

日ス振科医第15号

平成29年8月21日

競技団体事務局長 殿

独立行政法人日本スポーツ振興センター

ハイパフォーマンスセンター長 勝 田 隆
(公 印 省 略)

平成29年度 国立スポーツ科学センター

メディカルチェック承諾書について (通知)

平素から、国立スポーツ科学センター（以下「JISS」という。）の各種事業に御協力いただき、誠にありがとうございます。

JISSで実施している「メディカルチェック（以下「MC」という。）」では、下記のとおり、受診者（選手）本人に、「承諾書」をいただくこととなりました。

については、受診者（選手）に御周知くださるよう、お願いします。

なお、未成年の受診者については、保護者の同意が必要となるため、保護者への周知もお願いします。

記

1. 目 的
 - ・検査の目的等を明確にする
 - ・検査内容及びデータの活用（成果公表）について同意いただく
2. 対 象 者 MC 受診者全員（未成年も含む）
3. 開始時期 平成29年10月1日実施のMC～
4. 取得方法
 - ・MC 受診時に20歳以上の選手については、担当研究員から承諾書について説明をし、当日サインをいただきます。
 - ・MC 受診時に20歳未満の選手については、あらかじめ保護者の同意が必要となります。競技団体より、選手及び保護者に対し、承諾書について説明をし、保護者がサインをした承諾書を、当日持参してください。保護者のサインがない場合、MCは受診できません。
5. 添付書類
 - ・JISSにおけるMCについて／承諾書
 - ・別紙 JISSにおけるMCの内容

【内容に関する問い合わせ先】

メディカルセンター内科 蒲原 一之

TEL: 03-5963-0211

E-mail: kazuyuki.kamahara@jpnsport.go.jp

【事務処理に関する問い合わせ先】

研究・支援協力課 木滝、植松、山崎

TEL: 03-5963-0202 / FAX: 03-5963-0232

Email: support@jpnsport.go.jp

国立スポーツ科学センターにおけるメディカルチェックについて

国立スポーツ科学センター（以下「JISS」という。）は、競技団体と協力してメディカルチェックを実施します。このメディカルチェックは、国内外の競技大会や強化合宿等の参加に必要な準備をし、また、あなたの健康状態を把握し、医学的なアドバイスを行うことを目的としています。

メディカルチェック（実施内容については別紙参照）は、精通した専門スタッフが担当し、実施しますが、不安等を感じた場合には、あなたの意志でいつでも検査を中止することができます。

メディカルチェックのデータは、JISSにおいて管理されます。あなたの申請があれば、あなたの個人データに限り、JISSにおいて閲覧したり、提供を受けたりすることができます。

なお、あなたの所属する競技団体からの要望があれば、医事責任者にメディカルチェックのデータを提供します。また、あなたのデータについては、JISSおよび競技団体が、競技力の向上やスポーツ医・科学の発展に寄与することを目的として、個人が特定されない形で報告書や研究発表等に利用する場合があります。

承諾書

国立スポーツ科学センター 殿

私は、メディカルチェックを国立スポーツ科学センターで受けるにあたり、その目的、各種検査、データの管理などについて説明を受け、理解しました。私は、私個人のメディカルチェックのデータを、国立スポーツ科学センターおよび私の所属する競技団体が、我が国の競技力向上およびスポーツ医・科学の発展のために、個人が特定されない形で報告書や研究発表等において利用することを異議なく承諾します。

平成 年 月 日

本人署名 _____

(未成年者の場合)

保護者の署名 _____

本人との関係 ()

