

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名簿

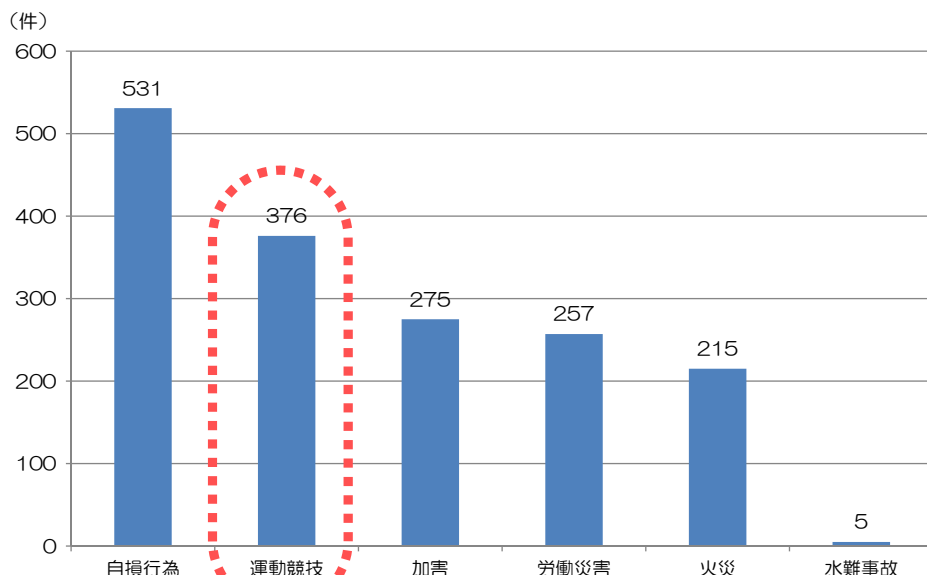
表2 スポーツ安全対策分科会名簿

No.	構成	所属	名前
1	関連団体	栄区体育協会	清水 正美
2	関連団体	栄区体育協会	白川 正信
3	関連団体	栄区体育協会	小島 善司
4	関連団体	栄区スポーツ推進委員連絡協議会	矢合 正広
5	関連団体	栄区スポーツ推進委員連絡協議会	安本 憲司
6	関連団体	栄区青少年指導員協議会	高城 裕之
7	関連団体	栄区青少年指導員協議会	山上 東平
8	関連団体	栄区さわやかスポーツ普及委員会	片岡 久
9	関連団体	栄区さわやかスポーツ普及委員会	西村 一雄
10	関連団体	NPO法人さかえスポーツくらぶ	磯川 正教
11	関連団体	NPO法人さかえスポーツくらぶ	末村 高志
12	関連団体	横浜市体育協会地域スポーツ支援課	後藤 喜彦
13	事務局	栄区地域振興課 課長	早乙女 誠一郎
14	事務局	栄区地域振興課 生涯学習支援係長	穴戸 史織
15	事務局	栄区地域振興課 生涯学習支援係	法村 紗緒里



# 栄区のスポーツに関する救急搬送の状況

- 栄区での運動競技中の事故は、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

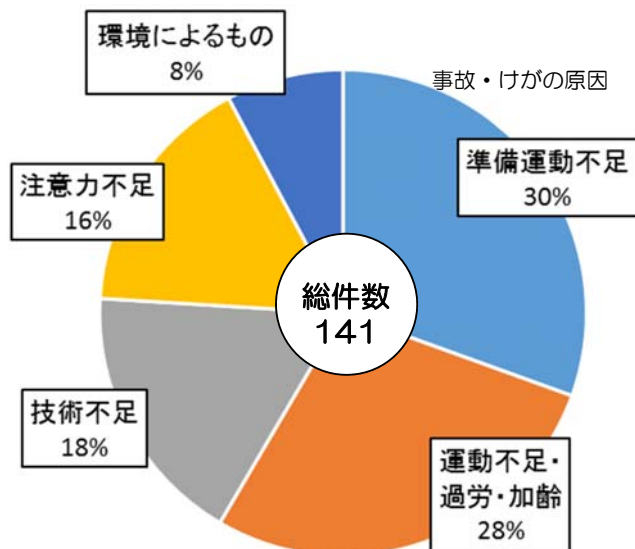


グラフ1 栄区の運動競技中の事故割合  
(出典：救急搬送データ 2006～2016速報値)

