

# 高知県スポーツ科学センター(SSC)



高知県文化生活スポーツ部スポーツ課

# 高知県スポーツ科学センター(SSC)の運営開始！！ (2019年4月)



2019/3/31 プレオープン記念式典



高知パシフィックウェーブ選手の最大酸素摂取量測定

# ◆施設概要

春野総合運動公園（高知県高知市春野町芳原2485）



平成31年4月  
春野総合運動公園体育館の地階に  
高知県スポーツ科学センター設置

(公財)高知県スポーツ振興財団へ  
管理・運営を委託  
委託料：R4年度 35,634千円



整備施設：測定サポート室（約190m<sup>2</sup>）、更衣室、シャワー室、  
トイレ、事務室、体育館へのエレベーター、空調設備

スタッフ：アスレティックトレーナー（AT）1名、  
専門職員4名（体力測定、事務担当）



## ◆目的

スポーツ現場において行われる、健康増進や競技力向上に向けた技術練習・トレーニングが、年齢・体力・競技特性等に応じて合理的かつ効率的・効果的に行われるよう、スポーツ医科学の見地から様々なサポートを行う。

## ◆主な役割

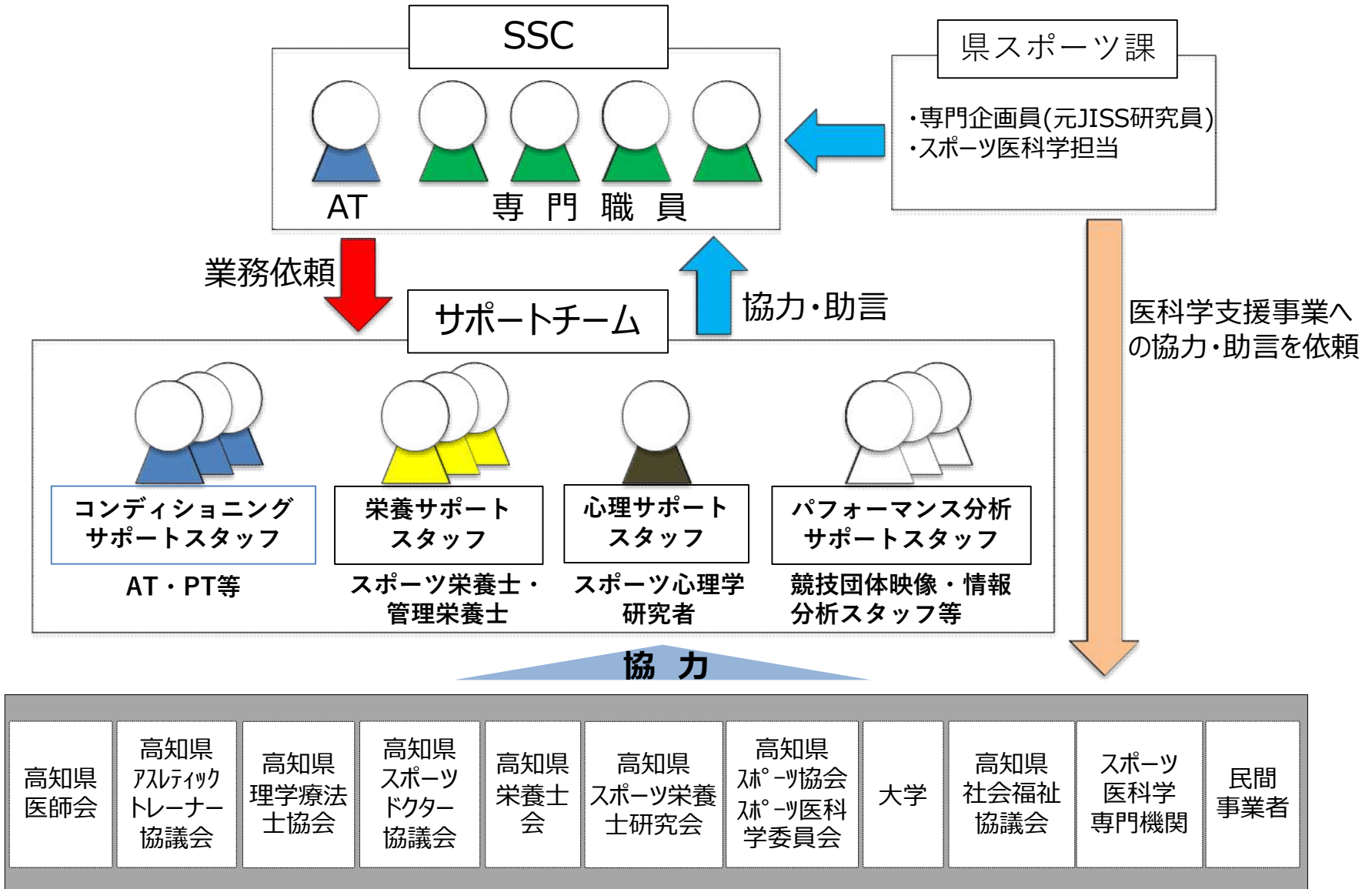
1. パフォーマンス向上支援(体力測定・トレーニング指導等)
2. 健康づくり支援（運動プログラムの提供等）
3. 指導者やサポート人材の育成
4. スポーツ科学の研究
5. スポーツ医科学関連情報の発信・活用
6. スポーツ医科学地域拠点への支援

