけることができます。

体力測定

さまざまな体力測定を行うことで、「筋力」「持久力」「柔軟性」の要素に加えて「バランス」「敏捷性」など、今まで知らなかったあなたの身体の特徴を発見できます。

SPS料金:15,000円(横浜市民)/17,000円(その他)

SPS体験レポート



私たちが体験します!

STEP 1 医学的検査

採血、採尿、胸部X線検査、安静心電図、内科検診、骨量測定、呼吸機能検査、運動負荷試験

SPSならではの検査・測定で今の自分を知ろう!

医学的検査としては一般的な採血、採尿などに加え、骨量測定、呼吸機能検査、運動負荷試験も行うのが特徴です。



骨量測定

踵の骨に超音波を当て、骨の強度を評価します。



呼吸機能検査

肺活量と1秒量を測定し、肺の機能を検査します。



運動負荷試験

検査用の自転車に乗り、ペダルを一定のリズムでこぎます。運動時の心電図や血圧のチェックをすると共に、ペダルの負荷と心拍数のデータで持久力を評価します。

これはやってみたい!

STEP 2 体力測定

運動問診、形態・体組成測定、筋力(上肢)、バランス、敏捷性、歩行能力、筋力(下肢)、柔軟性、瞬発力

これが最大の魅力! 体力測定で、自分の体力年齢がわかる!

特別な機械を使って身体のバランスや筋力、歩行能力、敏捷性などを測定します。



バランス

開眼片脚立ち姿勢で、身体の揺れの大きさを測定します。



敏捷性

ランプが光ったらすばやくプレートから両足を浮かせ、敏捷性を測定します。



歩行能力

11mの歩行路をできる限り速く歩行し、中間部分の平均速度を算出します。



筋力(下肢)

シートに座り、全力で片脚の膝の曲げ伸ばしを連続して行い、それぞれの最大値を測定します。



柔軟性

膝を伸ばしたまま前屈し、指先がどこまで到達するか測定します。



瞬発力

シートに座り、プレートを両脚で強く速く蹴り出し、脚のパワー発揮能力を調べます。

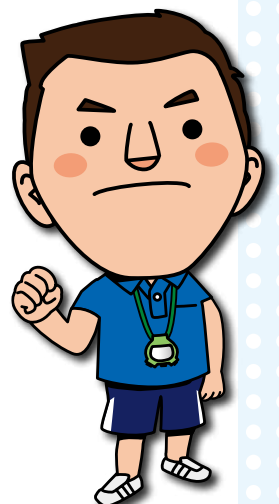
STEP 3 アドバイス

追加検査や治療が必要な場合は医師が、食事や運動の見直しが必要であれば管理栄養士、スポーツ科学員がアドバイスします。

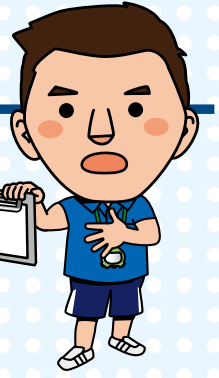
また、個別相談にも応じます。



検査当日に結果に基づいたアドバイスが受けられる!



SPS結果報告



体力年齢・ロコモ度判定 結果表

名前 矢部 寛和 様 性別 男 測定日 令和1年 9月 5日
ID. 年齢 55

あなたの体力年齢【体力測定によるロコモチェック】				
チェックポイント	測定項目	平均値	あなたの測定値	体力年齢
脚力の強さ	膝関節 伸長 (Nm/kg)	2.39	3.07	20歳
	脚伸長パワー (Nm/kg)	12.1	13.2	45歳
片脚バランス 持続時間と ゆれの大きさ	バランス・右脚(横方向)	5.4	5.8	60歳
	バランス・左脚(横方向)	5.2	6.5	67歳
体の歪らかさ	長座体前屈 (cm)	3.9	12.5	20歳
骨の丈夫さ	骨量(骨質の骨評価値)	2.741	3.550	20歳
歩く速さ	最大歩行速度 (m/分)	184	226	20歳
肥満の程度	体脂肪率 (%)	18.0	20.6	標準 (+)

「体力年齢」は、体力測定の結果が「何歳の年齢平均値に相当するか」を算出したものです。
「体力年齢」が「年齢」より進んでいる場合は「ロコモ」になる危険性が高い状態と考えられます。