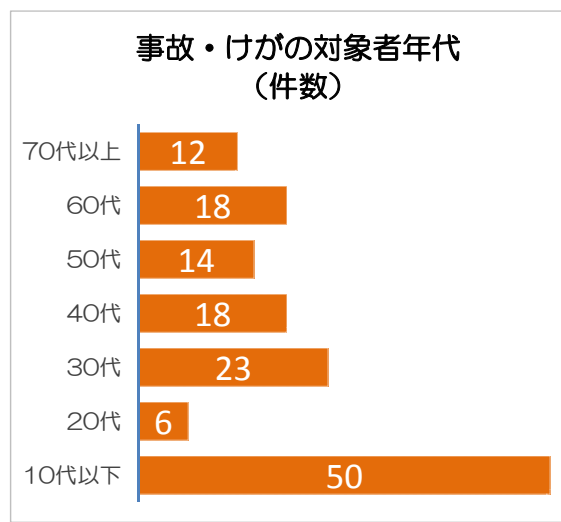


# 運動競技中の事故・けがの原因

- 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%



グラフ2 事故・けがの原因  
(出典：事故・けがに関する実態調査 2011年)

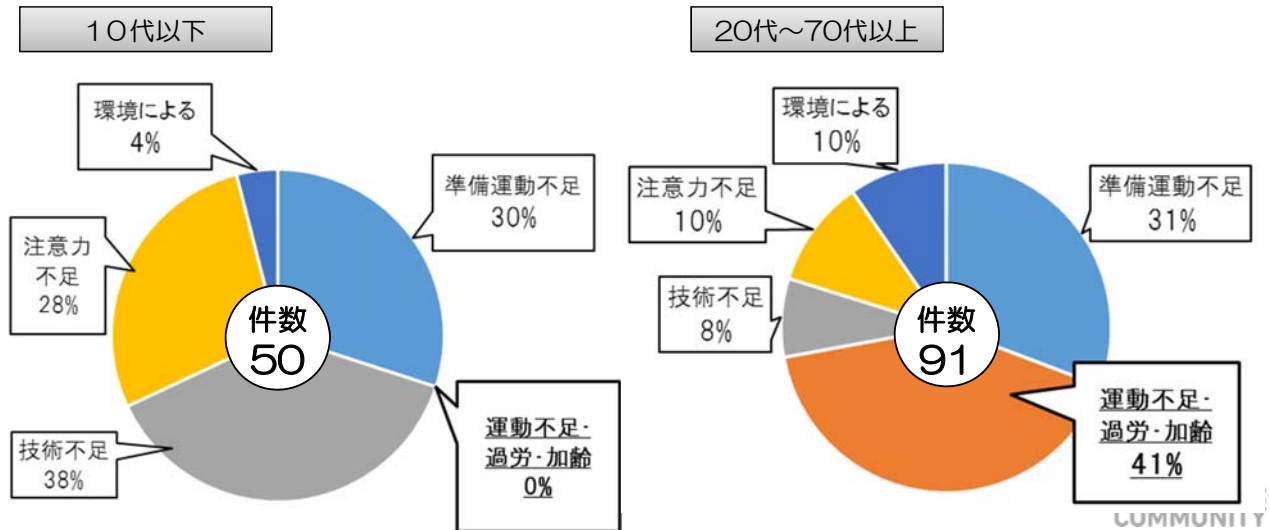


グラフ3 事故・けがの対象者年代  
(出典：事故・けがに関する実態調査 2011年)



