



NITTAIDAI

 **Sport Cure Center**

派遣型健康体操教室および 指導員対象運動指導法講習会のご案内

日本体育大学スポーツキュアセンター横浜・健志台接骨院

院長 伊藤 謙





スポーツキュアセンターについて

保健医療学部附属臨床実習施設

1. スポーツ外傷・障害の
応急手当, 治療, リコンディショニング
2. スポーツ外傷・障害の予防プログラムの提供
3. 体組成, 筋力, 心肺機能（持久力）等の測定と評価
4. スポーツドクター・医療施設との連携
5. 教育（臨床実習）・研究活動
6. 地域・社会貢献



Our Mission



子どもに夢を、



アスリートにパフォーマンスを、



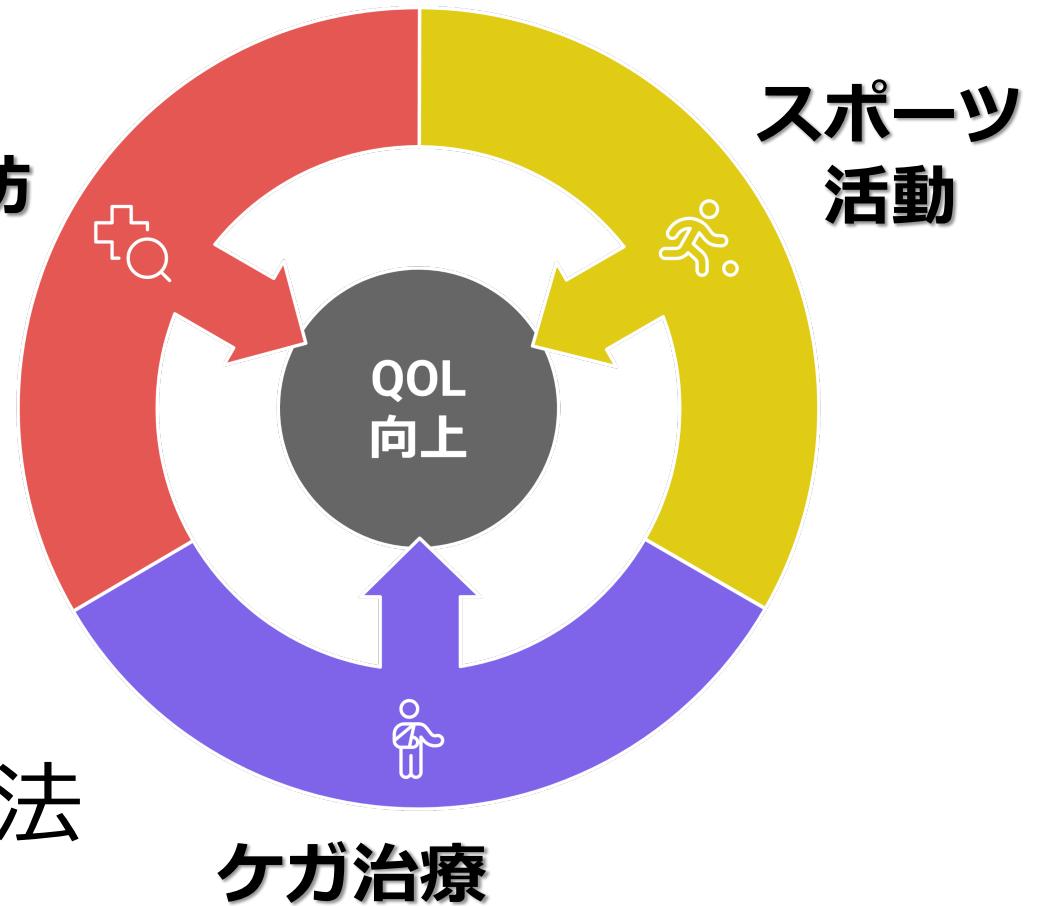
すべての人に健康を



ケガを防ぐ、未来を守る

ケガは、選手生命を奪う、健康寿命を奪う

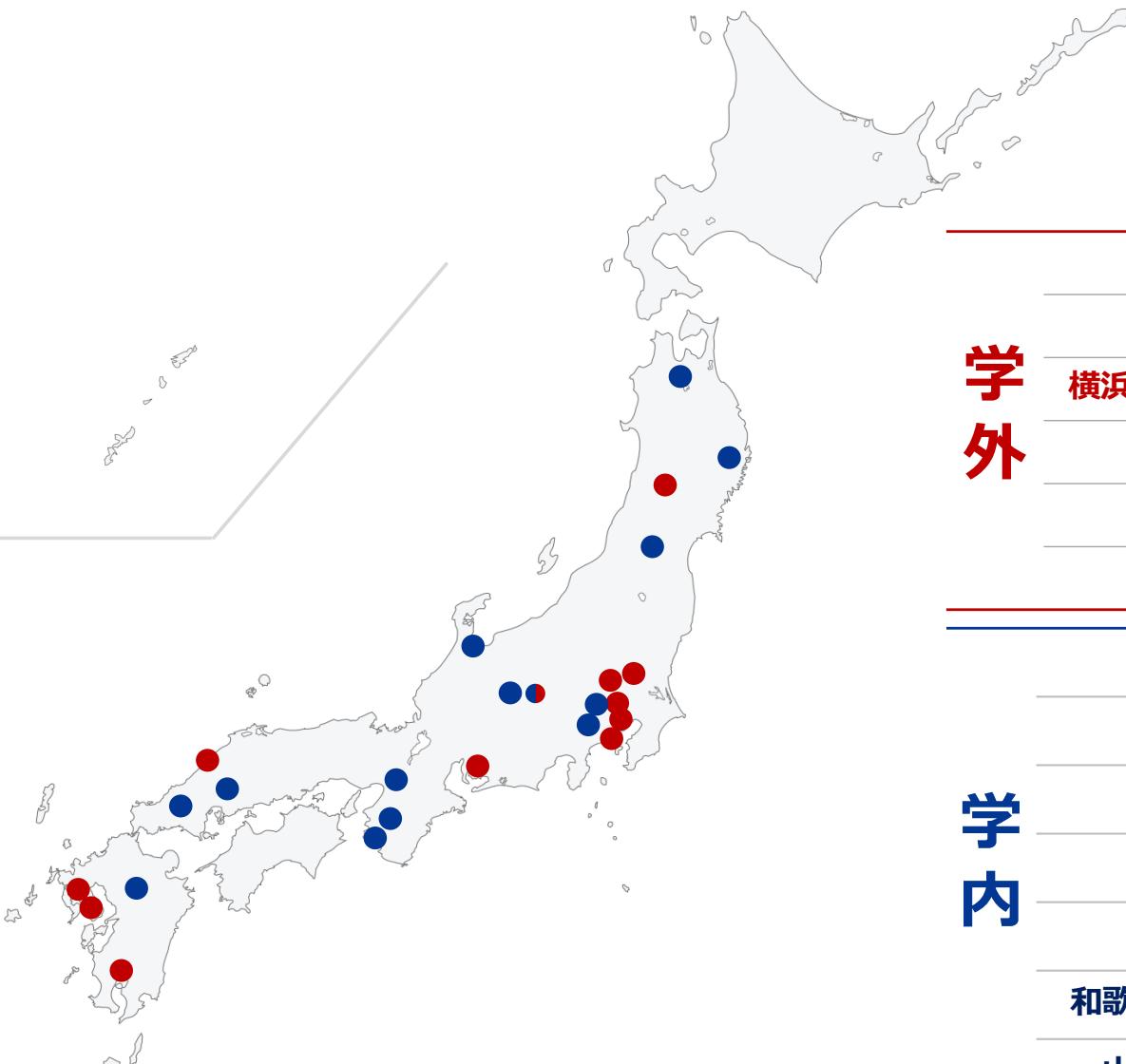
- 障害を起こさない
正しい運動方法
- 外傷の発生リスクを
低減させる安全な運動方法