「ロコモ25」(問診)によるロコモ度判定

ロコモ25の点数	ロコモ重症度区分 (ロコモ度)	具体的な状態
0~8	1 問題なし	筋肉・骨・関節などに異常な状態がなく、日常生活に制限がない。
9~15	2 ロコモ予備軍	筋肉・骨・関節などに異常な状態はあるが、歩行移動に制限がない。
16~24	3 ロコモ	運動時に異常な状態があり歩行移動に支障があるが、日常生活は自立しており、薬・器具・介護に頼っていない。
25~31	4 要支援	基本的な日常生活動作(移動・食事・入浴など)はほぼ自分でできるが、家事や交通機関の利用・金銭管理などにおいては何らかの支援を要する人。
32~39	5 要介護度1	基本的な日常生活動作を行う能力がさらに低下し、部分的な介護が必要人。
40~	6 要介護度2	基本的な日常生活動作において部分的な介護が必要人。

「ロコモ25」は身体の状態や生活状況に関するご自身の評価から「ロコモ度」を判定するものです。
今は日常生活の中で特に痛みや支障がない方も、適切な運動習慣を身につけることにより、将来の「ロコモ」を予防しましょう。

「ロコモ」とは、運動器(筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板など)の障害によって歩行(移動能力)や日常生活に何らかの支障をきたし、将来「要介護」や「寝たきり」になる可能性が高い状態をいいます。いつまでも自分の足で歩きたい人にとって、「ロコモ」を予防し、「健康寿命」を伸ばしていくことが必要です。
ロコモパンフレット2014年度版(日本整形外科学会)より

体力年齢とは

体力測定の各項目の結果が「何歳の年齢平均値に相当するか」を算出したものです。

ロコモ度判定とは

問診票の身体の不具合や生活状況に関する答えから「ロコモ度」を判定しています。

※「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」とは運動器(筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板など)の障害によって歩行(移動能力)や日常生活に何らかの支障をきたし、将来「要介護」や「寝たきり」になる可能性が高い状態。(公益社団法人 日本整形外科学会より)



各項目別に詳しい結果が返却されます。

※ご本人の許可のもと、データを掲載しています。

矢部寛和さん(55歳)の検査結果

骨の丈夫さ **20歳** (-35歳)
脚力の強さ **33歳** (-22歳)
バランス **63歳** (+8歳)



バランス以外は20~30代レベル
健康診断は毎年受診していましたが、今回初めてSPSを受診し、体力的にもまだまだ大丈夫なことがわかり、安心しました。意外と、筋力年齢が若くて驚いています。ただ、管理栄養士からは食事について注意を受けました。特にお酒ですね…。できるところから生活を見直せそうです。年齢的には、ロコモ度が分かるのも大変参考になりました。

中村奈央さん(25歳)の検査結果

骨の丈夫さ **20歳** (-5歳)
脚力の強さ **20歳** (-5歳)
バランス **20歳** (-5歳)



女性でも受けやすいSPS
社会人になって、急激に運動する機会がなくなっていたので、健康状態が心配でした。筋肉量や肺活量、骨量など複合的に今の状態を知ることができて良かったです。簡単にできるものばかりなので、女性でも受診しやすいと思いました。これを機に、SPSを毎年受診し、健康づくりに役立てたいと思います。多くの方におすすめしたいプログラムです。

わたしたちにお任せください!



現在の健康状態を確認し、ご自分に合った運動・スポーツを生活の中に取り入れていきましょう。
内科医師：長嶋先生



脚筋力の低下は、身体を支えたり動かしたりする機能を低下させます。そうなる前に1年に1回、SPSで体力チェックをお勧めします。
スポーツ科学員：今川さん



正しい食事は人それぞれ。問診票と測定結果を反映させて、ご自身の生活に適したプランを一緒に考えましょう。
管理栄養士：高木さん

運動・スポーツ教室

※別料金

SPS受診後アドバイスを受けて
筋力向上・姿勢改善教室に通ってます！



中島さん (70歳)

医師に勧められて始めました。この教室はゆっくり指導してくれるので、とても分かりやすいです。おかげで長座体前屈の数値が20cmも伸びました。趣味のゴルフのスコアも伸びて、仲間にも勧められています。毎年受診するSPSの数値が励みになっています。



筋力向上・姿勢改善教室に通う
中島さん(左)、箕島さん(右)

箕島さん (66歳)

階段で息切れするなど、体力に不安を感じてこの教室に入りました。ストレッチの方法や運動器具の使い方など、分かりやすく指導してくれるので、無理なくトレーニングを続けています。医療施設が併設していることも安心して通えるポイント。もっと早くこの施設を知りたかったです。



