

# いしかわスポーツ医・科学情報センター

2025年度を迎えて

News Week No.1

## いしかわスポーツ医・科学情報サポート事業

☆サポート事業 5本の柱☆

### 専門体力測定

背筋力・リバウンドジャンプ・無酸素パワー測定  
立ち幅跳び(手あり・なし)及び  
競技特性に応じた測定

### 動作チェック

FMS (7つのテストを通じて、可動域・バランス・動作の制限・困難さを見つけ出し得点化します)

### コンディショニング指導

ONE TAPアプリを活用し、日常生活状況を把握・生活改善へと導く

### 心理指導

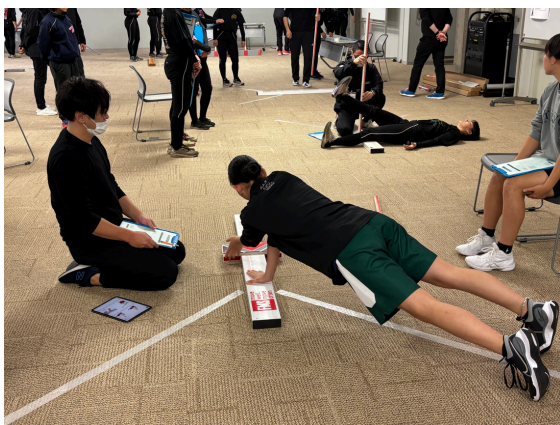
DIPCA.3 (心理調査)を中心に、個別・集団の特徴解説及び指導(アドバイス)

### 栄養指導

栄養バランス・摂取方法等、現状説明、指導、改善点を洗い出し解説指導

2025年は新たな挑戦と進化の年です。3年目の春と新たなメンバーを迎え、5本の柱を通じて、県内のアスリートや指導者を全力でサポートしていく所存です。

## スポーツの未来を支えるサポート



### FMS測定・動作チェックは必須です!

FMS (機能的身体検査) は、7つの基本動作をチェック・評価し、得点「1点」の項目をコレクティブ・エクササイズで修正することで、基礎機能の向上を図ります。競技能力の基盤となる以下の要素を重要視しています。

★姿勢の安定性 ★関節の可動域

★全身の協調性 ★重心の保持

これら基礎機能が強固であれば、ケガや障害のリスクが軽減し、競技パフォーマンスが向上します。一方、基礎部分の弱化は、痛みやケガ、障害のリスクとなります。



### ワンタップアプリの活用方法 指導者のための簡単ガイド

- 1.選手データに即時アクセス  
必要な情報の把握が可能になります。(睡眠・体重・疲労・痛み等)
  - 2.指導プランの迅速な共有  
練習計画の変更や効率化、無駄のない計画づくりができます。
  - 3.パフォーマンスの分析  
期間を設定しグラフ化(個・集団)することで傾向を把握し、対策を練ることができます。
- \*ワンタップ操作で必要な機能にアクセスすることで、指導の効率化、選手との対話に活用できます。



### 食生活ガイドブック ポイントと対策を一気見!!

- 計ってほしい「毎日の体重」
- 1.健康管理の指標  
体重は体調や健康状態を直接反映する重要な指標です。毎日の測定により変化を察知することができます。
  - 2.競技パフォーマンスへの影響  
アスリートにとって、体重は競技特性に影響を与えます。例えば、適正範囲内で軽量化が有効な競技や筋肉量の増加が求められる競技では体重管理が重要です。身長だけで適正体重を計算できるBMIも有効です。

# “スポーツを通じて人々を結び付け、希望をもたらす未来に向けて”

## 自分のBMI（ボディマス指数）をチェックしてみよう！！

BMIは、体重と身長バランスを評価する指標です。健康状態の目安を確認することができます。BMIが22になる時の体重が標準体重で、最も病気になりにくく疲労や骨折のリスクも少なくなります。パワー系のアスリートは筋肉量が多くなるため、BMIは高くなる傾向があります。一般的な基準と計算式は以下の通り：身長（1.65m）、体重45.8kg

