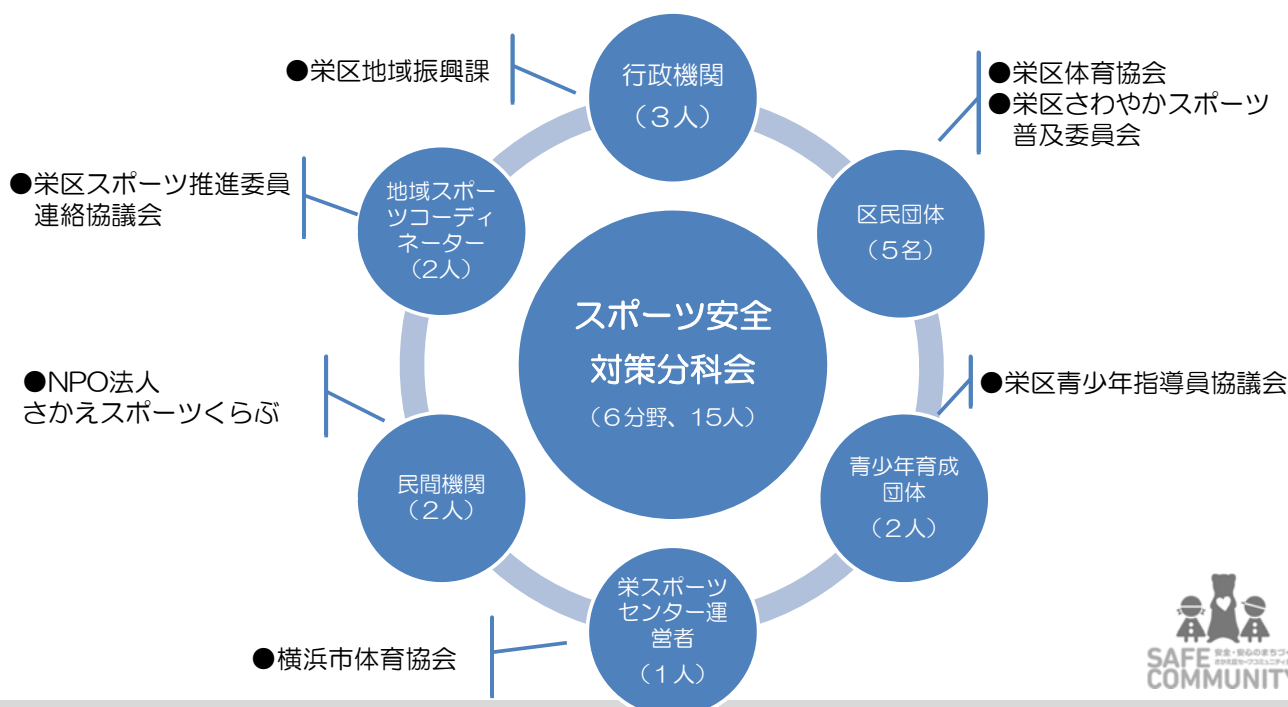


横浜市栄区セーフコミュニティ分野別分科会
スポーツ安全対策分科会

座長 清水 正美



スポーツ安全対策分科会の構成

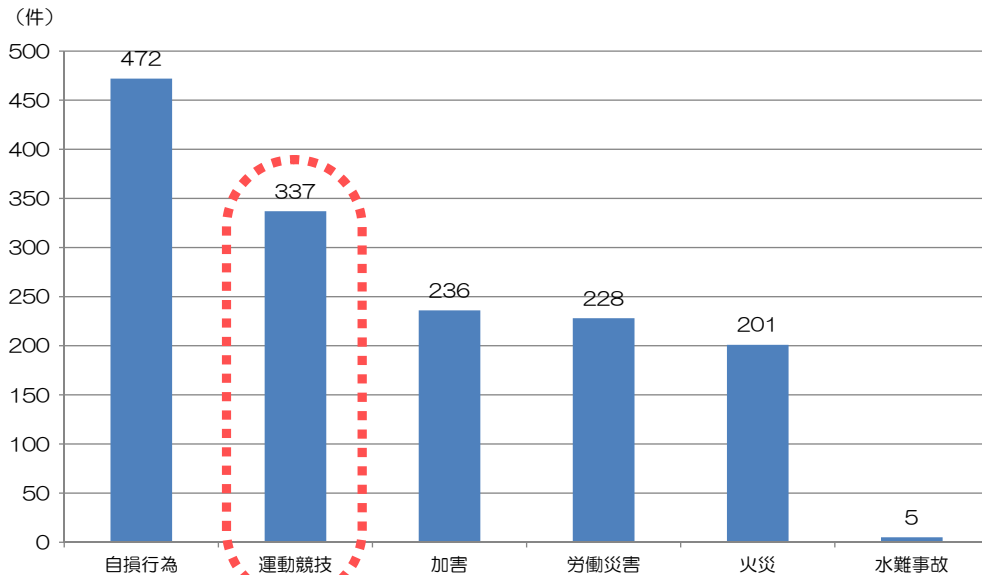


図表1 スポーツ安全対策分科会の構成

分科会設立の背景

～栄区のスポーツに関する救急搬送の状況～

□ 栄区での運動競技事故のけがは、事故種別で最も多い一般負傷・交通事故を除くと第2位となっている