国立スポーツ科学センターにおけるメディカルチェックの内容

1. 集合・概要説明
2. 承諾書の回収
3. 問診票（基本カルテまたはフォローアップカルテ）への記入
4. 身長・体重・血圧・体温測定
5. 各検査・診察
 - 1) 内科
 - ①血液検査（血液・生化学検査、免疫学的検査等）
 - ②尿検査
 - ③心電図検査
 - ④胸部レントゲン検査
 - ⑤視力検査
 - ⑥呼吸機能検査
 - ⑦診察
 - 2) 整形外科
 - ①関節柔軟性等の測定
 - ②診察
 - ③必要に応じて画像検査（レントゲン検査、超音波検査）
 - 3) 歯科
 - ①口腔レントゲン検査
 - ②診察
6. 検査・診察の確認：カルテの回収
7. 結果（帳票）のフィードバック
実施日2週間後までに、個々の指定場所に郵送する。

日ス振科二第 91 号
平成 29 年 8 月 22 日

競技団体事務局長 殿

独立行政法人日本スポーツ振興センター
ハイパフォーマンスセンター長 勝田 隆
(公 印 省 略)

平成 29 年度 国立スポーツ科学センター
フィットネス・心理・栄養チェック同意書について (通知)

平素から、国立スポーツ科学センター（以下「JISS」という。）の各種事業に御協力いただき、誠にありがとうございます。

JISS で実施している「フィットネス・心理・栄養チェック（以下「FC」という。）」は、下記のとおり、受診者（選手）本人に、「同意書」をいただくこととなりました。

ついては、受診者（選手）に御周知くださるよう、お願いします。

なお、未成年の受診者については、保護者の同意が必要となるため、保護者への周知もお願いします。

記

1. 目 的
 - ・測定目的等を明確にする
 - ・測定内容及びデータの活用（成果公表）について同意いただく
2. 対 象 者 FC 受診者全員（未成年も含む）
3. 開始時期 平成 29 年 10 月 1 日実施の FC～
4. 取得方法
 - ・FC 受診時に 20 歳以上の選手については、担当研究員から同意書について説明をし、当日サインをいただきます。
 - ・FC 受診時に 20 歳未満の選手については、保護者の同意が必要となります。
競技団体より、選手及び保護者に対し、同意書について説明をし、保護者がサインをした同意書を、当日持参してください。保護者のサインがない場合、FC は受診できません。
5. 添付書類
 - ・平成 29 年度 国立スポーツ科学センター フィットネス・心理・栄養チェック同意書について（通知）（FC 受診者・FC 受診者の保護者宛）
 - ・フィットネス・心理・栄養チェック同意書及び[資料 1]～[資料 4]

【内容に関する問い合わせ先】

医・科学支援事業部会長 窪 康之
TEL: 03-5963-0231
E-mail: yasuyuki.kubo@jpnssport.go.jp

【事務処理に関する問い合わせ先】

研究・支援協力課 木滝、植松、山崎
TEL: 03-5963-0202 / FAX: 03-5963-0232
Email: support@jpnssport.go.jp

事 務 連 絡

平成 29 年 8 月 22 日

フィットネスチェック受診者 殿
フィットネスチェック受診者の保護者

独立行政法人日本スポーツ振興センター
国立スポーツ科学センタースポーツ科学部

平成 29 年度 国立スポーツ科学センター
フィットネス・心理・栄養チェック同意書について（通知）

平素から、国立スポーツ科学センター（以下「JISS」という。）の各種事業に御協力いただき、誠にありがとうございます。

JISS で実施している「フィットネス・心理・栄養チェック（以下「FC」という。）」は、下記のとおり、受診者（選手）本人に、「同意書」をいただくこととなりました。

20 歳以上の受診者（選手）については、FC 当日、同意書にサインをいただきます。FC 受診時に 20 歳未満の受診者（選手）については、保護者の同意が必要となるため、保護者がサインをした同意書を、FC 当日持参してください。

記

1. 目 的 ・測定目的等を明確にする
 ・測定内容及びデータの活用について同意いただく
2. 対 象 者 FC 受診者全員（未成年も含む）
3. 開始時期 平成 29 年 10 月 1 日実施の FC～
4. 取得方法 ・FC 受診時に 20 歳以上の選手については、当日担当研究員から同意書について説明をし、当日サインをいただきます。
 ・FC 受診時に 20 歳未満の選手については、保護者の同意が必要となります。
 同意書添付の[資料 1]～[資料 4]を確認の上、保護者が同意書にサインをしてください。サインをした同意書は、当日選手が持参してください。保護者のサインがない場合、FC は受診できません。