・BMIの計算式：

$$\text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}) \\ = 45.8 \div (1.65 \times 1.65) = 16.8 \quad (\text{評価基準})$$

BMIと判定基準

18.5未満	やせ
18.5～25未満	標準
25～30未満	肥満1度
30～35未満	肥満2度
35～40未満	肥満3度
40以上	肥満4度

## 気づきの瞬間 たった5分で変わる視点！！

### DIPCA3（心理検査）がWEB版に変わりました！！

心理検査の目的は、先ず自分を理解する・知ることです。

そして、得られた結果を活用することで自己理解が深まり次の成長に繋がります。



#### ★自分を理解するために

1. 検査結果の深掘り: 結果が示す自分の強みや課題を分析し、それが普段の行動や思考にどのように関係するかを考えてみましょう
2. 自己対話: 日記やノートを活用して、感情や思考を記録し検査結果との関連性を探りましょう
3. 他者の視点を借りる: 信頼できる人に結果を話し、自分の行動や性格についてのフィードバック、アドバイスを得ることも考えましょう

#### ★WEB版のメリット

1. スマホでも取り組め、52個の質問に回答する時間が30分から10分程度に短縮！
2. 質問が一つずつ表示されることで、回答ミスが激減！
3. 回答結果が即時グラフ化されることで、自分の特徴と傾向が一目瞭然！

#### ★結果の活用

1. 学び続ける心: 心理検査はあくまで一つのツール。結果を固定的に受け止めず、自分の成長や変化を受け入れる姿勢を持ちましょう
2. 実践で活かす: 検査結果から得られたヒントを日常生活や勉強、クラブ活動などに反映させて行きましょう
3. 進捗を定期的に確認: 定期的に自分を見直し、変化や進捗の中、モチベーションを維持して行きましょう



# いしかわスポーツ医・科学情報センター

2025年度ISSCサポート事業について

News Week No.2

## 大きな大会！！大きな目標！！大きなプレッシャー！！



今回のテーマは“DIPCA 3（心理的競技能力診断検査）です  
～大会前のこんな経験はありませんか～

・不安や緊張がパフォーマンスに与える影響には、集中力の低下、判断ミスの増加、動きの硬さ等があります。

また、アスリートが特にメンタルの弱さを感じやすい場面には・・・

- 1.プレッシャーのかかる試合前：大事な試合で期待が高まると緊張や不安が増してしまう
- 2.怪我からの復帰：怪我する前のようにプレーしたいが、自信がなく不安になってしまう
- 3.連続した敗北時：何度も負けると自信が揺らぎ「もう勝てないかも」と思うことがある

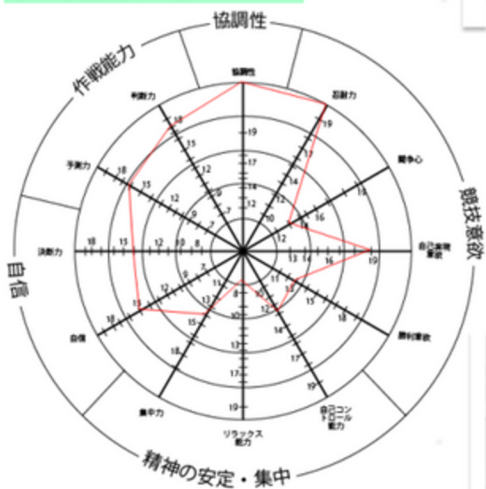
## DIPCA3検査（心理的競技能力診断検査）を活用しよう！！

DIPCA3はアスリートの心理的な競技能力を5因子（12尺度）で多角的に測定し評価するものです。DIPCA3の結果を活用して、心理面のトレーニングの計画や設計に役立てましょう。