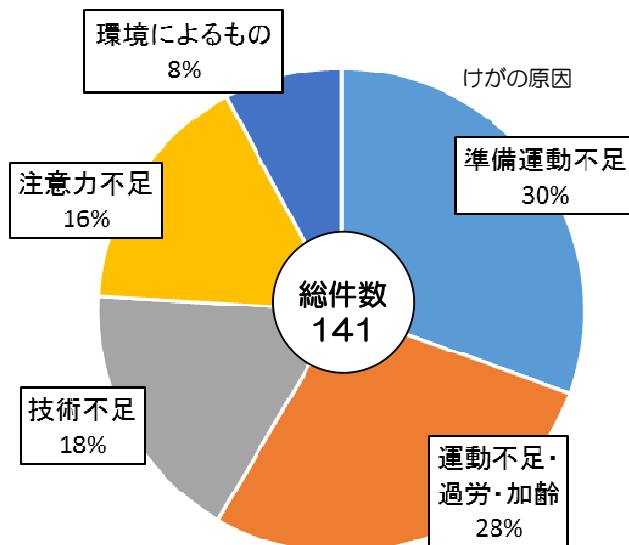
図表2 栄区の運動競技中の事故割合
(出典：救急搬送データ 2007～2016)



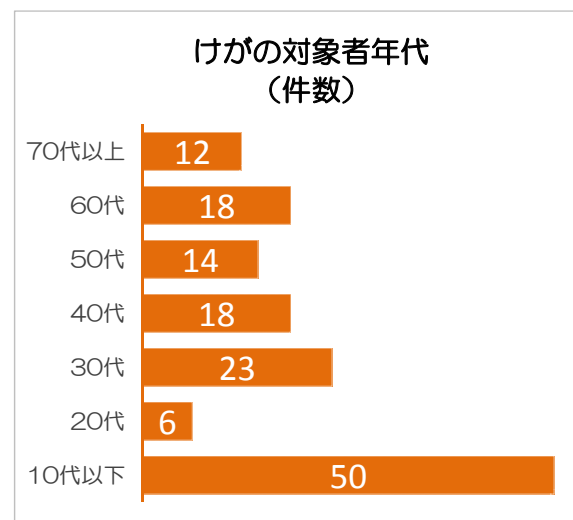
課題設定の背景

～運動競技事故のけがの原因～

□ 分科会に参加する各団体へのアンケートによると、けがの原因は準備運動不足が30%、運動不足・過労・加齢が28%、技術不足が18%



図表3 けがの原因
(出典：事故・けがに関する実態調査 2011年)