【内容に関する問い合わせ先】

医・科学支援事業部長 窪 康之

TEL: 03-5963-0231

E-mail: yasuyuki.kubo@jpnssport.go.jp

【事務処理に関する問い合わせ先】

研究・支援協力課 木滝、植松、山崎

TEL: 03-5963-0202 / FAX: 03-5963-0232

Email: support@jpnssport.go.jp

フィットネス・心理・栄養チェック

同意書

国立スポーツ科学センター 殿

私は、フィットネス・心理・栄養チェック（以下「フィットネスチェック」という。）を国立スポーツ科学センターで受けるにあたり、文書を用いて説明を受け、以下の内容を十分理解しました。以下の内容について同意の上、フィットネスチェックに参加します。

※いずれかにチェック

- | | | 同意
する | 同意
しない |
|--|--------|--------------------------|--------------------------|
| (1) フィットネスチェックの目的・注意事項について | [資料 1] | ☐ | ☐ |
| (2) データ管理・測定結果の活用について | [資料 1] | ☐ | ☐ |
| (3) フィットネスチェックの各種測定項目について | [資料 2] | ☐ | ☐ |
| (4) 指尖および耳朶からの微量採血について
※血中乳酸濃度測定がある場合 | [資料 3] | ☐ | ☐ |
| (5) MRI 検査について
※MRI 検査がある場合 | [資料 4] | ☐ | ☐ |

平成 年 月 日

本人署名 _____

【未成年者の場合】

本人がフィットネスチェックに参加することに、同意します。

保護者の署名 _____
(本人との関係：)

【問い合わせ先】

国立スポーツ科学センター
スポーツ科学部 窪 康之
〒115-0056 東京都北区西が丘 3-15-1
TEL : 03-5963-0231
E-mail : yasuyuki.kubo@jpnssport.go.jp

フィットネス・心理・栄養チェックについて

1. フィットネス・心理・栄養チェックの目的

国立スポーツ科学センター（以下「JISS」という。）では、中央競技団体と協力してフィットネス・心理・栄養チェック（以下「フィットネスチェック」という。）を実施します。このフィットネスチェックは身体能力、メンタル面及び栄養面の現状を把握することにより、トレーニング効果を確かめたり、競技パフォーマンスを予測したりするものです。

2. フィットネスチェックにおける注意事項

フィットネスチェックは各測定項目の実施に精通した JISS スタッフが安全を配慮して実施にあたりますが、測定での運動負荷によって、気分が悪くなったり、めまい、嘔吐、怪我が生じる場合があります。その際は速やかに測定を中止し、必要に応じて医療機関へ搬送を行い、医師による診察を受診していただきます。

測定の途中で体調不良が生じたり、不安や危険等を感じた場合には、本人の意志で測定を中止することができます。また、JISS スタッフの判断で測定を中止する場合があります。持病をお持ちの方や運動制限がある場合は、事前に主治医の許可を得てください。

なお、安全管理及びより総合的かつ充実したサポートのため、定期的に（年 1 回程度）メディカルチェックを受診することを推奨します。

3. データ管理

測定の結果得られたデータや、そのデータに付随する皆さんの属性情報（生年月日等）は、関連法規及び JISS 内の諸規則等に従って管理されるとともに、JISS 内の情報システムにおいて適切に管理されます。

4. 測定結果の活用

JISS が行ったフィットネスチェックの結果等をご本人に提供することはもちろんですが、我が国の競技力向上及びスポーツ医・科学の発展のために、以下の内容で活用させていただく場合があります。以下の内容に異議がある場合、意見書（別様式）によって活用の仕方を統制することができますので、遠慮なく JISS スタッフへお申し出ください。