- 外傷が発生した際の適切な対応



自治体連携 & 社会貢献推進事業 実績



学
外

自治体名・団体名

山形県東根市（2年目）	茨城県大子町（2年目）
埼玉県桶川市（3年目）	東京都東村山市
横浜市立六浦南小学校（3年目）	横浜市立黒須田小学校
長野県諏訪市	愛知県
島根県大田市（2年目）	長崎県大村市
長崎県島原市	鹿児島県姶良市

学
内

青森県	岩手県宮古市
山形県米沢市	神奈川県厚木市（2年目）
神奈川県大和市	長野県駒ヶ根市
長野県諏訪市	大阪府泉佐野市（2年目）
富山県氷見市	和歌山県みなべ町（3年目）
和歌山県紀の川市（2年目）	広島県吳市
山口県岩国市（2年目）	熊本県水俣市（2年目）

2025年11月時点



自治体連携 & 社会貢献推進事業



スポーツキュアセンターのスタッフを派遣し、
自治体の要望に応じた健康体操教室や講習会を実施いたします。







キッズ対象プログラム

- ▶ 運動能力アップ
- ▶ ケガをしない身体づくり
 - ↳ キッズ対象
 - ↳ 認知, 判断, 行動を意識したコーディネーション
 - ↳ 指導者対象
 - ↳ 成長期のからだ, ストレッチング



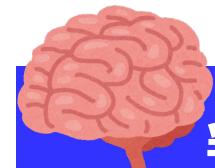
ケガの発生ポイントとケガ予防



認 知

オフェンス

ボールの位置、味方や相手選手の動き、コート全体の状況（残り時間、点差など）を把握



判 断

ドリブル突破、パス、シュートのどれが最適かを瞬時に判断



行 動

判断したプレーを実行
(ドリブル突破)