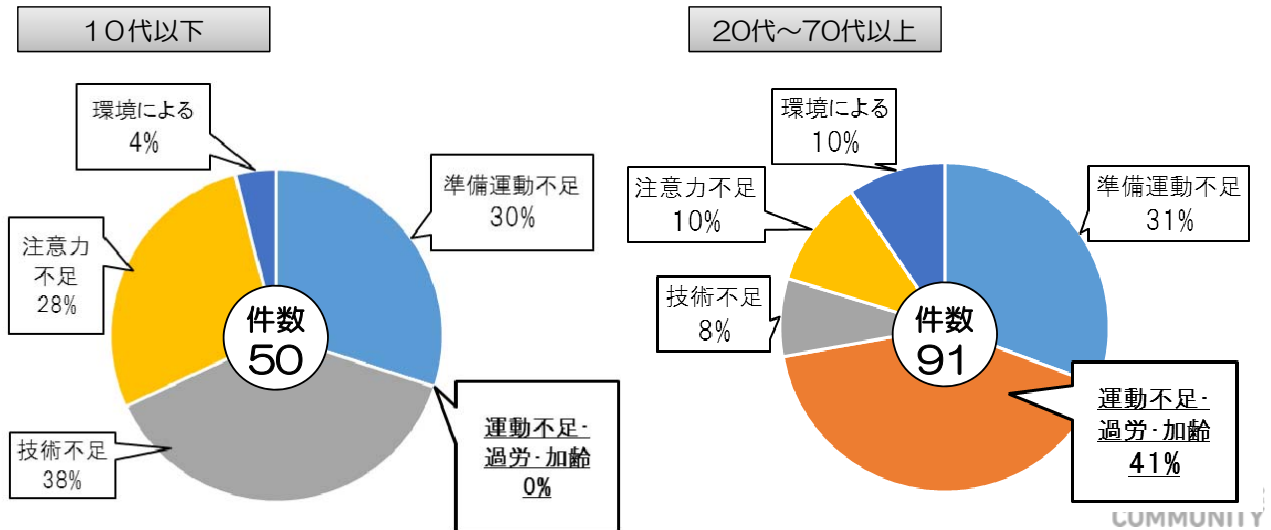
図表4 けがの対象者年代
(出典：事故・けがに関する実態調査 2011年)