①個人の測定結果を所属の中央競技団体へ提供することがあります。

（心理チェックの結果についてはご本人へのフィードバックのみとなります。）

②個人の測定結果を各種統計値の算出に利用し、個人の特定されない形でその統計値を公表することがあります。

③スポーツ医・科学分野の学問的発展のため、測定結果を個人の特定されない形で学術利用することがあります。

④上記の目的以外に活用する場合には、ご本人へ事前確認を取ります。

フィットネス・心理・栄養チェック項目一覧

中央競技団体とJISSで相談の上、以下の測定項目から必要な項目を選択し、測定します。
 各自の実施する測定項目については、当日スケジュールを参照してください。
 測定項目の実施方法や内容に疑義があればJISSにお問い合わせください。

内容	分類	項目名	説明
フィットネス チェック	形態計測	身長、体重、周囲径、肢長	身長、体重、その他の身体各部の長さ、太さを計測します。各個人の基本的な体格の特徴や競技特性を知ることができます。(当日スケジュールでは「BLS」と測定機器で表記される場合があります。)
		筋横断面積	磁気共鳴映像法(MRI)を用いて身体各部位の横断面像を得ることで、それぞれの筋肉、脂肪等の横断面積を計測できます。これにより、筋肉の面からみた競技特性やトレーニング効果の評価が可能となります。
	身体組成	体脂肪	体内の脂肪の量や体脂肪率を測定します。(測定方法により当日スケジュールでは「BODPOD」や「InBody」、「キャリバー」と表記される場合があります。)
		骨強度	かかとの骨に超音波を透過させ、その速度、透過波形(周波数)から骨強度を測ります。
	筋力	握力	主に前腕屈筋群の静的筋力を評価します。
		背筋力	主に背筋群の静的伸屈筋力を評価しますが、背部の筋群以外にも上肢及び腰部の筋群が関与することから、本測定では上体の筋力を総合的に評価できます。
		等速性筋力	装置の動く角速度を一定にした状態で動的な筋力を測定します。競技特性により、測定する部位や角速度を決めることができ、自身の筋力レベルや前後差、左右差などもチェックできます。(当日スケジュールでは「BIODEX」と測定機器で表記される場合があります。)
	パワー	脚伸展パワー(レッグパワー)	座位、膝関節90度でフットプレートに足を乗せた状態から、全力で脚を伸展します。下肢のパワーを評価します。
	ジャンプ能力	スクワットジャンプ(SJ)	手を腰にあて膝関節を90度に曲げた姿勢で静止した状態から、最大努力で上方へジャンプします。跳躍高によって反動動作を用いないジャンプ能力を評価します。
		反動ジャンプ(胸振込み無/CMJ)	手を腰にあてた立位姿勢から一旦しゃがみ込み、最大努力で上方へジャンプします。跳躍高によって反動動作を用いたジャンプ能力を評価します。
		反動ジャンプ(胸振込み有/垂直跳)	立位姿勢から一旦しゃがみ込み、胸の振込み動作を利用しながら最大努力で上方へジャンプします。跳躍高によって全身を使ったジャンプ能力を評価します。
		リバウンドジャンプ(RJ)	手を腰にあてた立位姿勢から、その場でできる限り接地時間を短くかつ高く連続してジャンプします。接地時間と跳躍高によって足関節を中心とした爆発的なジャンプ能力を評価します。
		立ち幅跳び	立位姿勢から前方に向かって両脚で跳んだときの距離を測定します。全身を前方へ一気に加速するためのジャンプ能力を評価します。
		立ち五段跳び	立位姿勢から前方に向かって片脚ずつ交互に跳躍し、5歩で到達できる距離を測定します。短時間で連続的に地面を蹴って前方へ進むためのジャンプ能力を評価します。
	疾走能力	加速疾走能力	スタンディングスタートの姿勢から、一定距離(種目特性に応じて任意)を走りきるのに要する時間と、疾走中の速度変化を測定することによって、個々の競技者の加速能力を評価します。