つまずきポイントの把握が不可欠！



- ・理論がない
- ・間違った理論



- ・間違った判断
- ・イチかバチか

適切な
理 論



- ・バランス崩す
- ・相手と衝突

練 習

ケ
ガ
予
防



「反応」 = 見て・考えて・動く





お持ち帰りパンフレットで家庭でも！

学校法人日本体育大学 自治体連携協定推進事業
長崎県島原市

運動前後のケアについて ～ケガをせず、疲れにくい身体をつくろう～

2025年2月7日（金）

振り返りパンフレット

Sport Cure Center

ダイナミックストレッチとは

主動筋を収縮させることで、その反対側の筋肉（拮抗筋）が弛緩する 相反抑制 を利用したストレッチ

例) 肘を曲げる時
主動筋：上腕二頭筋 → 収縮する
拮抗筋：上腕三頭筋 → 弛緩する

ポイント

- ・カラダを大きく動かす
- ・リズムよく行う
- ・反動をつけすぎない

ケガ予防

- ・筋の柔軟性向上
- ・関節可動域拡大
- ・血流促進
- ・筋温上昇

パフォーマンス向上

- ・心拍数上昇
- ・体温上昇
- ・神経系の活性化

ウォーミングアップに最適！

QRコード

ダイナミックストレッチメニューをチェックしよう！

コーディネーショントレーニング

【コーディネーション能力の要素】

- 動体視力
- 判断力・決断力
- 反応速度 周囲を感じる力

【パワーポジション】

- ・身体を動かすときの基本姿勢

重心は真ん中におく
胸をはる
膝はつま先よりも前に出さない
股関節、膝、足首をしっかり曲げる
膝は内側に入れない

【駆け引き】

- ・相手の動きを予測して戦術を考えよう！

力を使いつぶす
バランスをくずさない
おもいきりひっぱらう
パワー・ポジションを意識して構える

【脱力】

- ・なぜ「脱力」が大切な？

力を出しやすくなる
身体がスムーズに動いて、強い力が出せる

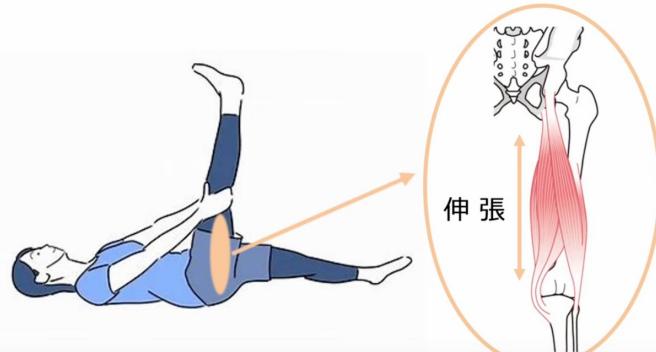
ケガをしにくくなる
身体を軽く使えるため、ケガをしにくくなる



YouTubeで復習できます！

YouTube JP 検索

スタティックストレッチとは



時間をかけて筋肉をゆっくりと伸ばし、
その状態を維持するストレッチ

Sport Cure Center NITTAIDAI

【スタティックストレッチ】紹介 限定公開

SCC スポーツキュアセ... チャンネル登録者数 4人 アナリティクス 動画の編集

0:35 / 5:00

0 共有 プロモーション ...

YouTube JP 検索

ダイナミックストレッチ (1/9)

肩回し 前

Point!