例えば、それぞれの得点が「低い場合」には・・・

- (1) **競技意欲**：結果目標よりもプレー目標を具体的にしましょう。  
成功確率が50%のプレー目標が意欲を高めます。
- (2) **精神の安定・集中**：良いプレーが出来たときの考え方や感情、身体の状態を知り、その状態にコントロールする方法を身につけましょう。（思考、呼吸、身体、視線等を使用）
- (3) **自信**：これまでの努力を評価したり、自分の強みを再確認しましょう。「○○ができるなら自分もできる！」と他者のがんばりを参考に自分を鼓舞することも重要です。
- (4) **作戦能力**：重要なプレーを言語化して他者に説明したり、イメージトレーニングを行いましょ。
- (5) **協調性**：一人ひとりがチームに貢献できる役割を持ち、互いの成長や努力を認め合う雰囲気をチーム内で作りましょ。

図1.心理的競技能力の尺度別プロフィール



Lie Scale : 20

図2.心理的競技能力の因子別プロフィール

因子	1	2	3	4	5
1.競技意欲	15	20	25	30	35
2.精神の安定・集中	10	15	20	25	30
3.自信	8	10	12	14	16
4.作戦能力	8	10	12	14	16
5.協調性	10	12	14	16	18



石川県代表として多くの選手が活躍！

今年度は16競技団体139名（パラアスリート含む）のアスリートがサポートを受け、国民スポーツ大会など数々の大会で活躍しています。専門的なサポートを通じて競技力を高め、石川県代表として輝かしい成績を残しています。今後もさらなる飛躍が期待されています！

私は昨年度1年間、「日本スポーツ振興センター（HPSC）」での研修に参加し、最先端の医・科学情報について学んできました。

女性アスリート支援の研修では、女性の三主徴(エネルギー不足・無月経・骨粗しょう症)対策として生活習慣と栄養バランスの改善が重要であることや、多くの選手が、月経に関して悩んでいることを改めて認識しました。

私自身も中高生の頃、重いPMS(月経前症候群)に悩んでいましたが、当時は相談できる場も情報もありませんでした。ジュニア期の二次性徴は将来の出産などにも影響するため、早い段階からの情報提供が重要です。女性アスリート支援は選手のハイパフォーマンスを支えるだけでなく、生涯の健康、ライフパフォーマンスの向上へと繋がります。今後、県内の女性アスリート支援に向けて、正しい知識を普及するための啓発活動を継続的に進めていきます！



## 【イベント情報】

### FMSセミナー

参加申込：



### 体力測定会 & スポーツ見本市

参加申込：



**いしかわスポーツ医・科学情報サポート事業**  
**アスリート×医療関係者等**  
**～FMSを通して～**

SPORTSを通して  
人々を結びつける  
**希望**をもたらす  
**未来**に向けて

第二弾  
**石川の**  
**アスリート**を科学する!!

講師 上松 大輔 氏  
Daisuke Uematsu

パーソナルトレーニングジム  
Functionムーブメント&フィジカル  
クリニック代表  
Bリーグアルティマリキッズパフォー  
マンスディレクター  
2015年より米国Functional  
Movement Systems社との動作に  
対する評価・介入システムである  
FMS SYMAの資格者養成事業に従  
事している。

1 7つの動作でわかる身体の特徴  
筋力、柔軟性、バランス能力、関節可動域、姿勢、  
痛みの有無など

2 次世代アスリートの  
身体づくり

3 痛み、障害の早期発見  
適切な対策・指導

日時 **2025.7/12** 受付 18:15～  
講演 18:30～  
20:00

場所 **石川県地場産業振興センター 本館1F 第7研修室**  
〒920-8203 金沢市鞍月2丁目1番地

対象 ●整形外科医 ●スポーツドクター ●アスレティックトレーナー  
●理学療法士 ●柔道整復師 ●スポーツ指導者 ●学校関係者  
●選手 ●保護者 他

参加費 **無料**  
(100名程度)