	投能力	メディシンボール投げ	両手で持ったメディシンボール(3~4kg)を胴体のひねりを使わずに前方あるいは後方へ投げたときの距離を測定します。全身で発揮したパワーを効果的にボールに伝達する能力を評価する指標となります。
	有酸素性運動能力	漸増負荷テスト	運動中における酸素摂取量や心拍数、血中乳酸濃度などを測定することによって、身体の有酸素性運動能力を評価します。(測定方法等によって当日スケジュールでは「VO ₂ max」や「乳酸カーブテスト」と表記される場合があります。)
	無酸素性運動能力	最大無酸素パワー	自転車エルゴメータを使った測定です。3種類の負荷で最大10秒間全力ペダリングを行い、それぞれの負荷と回転速度との関係から、最大無酸素パワーを推定します。ATP-CP系(非乳酸性)の無酸素パワーの測定です。
		ウイングートテスト	自転車エルゴメータを使った測定です。体重の7.5%の負荷で30秒間全力ペダリングを行い、その間に発揮されたパワーを測定します。乳酸性の無酸素パワーの測定です。
		インターミットテスト	自転車エルゴメータを使った測定です。体重の7.5%の負荷で5秒間全力ペダリングを25秒間の休息をはさんで10回繰り返す、各セットの平均パワーとパワーの低下率を測定します。間欠的無酸素パワーの測定です。
		上体起こし(30秒)	膝を90度に屈曲した横臥位から30秒間連続して上体起こし(いわゆる腹筋運動)を行い、実施回数で体幹部の運動能力を評価します。
	敏捷性	全身反応時間	直立姿勢からややかがんだ姿勢でマットスイッチ上に乗り、光もしくは音の刺激が与えられた瞬間からマットスイッチを離れるまでの時間を全身の反応時間として評価します。
		選択反応時間	高さの異なる音や色の異なる光刺激に対して、刺激にあうボタンを押すことによって選択的な反応の能力を測定します。
		ステッピング(5秒)	その場ですばやく足踏みを行い、実施回数によって全身(特に脚)の敏捷性を評価します。
		反復横跳び	床に引かれた3本の線を横方向に反復してまたぎ越す動作について、一定時間内の実施回数を測定します。
	柔軟性	立位体前屈	台上での立位姿勢から膝を伸ばしたまま前屈し、足裏に接している床面と手先との距離を測定します。
		伏臥上体そらし	伏臥位から頭部を上方に挙上したとき、床面と下顎との距離を測定します。
		長座体前屈	長座姿勢で前方に腕を伸ばした姿勢から前屈したときの、手の移動距離を測定します。
心理チェック		メンタルチェック	JISS競技心理検査(トップアスリートに必要な心理的要素・側面を測定するもの)、心理的競技能力診断検査(DIPCA.3.12の心理的競技能力を測定するもの)、気分チェック調査(6つの気分を測定するもの)などの心理検査を用いて、選手のメンタル面を測定します。
栄養チェック		栄養チェック	食生活アンケート等を用いて、普段の食事の振り返りを行います。日常の食事のとり方の確認をしようとして、要望に応じたアドバイスを行います。その際に、必要に応じておいおいレシピなどの栄養関係資料を配布します。
その他			競技特性等によって上記に含まれていない測定項目を実施する場合があります。 当日スケジュールの中に、上記に含まれていない測定項目があり、測定方法や内容等に不安がある場合は、JISSまでお問い合わせください。

国立スポーツ科学センターにおける 指尖および耳朶からの微量採血について

国立スポーツ科学センター（以下「JISS」という。）は、運動パフォーマンスとコンディションの評価、ならびにトレーニング効果を把握するために微量の採血を行い、血中乳酸濃度の測定を行っています。血中乳酸濃度の測定によって得られる数値は、エネルギー代謝の観点からアスリートやコーチがトレーニング戦略を立てていく上でも有効な指標です。