課題設定の背景

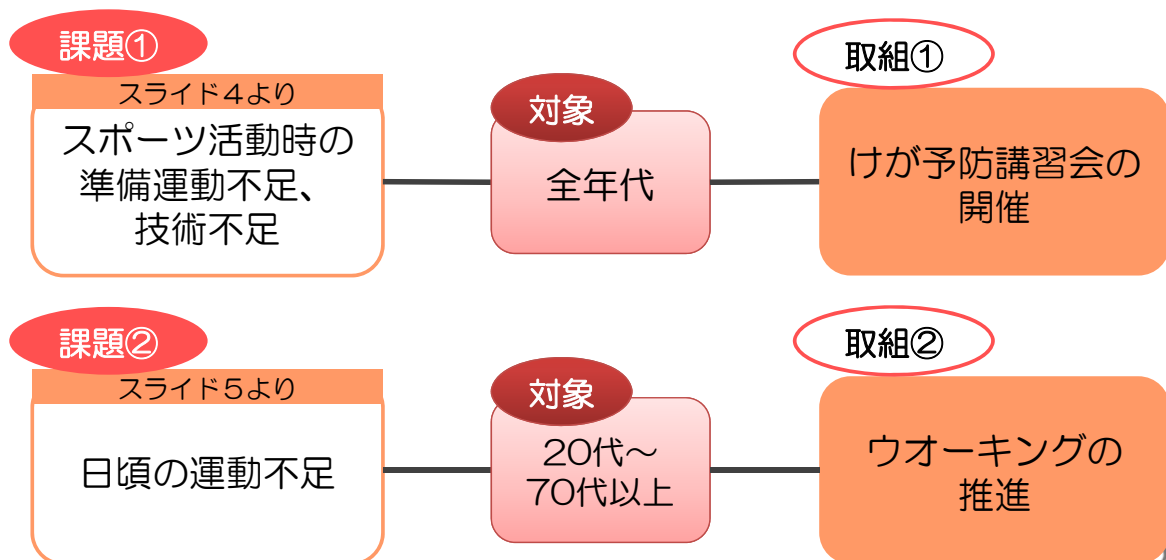
～けがの原因（年代別）～

- 10代以下、特に学生に関しては、体育の授業や部活動などで定期的に運動の機会があり、日頃の運動不足が原因となるけがは0件となっている



図表5 けがの原因（年代別）
（出典：事故・けがに関する実態調査 2011年）

課題と対策



図表6 課題と対策



課題に対する取組の概要

		国レベル	県・市・区	地域レベル
課題① スポーツ活動時の準備運動不足、技術不足	環境改善			
	法令・規則	スポーツ基本法 スポーツ基本計画	運動活動時等における安全の手引き(小・中・高編) 横浜市スポーツ推進計画	
	教育・啓発	運動部活動での指導のガイドライン	運動活動時等における安全の手引き(小・中・高編) 指導者養成講座の実施	SC 準備運動実施啓発 SC けが予防講習会の実施
課題② 日頃の運動不足	環境改善	スポーツ施設の整備 施設の定期点検	スポーツ施設の整備 施設の定期点検	
	法令・規則	スポーツ基本法 スポーツ基本計画	アクティブかながわ・スポーツビジョン 横浜市スポーツ推進計画	
	教育・啓発	イベント企画	3033運動普及啓発 スポーツ情報の提供	SC ウォーキングの推進 SC ウォーキングイベントの開催

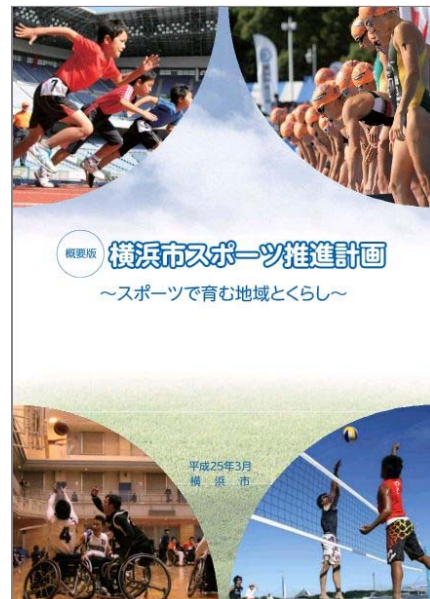
図表7 課題に対する取組の概要

COMMUNITY

課題に対する取組の概要



図表8 栄スポーツセンター



図表9 横浜市スポーツ推進計画

SAFE COMMUNITY
 健康・安心のまちづくり
 2025年3月 横浜市

認証取得後からの重点取組の変遷

- 2014年に、運動不足解消のための「ウォーキングの推進」を追加。2016年の指標の見直しの際に、地域でスポーツをする機会が毎年十分にあることから、「正しい歩き方」を日常的に実践することでけが予防の効果が期待できるウォーキングの推進に重点をおいた

図表10 認証取得後からの重点取組の変遷



取組① けが予防講習会の開催

分科会に参加する各団体において、構成員や区民を対象にスポーツ時のけが予防講習会等を開催し、知識・技術不足によるけがの減少や、準備運動の大切さを理解することによるけがの減少を目指します。

- 分科会に参加する各団体において、構成員を対象に講習会を実施
- 2014年度からは、分科会が主体となり、構成団体員及び指導者を対象としたけが予防講習会も開催
- 2016年度からは、分科会主体講習会の対象を、広く区民まで拡大



図表11 けが予防講習会①



図表12 けが予防講習会②



けが予防講習会実績（抜粋）

分科会主体の講習会をはじめ、各分科会構成団体が講習会を開催し、分科会にて報告・共有しています。

□ 「スポーツ時のけが予防」（2015）

日本体育協会公認スポーツドクターである整形外科の先生を講師に招き、整形外科で疾患の多い身体の箇所や、さまざまな種目にあった準備体操について講義を行った。

□ 「体幹を体感！ バランスウォーキングでけが予防」（2017）

体幹を鍛え、転倒や接触等を回避できる体づくりにつながる歩き方を実践的に学ぶ講座を実施した。



取組① けが予防講習会の開催

図表13 取組①の評価方法

短期的指標	中期的指標	長期的指標
スポーツ外傷予防の大切さを理解する	自主的に啓発活動を行う	スポーツ時の事故・けがの減少
予防講習会の実施回数・参加者数を計測	スポーツイベント時の注意喚起回数を計測	救急搬送データにより計測