主催 石川県文化観光スポーツ部スポーツ振興課  
お問い合わせ いしかわスポーツ医・科学情報センター **TEL:076-225-1392**

**いしかわジュニアアスリート発掘事業**  
**R7年度いしかわジュニアタレント募集!!**

**体力測定会 & スポーツ見本市**

開催日時 **2025.7.5** 土

事業目的 県では、児童生徒が自分の可能性に気づき、これまでスポーツが苦手だとあきらめていた子ども、自分  
に合ったスポーツを見つけ、自信を持ってスポーツに挑戦していくきっかけ作りを提供しています。

いしかわジュニアタレントとは? 小学4年生～中学2年生で測定会結果上位者はジュニアアスリート育成  
プログラムに選抜されます。裏面のジュニアアスリート育成プログラム  
概要の内容を確認して申し込みをしてください。

会場 **いしかわ総合スポーツセンター**

参加対象 **県内在住の小学校1年生～  
中学校2年生 300名**

申込期間 **令和7年5月26日(日)～  
6月25日(金)**

参加費 **無料**

測定時間 **約90分(測定+運動指導含む)**

スケジュール **9:30～16:30**  
(このうち90分でグループ分け)

申込方法 **R7いしかわジュニアアスリート発掘事業体力測定会の  
申込フォームにアクセス ▶https://forms.gle/aK262CXWCjkZZcU98**  
必要事項を入力の上、送信してください。  
【当落選通知】2025年6月27日(金)頃、ハガキにて郵送  
※測定人数に制限があるため、定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。  
※当日のスケジュール、集合時間についてはハガキに記載させていただきますのでご確認ください。

実施時間 **9:30～16:00**

開催予定競技 フェンシング/ホッケー/なぎなた/ソフトテニス/  
新体操/卓球/バドミントン/空手道/カヌー/ローイング

お問合せ **いしかわ総合スポーツセンター内トレーニングルーム 担当: 越原、酒井**  
TEL: 076-268-2420

【主催】石川県 【協力】(公財)北陸体力科学研究所

## 編集後記

2025年度、本センター3年目の春となりました。これまでのご支援ご協力、心より感謝申し上げます。今春1名のスタッフも加え、更にバージョンアップした活動に繋がられるよう精進して参りますので、引き続きご支援くださいますようお願い申し上げます。

いしかわスポーツ医・科学情報センターのビジョン  
“スポーツを通じて人々を結び付け 希望をもたらす未来に向けて”

(企画運営委員長 花岡 美智子)

企画・編集・制作

いしかわスポーツ医・科学情報センター

2025.5.30 制作

[所在地]〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北222番地

[メール] ismic010703@gmail.com (花岡)

issc.2023.hk@gmail.com (黒島)

issc.2023.yy@gmail.com (山口)

[事務局連絡先] 076-225-1392 (野崎)



# いしかわスポーツ医・科学情報センター

2025年度ISSCサポート事業について

News Week No.3

## ケガをしない体づくりへ!

## FMS (動作機能評価) が示す石川県選手の特徴!

### 1. 「石川県選手のケガ予防とパフォーマンス向上へ」FMSを導入

いしかわスポーツ医・科学情報センター (ISSC) は、選手のケガ予防と競技力向上を目的に、2024年11月から身体の機能的な動きに着目した評価法である **FMS (Functional Movement Screen)** を導入しました。FMSは、**7つの基本動作** を評価し、選手一人ひとりの身体の特徴や課題 (ケガのリスク) を見つけます。当センターでは、FMSの結果をもとに、**ISSC Crew (理学療法士等の有資格者)** による個別指導で機能改善を促進しています。



評価項目  
7つの  
動作



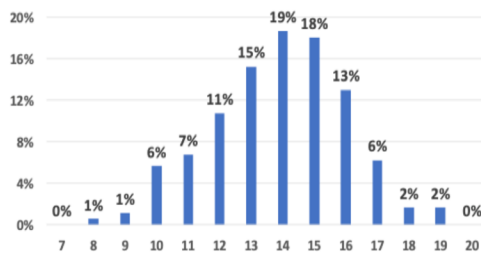
### 2. 動きの質を見直す時期に! — FMSが示す石川県選手の現状 —

これまで県内22競技団体に所属する195名の選手 (男子91名、女子104名) にFMSを実施しました。7つの動作をそれぞれ0~3点で評価します。総合得点は最大21点ですが、県では14点以上かつ、各評価で1点以下が無いことを目標としています。