みなさん仲良く、笑顔の絶えない教室です。無理せずマイペースに身体を動かしています！



中丸指導員

筋力向上・ 姿勢改善教室

対象：16歳以上(SPSを受診された方)
開催曜日・時間：

月・水・木・金・土	14:00~15:45
水・金	10:00~11:45

各種教室 開催中！

ヨガやピラティス、健康教室など、目的や健康状態に合った教室をご用意しています。
※教室詳細はHPをご確認ください。

アフターフォロー充実！

※別料金

トレーニングルーム(個人利用)

有酸素・筋力トレーニングの各種マシンをご利用いただけます。
※別途、利用講習会の受講が必要です。(事前予約制)
※トレーニング教室も実施しています。



25m温水プール(個人利用)

水中ウォーキングとスイミングのレーンをご利用いただけます。
※水泳教室、アクアビクス教室も実施しています。



MEC(メディカルエクササイズコース)

内科・整形外科疾患のある方対象のコースです。医師の診断に応じた運動療法を行います。
※別途、内科・整形外科の受診が必要です。



初心者でも簡単！ 冬から始める筋トレのススメ

横浜市スポーツ医科学センター・指導員 古畑 亨

本格的な冬の寒さを感じる師走、外出や運動する機会が少なくなる方が多いのではないのでしょうか。そんな時期だからこそ今回は、自宅でもできる手軽な筋力トレーニング(以下、筋トレ)をご紹介します。

トレーニングはスバリ「冬」に始めましょう

冬に体重が増えてしまう方はいませんか。その原因のひとつに、冬の寒さにより活動量が減り、さらに年末年始などで飲食する機会が増えるため、摂取カロリーが消費カロリーを上回ってしまったことが考えられます。

しかし、研究結果によると、外気温が低くなる冬は、体温を上げようとする機能が働くため、夏よりも基礎代謝が上がるということが報告されています(※)。

つまり、夏より基礎代謝が上がる冬は、トレーニングによる消費カロリーも高くなるため、トレーニングを始める時期として絶好のチャンスでもあります。

そこで、さまざまなトレーニングの中から、寒い冬に自宅で気軽にできる、おススメの筋トレをご紹介します。

筋トレは下半身からがオススメ

筋トレは全身をバランスよく、胸、背中、太ももの大きな筋肉から鍛えていくことが大事です。初めての方は、まず下半身から取り組んでみましょう。(図1・2)

おさえておきたい基本的なポイント

- ① ストレッチなどのウォーミングアップで、関節の可動域を広げ、身体を温めてから行いましょう。
- ② 1セット10〜20回程度で2〜3セットを、週に2〜3回行いましょう。
- ③ 動きに合わせて、呼吸を止めずに行いましょう。
- ④ ケガなく効果を出すために、正しいフォームで行いましょう。

図1 正しいスクワット

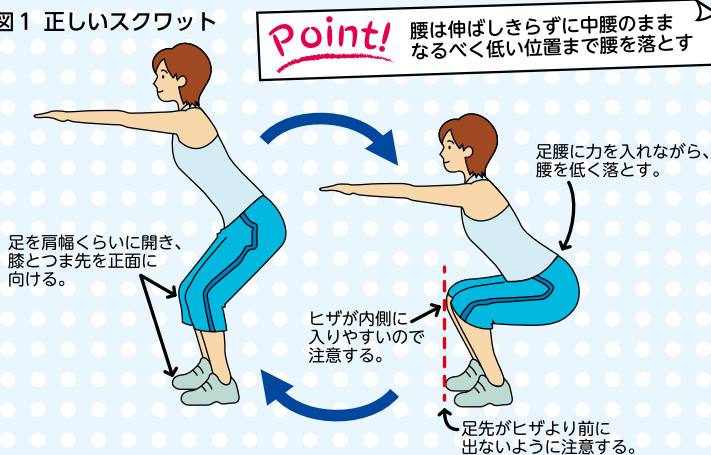
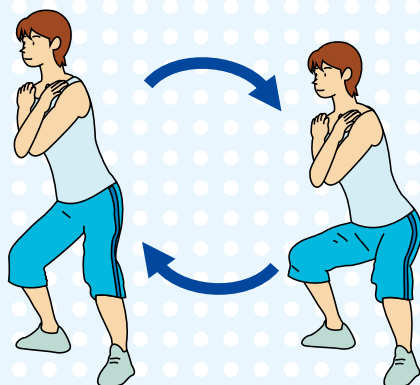