# 事故・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



グラフ4 事故・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

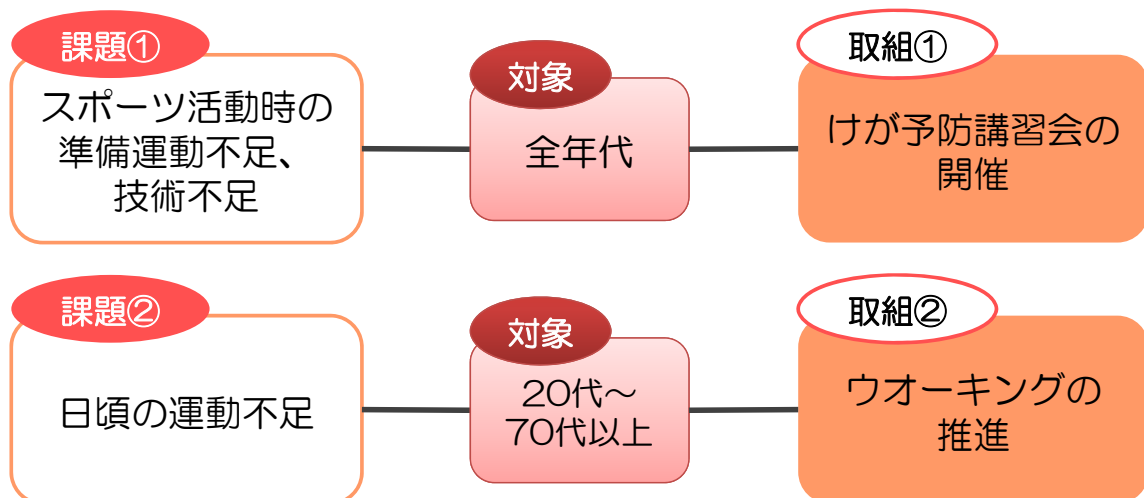
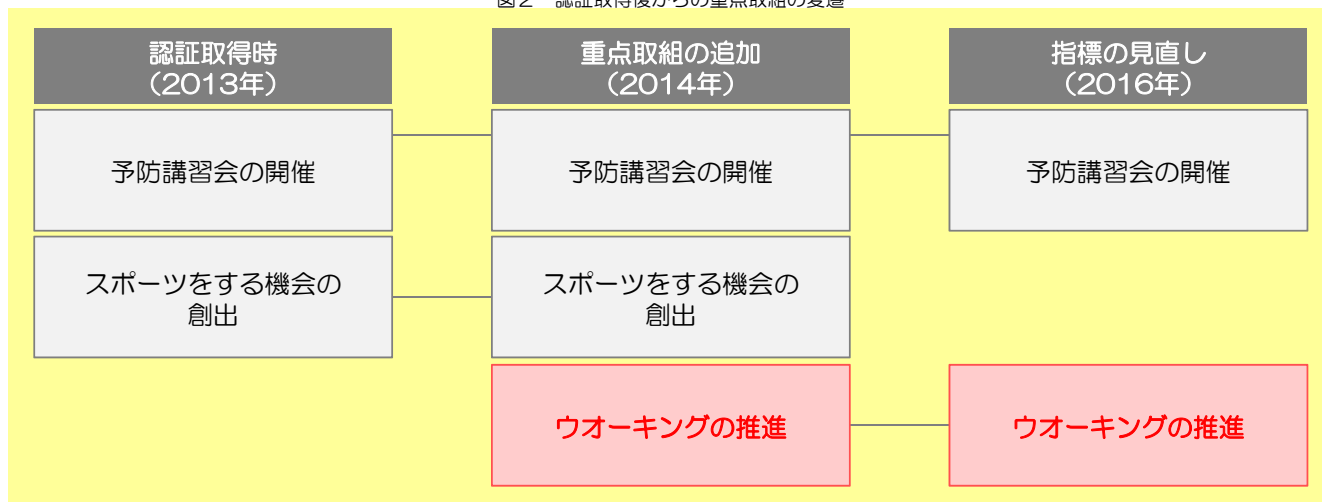