# 1. パフォーマンス向上支援事業

※下線は外部スタッフ・協力機関

対象者	内容		対応スタッフ
スポーツ愛好者	一般体力測定	身長・体重・体組成や基本的な体力の測定	SSCスタッフ
アスリート	①メディカルチェック	医療機関による内科系・整形外科系の医学的検査	<u>医療機関医師</u>
	②専門体力測定	専門機器を活用した瞬発系や持久系などの体力測定	SSCスタッフ
	③コンディショニング(トレーニング)サポート	専門体力測定の結果等によるトレーニング・コンディショニング指導	SSCスタッフ(AT) <u>コンディショニングサポートスタッフ</u>
	④栄養サポート	体づくりや体調管理のための栄養素の摂り方などの指導・助言	<u>栄養サポートスタッフ</u>
		実際の食事メニューの分析、改善指導	<u>栄養サポートスタッフ</u>
	⑤メンタルサポート	専門指導者によるメンタルコントロールサポート	<u>心理サポートスタッフ</u>
	⑥動作分析	選手の基本技術の動作を映像から分析	SSCスタッフ <u>パフォーマンス分析サポートスタッフ</u>
⑦ゲーム分析	チームや個人のゲーム中のパフォーマンスをデータ化・映像化して分析	<u>パフォーマンス分析サポートスタッフ</u>	

# ◆運営体制



## ◆R3年度実績

専門体力測定：498名

一般体力測定：51名

メディカルチェック：267名

各種サポート

コンディショニング：344件

心理：4件

栄養：27件

パフォーマンス分析：9件





## 一般体力測定

コース料金 [1人1回] 一般：880円 学生：440円

### ① 体組成形態

性別・年齢別の身長と体重のバランス、体脂肪率の参考値と比較します。

### ② 心肺機能測定

血圧や肺の換気機能の状態を測定します。



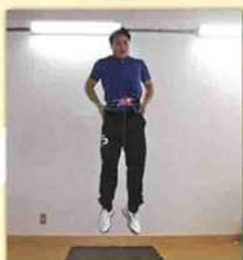
握力測定

### ③ 握力

全身の筋力の指標として握力を測定します。

### ④ 垂直跳び

筋肉を瞬間的に発揮する力を測定します。腕振り無しと全身を使う腕振り有りの2パターンを行います。



垂直跳び

### ⑤ 反復横跳び

動作方向を正確に変更する速さを測定します。

### ⑥ 閉眼片足立ち

脚の筋力やバランス能力を測定します。



足趾屈曲力測定

### ⑦ 足趾屈曲力

静止・片脚立ちの安定性や歩幅に関係する足趾の曲げる力を測定します。転倒予防の指標にもなります。

### ⑧ 長座体前屈

股関節から大腿部の動き・柔軟性を測定します。

### ⑨ 最大酸素摂取量測定

運動中の一定時間に体内に酸素を取り入れる力を測定します。



最大酸素摂取量測定

### ⑩ 上体おこし

体幹を曲げる筋力及び筋持久力を測定します。

・所要時間は1人あたり約1時間です。(定員は5名まで)

・測定後、結果用紙をお渡しします。

希望者にはトレーナーから体の使い方に関してのワンポイントアドバイスをいたします。(約15分)