取組① プログラムの評価（短期的指標）

- けが予防講習会は毎年確実にを行うことで、参加者数も一定数を維持することができている

図表14 取組① プログラムの評価（短期的指標）

	2013	2014	2015	2016	2017
①講習会実施回数	4回	5回	5回	5回	4回
②講習会参加者数	253人	265人	241人	354人	260人

※2017年実績

スポーツ安全対策分科会 研修会
 栄区体育協会
 栄区スポーツ推進委員連絡協議会 全員研修会
 栄区青少年指導員協議会 全員研修会



取組① プログラムの評価（中期的指標）

- スポーツイベント時には、主催者による準備運動の実施、危険への注意喚起をしており、けが予防のための活動が行われている

図表15 取組① プログラムの評価（中期的指標）

	2013	2014	2015	2016	2017
①スポーツイベント時の注意喚起回数※	5回	5回	5回	6回	5回
②参加者数	約7,000人	約7,000人	約7,500人	約9,800人	約10,400人

※2017年実績

大規模イベント：栄区民スポーツフェスティバル、横浜市スポーツレクリエーションフェスティバル、てくてくウォーク栄、ロードレース大会、中学校駅伝について集計



取組① プログラムの評価（長期的指標）

□ 運動競技事故の救急搬送件数はおおむね横ばいで推移している

図表16 取組① プログラムの評価（長期的指標）

	2013	2014	2015	2016	2017
救急搬送データ※ （運動競技事故）	13件	16件	15件	18件	2018年 3月末集計

※スリップ、つまづき及びよろめきによる同一平面上での転倒
同一平面上でのその他の転倒
無理ながんばり及び激しい運動又は反復性の運動 の合計



取組② ウォーキングの推進

栄区の属する横浜市では、手軽に毎日の生活に運動を取り入れられるウォーキングの推進を行っています（よこはまウォーキングポイント事業）。ウォーキングを始めることで実際に体を動かす機会を増やし、運動不足の解消をすることで、他の運動競技に取り組む際のけがの予防を目指します。



図表17 ウォーキングポイント事業の紹介



図表18 ウォーキングイベントの様子



運動不足とけがの関係

- 運動不足は、体力やバランス能力の低下に大きな影響を与える。特に、バランス能力の低下は、転倒の危険性を高め、骨折などの大きなケガにつながる
- 適度な運動を習慣化することは、体力の維持・向上や、重心位置の安定などの転倒予防に効果的。また、骨量の低下を抑え、骨折などの怪我の予防にもつながる

出典：順天堂大学スポーツ健康科学部スポーツ科学科教授 武井 正子
順天堂医学48(3), 運動による健康づくり-気軽に歩いて、今日も元気-



歩くこととその効果

- 次の研究では、歩くことが、骨粗しょう症や骨折、筋力・体力の低下の予防につながることを示している。

歩数	速歩き時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
7,000歩	15分	●がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん） ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム（75歳以上の場合）
9,000歩	25分	●高血圧（正常高値血圧） ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム（75歳未満の場合）

図表19 青柳幸利氏による図を一部抜粋

出典：中之条研究（東京都健康長寿医療センター研究所青柳幸利氏）



ウォーキングが運動不足解消に

- 手軽に始められる運動として、ウォーキングを推進
- ▶ よこはまウォーキングポイント参加者への利用状況調査によると、実施時間帯と年齢比率について次のような結果が出ている
 - 実施時間帯…特に時間を決めていない（48%）
 昼（20%）、朝（19%） ※2015年3月末現在
 - ⇒時間帯に縛られない運動
 - 年齢比率…60代（30.5%）、70代（33.0%）
 合計63.5% ※2016年3月末現在
 - ⇒年齢に縛られない運動