- ・肘を大きく動かして
円を描くイメージで
- ・胸を開きながら肩甲骨を動かす！
- ・リズミカルに行う。



Sport Cure Center NITTAIDAI

【ダイナミックストレッチ】紹介 限定公開

SCC スポーツキュアセ... チャンネル登録者数 4人 アナリティクス 動画の編集

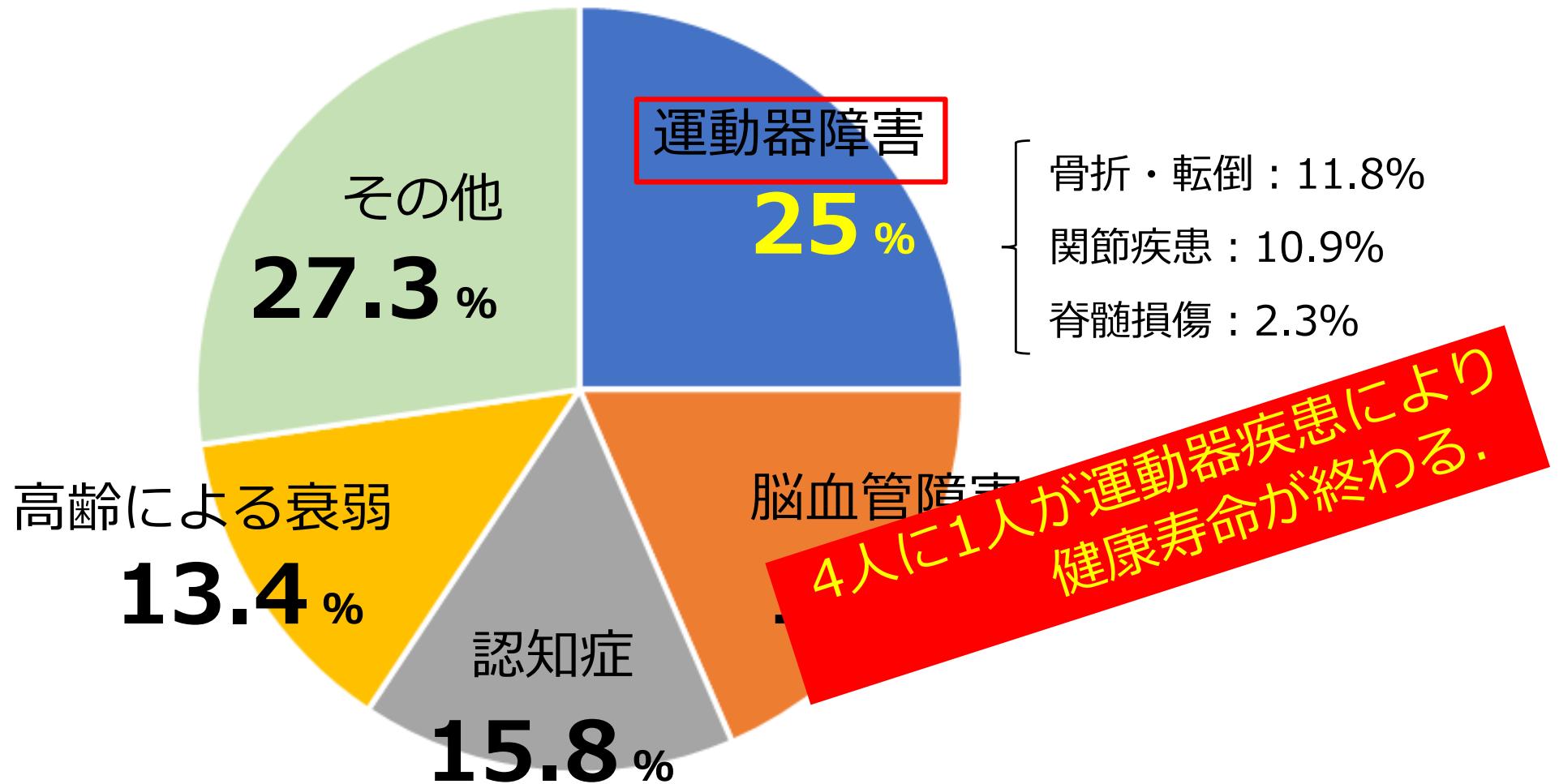
2:08 / 13:00

0 共有 プロモーション ...





要支援・要介護になった要因





腰痛さようなら体操 高齢者



腰痛の原因、改善するための最新情報



個別指導で腰痛とさようなら

令和6年度日本体育大学公開講座

腰痛さようなら 体操教室

令和7年 1月26日(日) 10:00～12:00

会場 日本体育大学 横浜・健志台キャンパス
神奈川県横浜市青葉区鶴志町1221-1

プログラム(予定)
講義・セルフチェック
ストレッチ
体操

対象 一般・本学教職員および本学学生

定員 20名

受講料 1,000円
(本学教職員・本学学生は無料)

申込期間 12月11日(水)9:00から1月16日(木)まで
QRコード
申込はこちら

主催/日本体育大学社会貢献推進機構 後援/横浜市にぎわいスポーツ文化局、横浜市スポーツ協会(予定)

お問い合わせ 日本体育大学社会貢献推進機構 スポーツプロモーション・オフィス
本学ホームページURL <https://www.nittai.ac.jp/> Eメール shakaikouken@nittai.ac.jp

【東京・世田谷キャンパス】 東京都世田谷区深沢7-1-1 ☎ 03-5706-0911 事務取扱時間 8:30～17:00

【横浜・健志台キャンパス】 横浜市青葉区鶴志町1221-1 ☎ 045-507-1263 平日のみ 取扱日を除く

柔道整復師
伊藤 謙
武井 佑太 大石 有希子
祁答院 隼人 光宗 あかり
増田 大聖 中野 花菜
杉澤 翼 岸井 紅葉
富岡 健人

QRコード
公開講座ページ



ウォーキング講座



普段意識していない歩き方を
科学的にわかりやすく解説



施設を見ながら、歩行を個別にチェック

令和6年度日本体育大学公開講座

身体の構造を知り尽くした柔道整復師が教える 歩いて健康！元気に楽しく！ **日体大ウォーキング**

ウォーキングは、いつでも、どこでも手軽に行える有酸素運動です。しかし、間違ったフォームで行うと、膝や腰などを痛めることや、疲労の原因になります。いつまでも元気にウォーキングを行うためには ①自身の身体を知ること ②トレーニングをして体幹や下半身の筋力をつけること ③正しいウォーキングフォームを身に付けること ④楽しむ気持ちが大切です。この講座では、日々アスリートを治療しているスポーツキュアセンタースタッフがキャンパスの広大な敷地の中と一緒に歩きながら参加者の身体をチェックし、正しいフォームを指導します。いつまでも元気にウォーキングを安全に楽しめるよう正しい姿勢と歩き方を身につけましょう！