県内選手のFMS得点を分析すると **平均は13.9点** で、全体として安定した動きができている選手が多い一方、半数以上の選手に **2つ以上の機能不全 (1点以下の評価)** が見られました。ケガなく安全に競技力を高めるには、個別指導で機能不全を改善し、**動きの質を高める必要** があります。

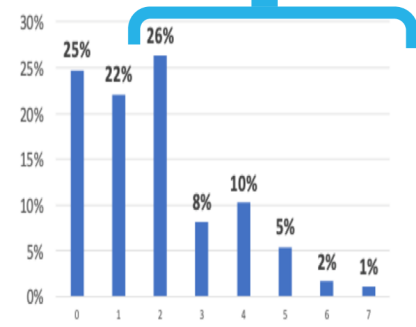
#### FMSトータルスコア分布

男女13.9 ±2.1  
・男子: 13.2 ±2.1  
・女子: 14.4 ±2.0  
40%は13点以下



#### 機能不全の数

53%が2個以上の機能不全を有した



石川県代表として多くの選手が活躍!

今年度は16競技団体139名 (パラアスリート含む) のアスリートがサポートを受け、国民スポーツ大会など数々の大会で活躍しています。専門的なサポートを通じて競技力を高め、石川県代表として輝かしい成績を残しています。今後もさらなる飛躍が期待されています!

### 3. 足の上げ方で見える！動きの課題と男女差！

FMSの7つの動作の一つ、**ASLR**（アクティブ・ストレート・レッグ・レイズ）は、**走る・跳ぶ・方向転換**などに関わる重要な動作です。

もも裏（ハムストリング）の柔軟性や体幹・骨盤の安定性を確認でき、足が十分に上がらなかったり、骨盤がぐらつく場合には「機能不全」と判断されます。

今回の結果では、**男子**選手の**約56%に機能不全**が見られました。

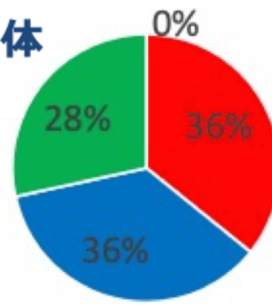
一方、女子選手は得点が高く、骨盤の安定が保たれている傾向でした。

この男女差は、骨盤の構造や筋肉の使い方の違いが影響していると考えられます。男子選手では、体幹を支える筋肉（腹横筋や骨盤底筋）などが十分に働かないことがあり、骨盤の不安定さにつながっていると考えられます。そのため、「**レッグロウリング**」などの体幹を安定させるトレーニングで、**骨盤のコントロール力を高める**ことが効果的です。