よこはまウォーキングポイントについて

- よこはまウォーキングポイントは、横浜市で行っている健康づくりを目的とした事業
 - 18歳以上の横浜市民を対象として、申込者には専用の歩数計を配布
 - 1日の歩数がポイントに換算され、累計ポイントに応じて抽選で景品が当たる
 - 社会貢献プログラムとして、参加者の平均歩数が10万歩を越えた月は、20万円を国連WFPへ寄付



取組② ウォーキングの推進

図表20 取組②の評価方法

短期的指標	中期的指標	長期的指標
ウォーキングに対する啓発	ウォーキングの実践	スポーツ時の事故・けがの減少
ウォーキングの効果や正しい歩き方に関するチラシ配布数を計測	①ウォーキングを実践している人の割合をアンケートで計測 ②歩数計の配布数を計測	①救急搬送データにより計測 ②アンケートにより計測



取組② プログラムの評価（短期的指標）

- ウォーキングの効果や、正しい歩き方に関するチラシを分科会委員が毎年一定数を配布することで、周知ができています

図表21 取組② プログラムの評価（短期的指標）

	2013	2014	2015	2016	2017
チラシ配布数	—	5,000枚	5,500枚	5,500枚	5,000枚



取組② プログラムの評価（中期的指標）

- 歩数計の配布数は着実に増えている
- 歩数計の配布数と共に、日常にウォーキングを取り入れる人の割合の増加も狙う

図表22 取組② プログラムの評価（中期的指標）

	2013	2014	2015	2016	2017
①歩数計の配布数 （よこはまウォーキングポイント）	—	3,979個	3,843個	2,168個	2,289個 （12月末時点）
②アンケート※で「ウォーキングを実践している」人の割合	—	38.5%	36.6%	41.6%	37.2%

※区民意識調査およびそれに準ずるアンケート



取組② プログラムの評価（長期的指標）

- 20代以上の運動競技事故のけがによる救急搬送件数は横ばい傾向にある
- ウォーキングを実践している人にアンケートを実施することで、ウォーキングによる効果を測定

図表23 取組② プログラムの評価（長期的指標）

	2013	2014	2015	2016	2017
①救急搬送データ （運動競技事故、20代以上）	9件	7件	9件	6件	2018年 3月末集計
②「ウォーキングをすることで健康になった」と答えた人 （ウォーキングイベント参加者へのアンケート）	—	—	75% （304人中 228人）	88% （364人中 322人）	82% （223人中 182人）



さかえっ子体操

- 2013年セーフコミュニティ都市認証を記念して作成、けが予防とセーフコミュニティのPRを目的に、区内スポーツイベントなどの準備体操として活用



図表24 区内小学校での練習会



図表25 栄区民ロードレース大会での準備体操



スポーツをする機会の創出

- 各種団体のイベント等を通じて、区民がスポーツをする機会を創出することで、運動の習慣化を促し、運動不足の解消をすることによるスポーツ時のけがの減少につなげる



図表26 スポーツフェスティバル



図表27 栄区民ロードレース大会



セーフコミュニティ活動による気づきや変化

- 運動競技時の事故・けがの原因については、けがの症例や程度についても把握し、けが発生メカニズム（けが発生因果関係）を専門家により解析するなど、より詳細な分析を行う必要があることが分かった。
- ウォーキングを推進していくにあたって、単に「歩く」だけではなく、正しい歩き方を理解し、意識的に実践することが転倒等のけがの予防、ひいては、スポーツをする際のけが予防につながっていくことがわかった。



今後の方向性

- 運動競技中のけがについて、あらためてアンケートを実施し、救急搬送データには表れない、比較的軽度なけがや、スポーツ種目別の件数等を確認する。
- ウォーキングの推進については、正しい歩き方を理解し、日常生活の中で実践することによる効果について広くPRしていく。また、実技を交えた講習会を企画し、実践的な取組をあわせて行う。



ご清聴ありがとうございました