11月17日(日)
10:00～12:00

日 時

会 場
日本体育大学 横浜・健志台キャンパス
神奈川県横浜市青葉区鷺志田町1221-1

対 象
一般

定 員
20名

受 講 料
1,000 円

申込期間
10月11日(金)0:00から11月7日(木)まで 定員に達次第、締切

予定プログラム
①ウォーキングに関する講義
②シューズの履き方
③ウォーキングの姿勢、腕の振り方、歩幅
④グループ分かれて構内をウォーキング



日本体育大学
スポーツキュアセンター院長
保健医療学部 教授
伊藤 謙

スポーツキュアセンタースタッフ
(柔道整復師)
武井 佑太 大石 有希子
福答院 卓人 光宗 あかり
増田 大聖 中野 花菜
杉澤 翔 岸井 紅葉
富岡 健人



お問い合わせ

日本体育大学社会貢献推進機構 スポーツプロモーション・オフィス
本学ホームページURL <https://www.nittai.ac.jp/> Eメール shakaikouken@nittai.ac.jp

[東京・世田谷キャンパス] 東京都世田谷区深沢7-1-1 ☎ 03-5706-0911 [事務取扱時間 8:30～17:00]
[横浜・健志台キャンパス] 横浜市青葉区鷺志田町1221-1 ☎ 045-507-1263 [平日のみ 祝祭日を除く]