図1 課題と対策

# 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2 認証取得後からの重点取組の変遷



7

## 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3 けが予防講習会①



図4 けが予防講習会②



8

# けが予防講習会実績

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。

## □ 「スポーツの外傷予防について」 (H26)

整形外科の先生を講師に招き、スポーツ中のけがが原因で病院にかかった患者の具体例をもとに、青少年のスポーツ指導者に対して講義を行った。

## □ 「スポーツ時のけが予防」 (H27)

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。

## □ 救命救急講習 (H27)

## □ 「スポーツ傷害の予防と改善について」 (H28)

整骨院の先生を講師に招き、スポーツによる腰痛の種類や予防、ボールを使ったマッサージ、体幹トレーニング、筋力トレーニング等の実技を行った。

## □ 「効果を感じるウォーキング」

ウォーキングをすることにより得られる効果や基礎体力の向上がけが予防につながることを実践的に学ぶ講座を実施した。

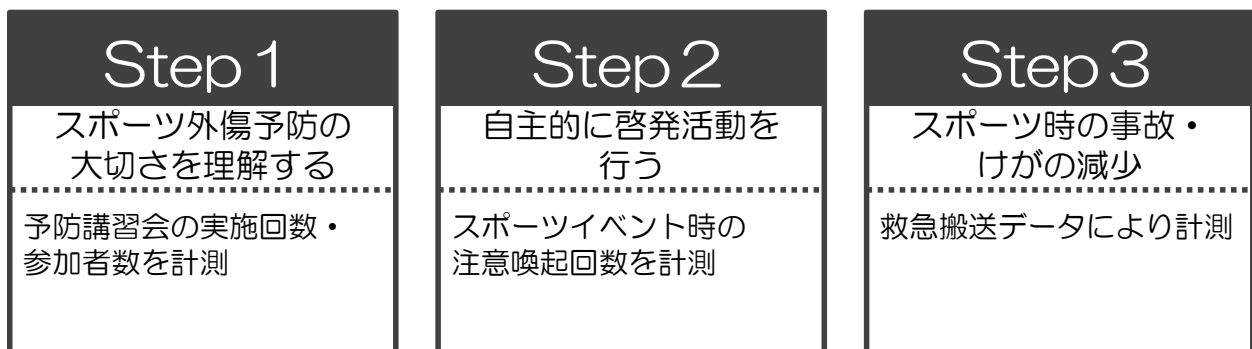


※H25～28の実績（抜粋）

9

## 取組① けが予防講習会の開催

図5 取組①の評価方法



10

## 取組① プログラムの評価（ステップ1）

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

表1 取組① プログラムの評価（ステップ1）

	2012	2013	2014	2015	2016
①講習会実施回数	5回	4回	5回	5回	5回
②講習会参加者数	289人	253人	265人	241人	354人

※2016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協議会 全員研修会、講演・ランニング教室

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（ステップ2）

- 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

表2 取組① プログラムの評価（ステップ2）

	2012	2013	2014	2015	2016
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
②参加者数	—	約7,000人	約7,000人	約7,500人	約9,800人

※2016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、栄・泉ウォーキング、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（ステップ3）

□ 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

表3 取組① プログラムの評価（ステップ3）

	2012	2013	2014	2015	2016
救急搬送データ※ （運動競技事故）	16件 12件	15件 13件	16件	14件 15件	18件

※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6 ウォーキングポイント事業の紹介



図7 ウォーキングイベントの様子



# 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



15

# 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-



16



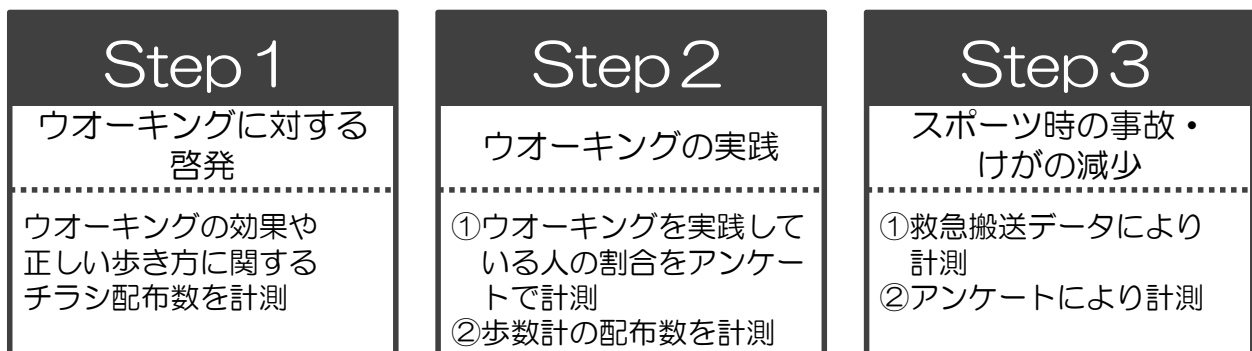
# ウォーキングが運動不足解消に

- 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%） ※平成27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% ※平成28年3月末現在
  - ⇒年齢に縛られない運動



## 取組② ウォーキングの推進

図8 取組②の評価方法



## 取組② プログラムの評価（ステップ1）

- 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

表4 取組② プログラムの評価（ステップ1）

	2012	2013	2014	2015	2016
チラシ配布数	—	—	5,000枚	5,500枚	5,500枚



## 取組② プログラムの評価（ステップ2）

- 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

表5 取組② プログラムの評価（ステップ2）

	2012	2013	2014	2015	2016
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	7,822個	9,990個
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%

※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（ステップ3）

- 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

表6 取組② プログラムの評価（ステップ3）

	2012	2013	2014	2015	2016
①救急搬送データ (運動競技事故、20代以上)	9件 4件	16件 9件	12件 7件	12件 9件	18件 6件
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)



## その他の取組 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、区内イベントなどの準備体操として活用



図9 区内小学校での練習会



図10 栄区民ロードレース大会での準備体操



## その他の取組 各種スポーツイベント

- 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11 スポーツフェスティバル



図12 栄区民ロードレース大会

SAFE COMMUNITY

23

## 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。

SAFE COMMUNITY

24

# 今後の方向性

- 運動競技時の事故・けがの原因について、あらためてアンケートを実施し、よりの確で詳細な分析を行うとともに、原因と合わせた対策を検討していく。
- 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