図2 膝・腰への負担が少ないワイドスクワット

膝や腰に痛みのある場合には、足幅の広いフォームを試してみてください。足は肩幅の2倍くらいに開き、つま先は斜め45度に。息をすいながら、つま先の方に膝を曲げ、ゆっくりもどします。しっかり胸をはり、膝を伸ばしきらないように気をつけます。





ビーコル日誌

横浜市スポーツ医科学センター
理学療法士
横浜ビー・コルセアーズ
メディカルトレーナー
なかた しゅうへい



中田 周兵

第34回

スキルの向上に必要な 正しい動きの獲得③

前々回と前回では、正確なパワーポジションと効率的なサイドステップ動作の獲得を目的としたエクササイズを紹介しました。今回は、バスケットボールにおける素早い切り返し動作に必要な、クロスステップの獲得のためのエクササイズを紹介します。

クロスステップ動作は、進行方向側の足で床をしっかり蹴ることが重要なポイントです(図1)。十分に進行方向側の足に重心を移動させる前にクロスステップを行うと、床からの反力をうまく利用できないため、力強い蹴り出しが行えません。また、体幹回旋(捻り方向)の可動域が低下していると、クロスステップ動作時のスムーズな骨盤の回旋が生じないため、素早い動作が難しくなります。エクササイズのポイントとしては、進行方向側の足で体重を支持すること(図2)、体幹回旋可動域を拡大させること(図3)、クロスステップの動きにおいて上半身に対して骨盤をスムーズに回旋させること(図4)です。

ビーコルは、得意のトランジションバスケットに持ち込むために日々厳しいラントレーニングを行っています。切り返し動作のスキル向上のための基礎的なエクササイズにも取り組んでいます。ビーコル選手たちのスピードを体感するためにもぜひ会場に足を運んでください!



図1. クロスステップ動作のポイント
A) 良好例: 進行方向側の足へ重心を移動させ、床をしっかり蹴る
B) 不良例: 十分に重心を移動できていないため、膝が内側に抜けている



図2. ラテラルスクワット・クロススクワット
進行方向側の足へ十分に重心を移動させた状態でスクワットを行う



図3. 体幹回旋可動域の拡大
素早いクロスステップに必要な(骨盤に対する)胸部可動性改善のためのストレッチ



図4. ラテラルスクワットからクロスステップへ
上半身(胸部)に対して骨盤を素早く回旋させるようにクロスステップを行う

スポ医科
情報

スポーツ版人間ドック(SPS)

医学的検査と体力測定をセットで行います。また、結果は全てその日のうちにお渡しし、結果に基づいて医師・管理栄養士・スポーツ科学員がアドバイスをを行い、健康・体力づくりをサポートします。

- 料金:15,000円(横浜市民)/17,000円(その他)
- TEL:045-477-5050
- URL:<http://www.yspc-ysmc.jp/measurement/sps/>

スポーツ版
人間ドック(SPS)



トレーニングは冬から!
SPSで体力年齢を
知るのもアリだぞー!

理由① 下半身は筋肉量が多い

全身の筋肉の約70%は下半身にあります。中でも太ももの前側にある大腿四頭筋は、筋肉の中で最も大きい筋肉です。下半身の筋トレに取り組むことで身体全体の代謝が上がり、脂肪燃焼にも効果的です。

理由② 加齢による筋力低下を緩やかにできる

人間は、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えると、日常動作に支障をきたす「ロコモティブシンドローム」になってしまいます。「立つ」「歩く」を支える主な筋肉が大腿四頭筋ですが、この筋肉量は20〜30歳をピークとすると、80歳には半分になると言われています。

これから運動を始めたい方へ スポーツ医学に基づきサポートします!

当センターでは「スポーツ版人間ドック(SPS)」で自身の体力年齢を判定し、医師、管理栄養士・スポーツ科学員などの専門スタッフがスポーツ医学に基づいた健康・体力の維持増進につながるアドバイスを提供します。

また、SPSで得たデータを基に、さまざまな運動を組み合わせた目的別の教室も紹介しています(詳細は、今月号の特集をご覧ください)。いつまでもいきいきとした健康的な生活を送るための目標設定や、今後の運動習慣を身につける冬にしてみませんか?

2020年のオリンピックイヤーが、皆さんの健康・体力向上元年になるように願っています。

(※)
van Ooijen, A.M.J., van Marken Lichtenbelt, W.D., van Steenhoven, A.A. & Westerterp, K.R., "Seasonal changes in metabolic and temperature responses to cold air in humans", Physiology & Behavior, vol. 82, no. 2-3, pp. 545-553, 2004.