公開講座ページ



「健康教室」で「健康長寿」を目指す！

さらに地域からの信頼を高めるために

健康増進施設（指定運動療法施設）の認定

神奈川県 未病センターの認証

2025
Step 4

健康長寿

社会的つながり
ゼロ次予防

2020
Step 3

学外へ展開
科学的根拠に基づく

2018
Step 2

参加者目線（効果を実感）
アンケート結果の反映、レベル設定

2016
Step 1

実施者目線の内容（良いことは良いと伝わるはず）



ゼロ次予防

ゼロ次予防

健康行動を支える環境づくり

一次予防

日常生活に制限を来しうる**疾病や障害の発生を予防する**

二次予防

疾病や障害の発生を早期に発見し適切に治療・管理して、
できるだけ生活への影響を小さくする

三次予防

疾病や障害が発生しても、社会の中で自立して生活でき
るよう残存機能の維持や環境調整を行う



転倒は、健康寿命を奪い、生命を奪う

転倒・転落・墜落 による死者数



11,784人

交通事故による 死者数

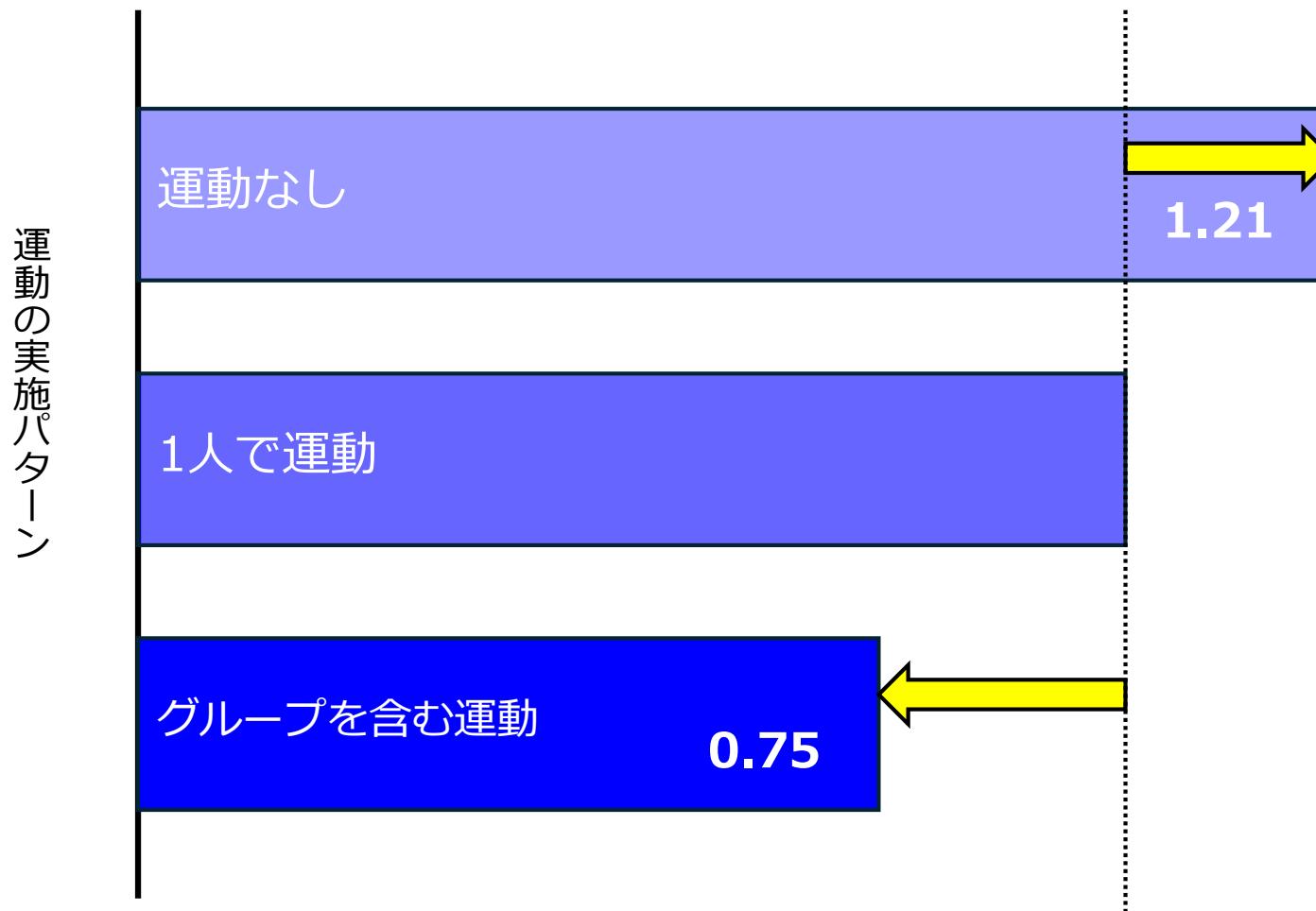


3,573人

令和5年（2023）人口動態統計（確定数）の概況「第7表 死因
簡単分類別にみた性別死亡数・死亡率（人口10万対）」より抜粋



グループで運動する人は転倒経験が少ない