#### ASLR

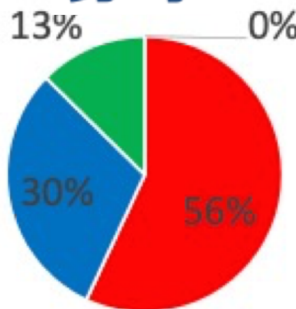
顕著な男女差  
+男子の50%以上が骨盤のコントロールに機能不全

全体

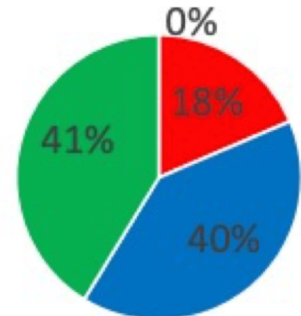


3点：正しい動作ができる  
2点：代償動作が見られる  
1点：動作が困難である  
0点：動作中に痛みがある

男子



女子



### 4. 動きの質を高めよう！

—練習に活かすエクササイズ—

ISSCでは分析結果をもとに動作機能の改善エクササイズを指導しています。今回の分析では、「**レッグロウリング**」が**有効**であると分かりました。

日々の練習に取り入れケガを防ぎながらパフォーマンス向上を目指しましょう。

右の二次元コードから**動画をご覧ください!**



### 5. 指導者向けFMSセミナー開催

日時：11月15日（土） 13:30～15:30

会場：いしかわ総合スポーツセンター

講師：上松 大輔 氏

（株式会社Functional代表）

定員：50名程度

服装：動きやすい服装  
（実技あり）

詳細については右の参加申し込みをご確認ください。



**指導者の皆様ぜひご参加ください!**

編集後記

2025年度、本センター3年目となりました。これまでのご支援ご協力、心より感謝申し上げます。更にバージョンアップした活動に繋がられるよう精進して参りますので、引き続きご支援くださいますようお願い申し上げます。

いしかわスポーツ医・科学情報センターのビジョン

“スポーツを通じて人々を結び付け 希望をもたらす未来に向けて”

（企画運営委員長 花岡 美智子）

企画・編集・制作

いしかわスポーツ医・科学情報センター

2025.10.15 制作

[所在地]〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北222番地

[メール] ismic010703@gmail.com（花岡）

issc.2023.hk@gmail.com（黒島）

[事務局連絡先] 076-225-1392（野崎）

ISSC

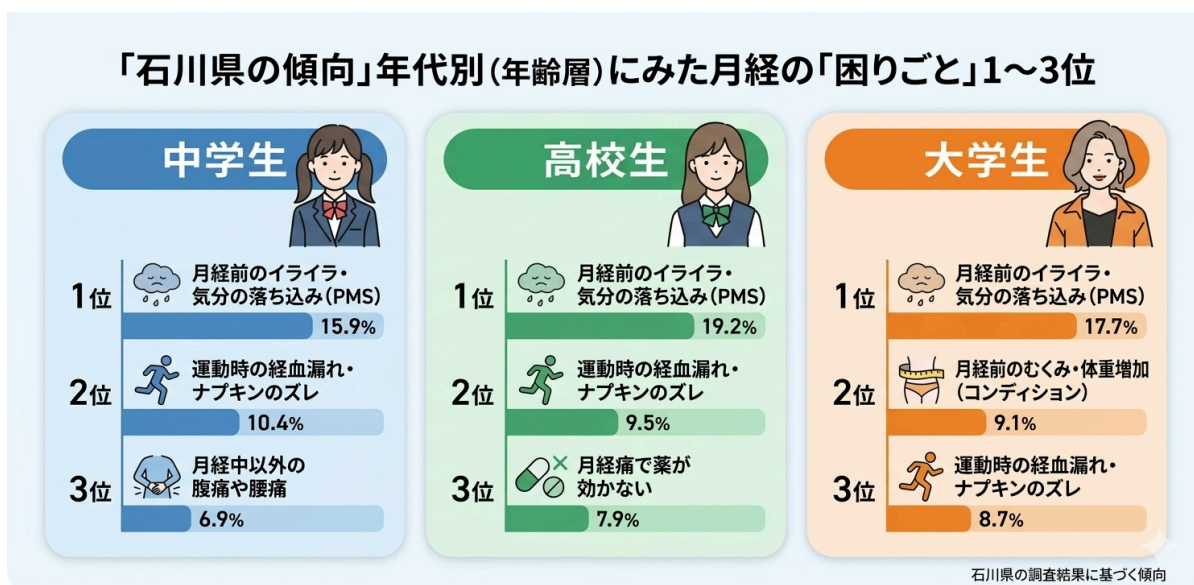
# いしかわスポーツ医・科学情報センター

2025年度ISSCサポート事業について〈ダイジェスト版〉 News Week No.4

## いしかわの女性アスリート支援「月経に関する実態調査」を実施

本調査は、女子アスリート特有の課題、特に「月経」に関する実態把握を目的としています。1,940名を対象とした初の大規模アンケートを実施し、その現状を明らかにしました。