※ チーム、団体での測定の場合は、ご相談ください。

## 専門体力測定

### 瞬発力系体力測定コース

瞬発力系・球技力系の体力を測定します。  
内容…体組成計・等速性筋力測定・全身反応測定・  
自転車エルゴメーター



自転車エルゴメーター

### 持久力系体力測定コース

持久力系の体力を測定します。  
内容…体組成計・等速性筋力測定・全身反応測定・  
有酸素系能力測定

瞬発/持久力系体力測定 各コース料金 一般：3,740円 学生：1,870円

### 体組成計 (In Body)

身長・体重筋量・体脂肪率等を測定します。

料金 [1人1回] 一般：770円 学生：380円

### 等速性筋力測定 (BIODEX)

脚力や体幹等の筋力・筋力比率等を測定します。

料金 [1人1回] 一般：1,980円 学生：990円



等速性脚力測

### 自転車エルゴメーター (風神雷神)

運動時に発揮される体のパワーを測定します。

料金 [1人1回] 一般：550円 学生：270円



等速性体幹筋力測定

### 全身反応測定

反応開始の合図から足が跳躍マットを離れるまでの時間を測定します。

料金 [1人1回] 一般：1,100円 学生：550円



有酸素系能力測定

### 有酸素系能力測定

運動時の最大酸素摂取量等を測定します。

料金 [1人1回] 一般：1,650円 学生：820円

## 各種サポート

### トレーニングサポート

専門体力測定の結果等によるトレーニング指導のサポートをします。

料金 [1人1回]

一般：2,090円

学生：1,040円



### 栄養サポート

体づくりや体調管理のための栄養素の取り方などの指導・助言。  
実際の食事メニューの改善等のサポートをします。

料金 [1人1回]

一般：2,090円

学生：1,040円



トレーニングサポート

### メンタルサポート

専門指導者によるメンタルコントロールサポートを行います。

料金 [1回]

一般：11,990円

学生：5,990円



栄養サポート

### 動作分析

選手の基本技術の動作を映像で分析・指導のサポートを行います。

料金 [1人1回]

一般：6,160円

学生：3,080円



メンタルサポート

### ゲーム分析

チームや個人のゲーム中の動きをデータ化・映像化して分析・指導のサポートをします。

料金 [1回]

一般：10,780円

学生：5,390円

※出張サポート料金：派遣スタッフ1名につき10,000円＋旅費

## ◆PFへの選手育成強化事業予算

R4年度 131,976千円

(県スポーツ協会補助金として計上。国体派遣費は含まない。)

※R3年度までのスポーツ医科学活用予算はSSC管理運営委託料に組み替える(6,615千円)。

PFの強化計画に基づき、利用料を支払って測定・サポート実施。  
(SSC利用料は補助対象経費)

## ◆課題

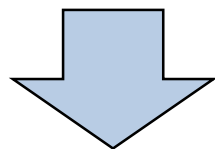
- スポーツ医科学の活用については、高知県スポーツ振興県民会議において、毎回委員から医科学支援の重要性や充実について意見が上がるが、データや情報を競技力の向上に生かされていない団体が見られる。
- スポーツ医科学活用の定着が一部の競技種目に限られているとともに、活用している団体においても頻度や内容が限定的である。
- SSCの専門スタッフが不足している。

## 令和4年度 スポーツ医科学の活用の推進に向けた取組

PFの年間計画に基づき、計画的にスポーツ医科学を活用できるように、SSCが競技団体の計画作成をサポート

### 令和3年度まで

・競技団体が作成する選手育成強化の年間計画に基づき、スポーツ医科学サポートを利用（SSCは年間計画の作成には関与していない）。



### 令和4年度から

・希望する競技団体とSSCが協働してスポーツ医科学に係る年間計画を作成。

計画に基づいてスポーツ医科学サポートを利用した場合は、利用料を徴収しない（R4年度の管理運営委託料6,155千円を増額）。

## ◆R4年度実績

体力測定利用者数

4月：130名（月間過去最高）

5月：58名 ※5/15現在

各種サポート件数・利用者数

4月：33件,182名

5月：43件,246名 ※5/15現在

前年度より大幅な利用者増が見込まれる。

⇒ 外部サポートスタッフへの協力依頼が不可欠