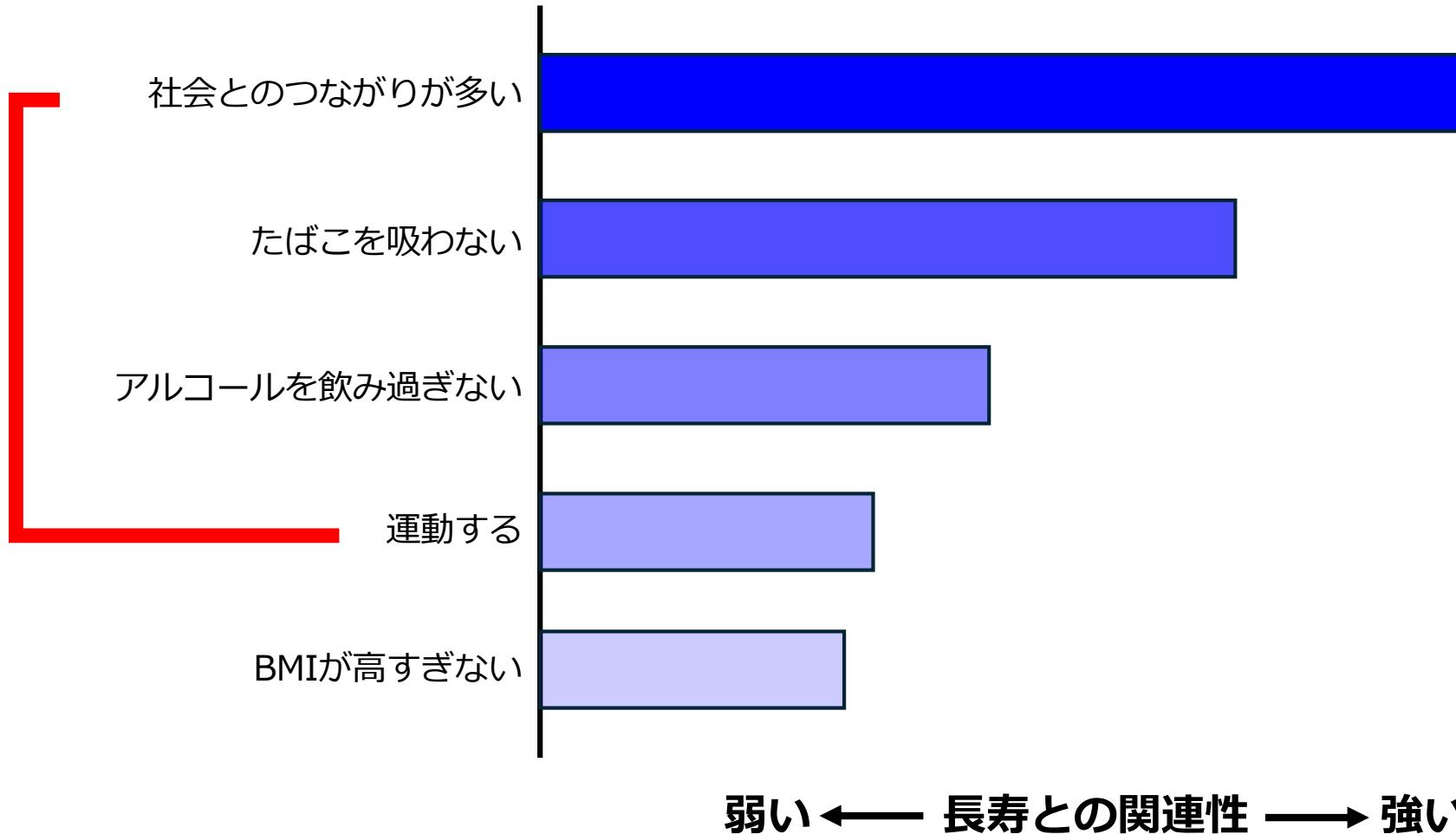


過去1年間に転倒経験がある人のオッズ比

(Hayashi T et.al. 2018)



社会的つながりは、たばこ、酒よりも長寿に影響する



(Holt-Lunstad J et,al. 2010)



「社会的つながり」 + 「運動」がもたらすこと

自治体連携推進事業で得られること

1. 効果が高く、継続して実施 → 成果を実感
2. 社会的つながりの強化 → 和気あいあい
3. 健康コミュニティ形成 → 健康長寿



専門スタッフの強み

- **有資格者が担当します。**

柔道整復師／日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー／健康運動指導士ほか

- **豊富な公開講座・出張講座の実施実績があります。**

- **個別対応で丁寧に説明、参加者の状態に合わせたグループ分けを行います。**

- **安心・安全の運営体制で、健康づくりを支援します。**



お問い合わせ

-  学校法人 日本体育大学 総合企画部
-  〒158-0081 東京都世田谷区深沢7-1-1
-  Tel: 03-3704-5203
-  Fax: 03-3704-3342
-  Email: so-kikaku@gaku-nittai.ac.jp