### 1. 年代別「困りごと」の実態



#### 1) 月経前症候群(PMS)ってなに？

「生理の3~10日くらい前から起こる、心や体の不調」のことです。

イライラ、気分の落ち込み、お腹の張り、眠気など症状は人によって様々ですが生理が始まると自然に治まるのが特徴です。女性ホルモンのバランスの変化が原因で起こります。

#### 2) いつ始まりいつ終わるの？

PMSの症状は、生理が始まる約3日から10日くらい前から現れることが多く、生理が始まると、PMSの症状は自然に治まっていくのが特徴です。生理が終わっても症状が続く場合は、PMSではなく他の原因が考えられます。

#### 3) 症状はみんな同じ？

PMSの症状は人それぞれで、本当にたくさんの種類があり大きく分けると、「心の症状」と「体の症状」があります。

心の症状：イライラする、急に悲しくなる、やる気が出ない、眠れない、など。

体の症状：下腹部が痛い、腰が痛い、胸が張る、頭痛がする、ニキビができる、体がむくむ、便秘になる、など。

同じ人でも、月によって症状が違うこともありますので、自分のPMSの症状を把握することが大切です。

#### 4) 自己管理・自己責任の観点から見る大学生のPMSの特徴

① 生活習慣の乱れが症状を悪化させやすい 学業、アルバイト、一人暮らしなどによる環境の変化やストレス、睡眠不足、不規則な生活が、PMSの症状を重くする原因になります。

② 精神的な不調が強く出やすい「イライラ」だけでなく、「強い落ち込み」や「無気力」といった精神症状が強く出る傾向があります。そのため、授業を休むなど、日常生活に支障が出ることも少なくありません。

## 2. 「女性アスリートの三主徴（FAT）」と認知度の実態

### （1）女性アスリートの三主徴（FAT）とは

#### ①利用可能エネルギー不足

激しい練習に対して、食事による摂取エネルギーが足りていない状態。

#### ②無月経

体が生命維持を優先し、生殖機能を止めてしまうサインです。

#### ③骨粗しょう症

ホルモンバランスの崩れにより骨がスカスカになり、疲労骨折を招きやすくなります。



FATの認知度（知らないと回答した割合）について

### （2）今後の取り組み

1. FAT（女性アスリートの三主徴）の認知不足に対して、早期からの正しい知識提供と危険性の周知が急務です。
2. 保護者と一体となって問題解決に取り組むサポート体制づくりが不可欠と考えます。
3. 早期発見に向けた「セルフチェック」の活用など、具体的な対策を構築します。

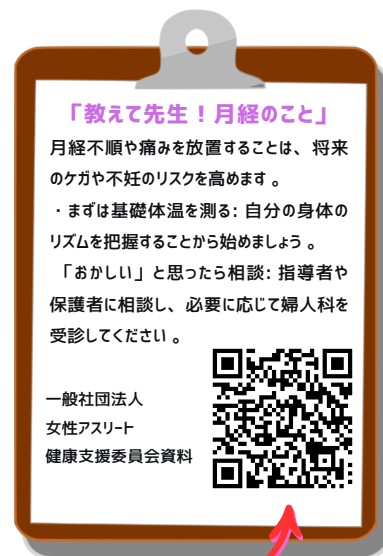
### ★セルフチェックやってみませんか？

1つでも当てはまったら、エネルギー不足のサインかもしれません。

#### ✓ 自分の体を守る！セルフチェックリスト

- 生理が3か月以上来ていない（または予定日を大幅に過ぎている）
- 最近、疲れやすくなった（練習についていくのがやっと）
- 体重が急激に減った、または減らそうとしすぎている
- 同じ場所がずっと痛む（疲労骨折のサインかも？）
- 「食べること」が怖くなったり、罪悪感を感じたりする
- イライラしやすく、集中力が続かない

★相談があればいしかわスポーツ医・科学情報センターに連絡してみましょう！



LOOK!