血中乳酸濃度の測定方法は、アスリートの 指尖 または 耳朶 より、ランセット（皮膚に小さな穴を開ける 穿刺 器具）を用いて 穿刺 し（図 1）、穿刺 部位周辺を軽く押さえます。その後、簡易乳酸測定キットを用いて、穿刺 部位から出てきた血液を採取します。血液の採取量は、 $0.3 \sim 20 \mu\text{L}$ です（図 2）。指尖 採血に伴う 針刺 の際、微細な傷が生じ、細菌感染が起こる場合がありますが、適切な清潔操作を行い、採血後 針刺 の際に生じた傷口に 絆創膏 を貼ることで、細菌感染を防ぐようにします。一連の測定過程において、適切な清潔操作を行い、安全面・衛生面に万全を期すとともに、緊急の事態にも十分に備えます。測定は、訓練された専門スタッフが実施しますが、不安等を感じた場合には、あなたの意志でいつでも測定を中止することができます。また、得られたデータは JISS において管理されます。

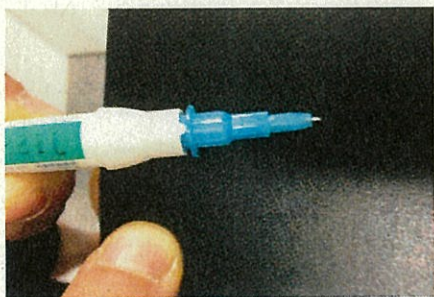


図 1 ランセット



図 2 血液の採取 1

キャピラリー（指尖）採血量は $20 \mu\text{L}$

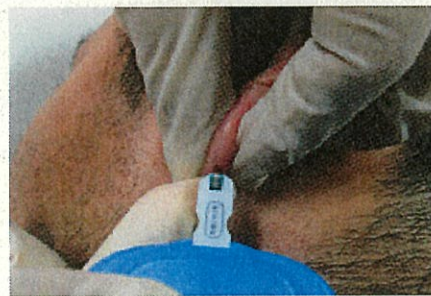
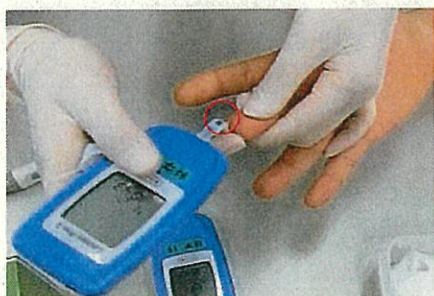


図 3 血液の採取 2

左：ラクテートプロ 2（指尖）

右：ラクテートプロ 2（耳朶）

ともに採血量は $0.3 \mu\text{L}$

フィットネスチェックにおける MRI 検査について

1. MRI 検査について

MRI検査は、大きな磁石の力を使い、体の断面を撮影する検査です。MRI検査室内には常に強い磁場が発生しているため、金属類は持ち込み禁止となっています。

検査時間は、約10分～30分かかり、ベッドに仰向け（もしくは、うつ伏せ）に寝た状態で、大きなトンネル状の装置の中に入ります。検査中は、工事現場（ブーブー、ガーガー等）のような大きな音が鳴ります。検査の間は、なるべく身体を動かさないようにお願いします。検査中にもし異常を感じた場合は、連絡用ブザーを握って教えてください。

2. MRI検査における注意事項

MRI 室内には、強い磁場が発生しているため、金属類を持ち込むと思わぬ事故が発生する恐れがあります。また、検査中に金属（入れ墨）部分が熱くなって火傷をしたり、違和感を覚えたりする可能性があります。金属の種類によっては、画像に悪い影響を及ぼす可能性があります。以下の注意事項をよく読み、十分理解した上で、測定を受けてください。

①身につけている金属製品は、全て外してください。

衣服に金属が付いている場合は、検査着に着替える必要があります。

〔例〕メガネ・アクセサリ類（指輪・ピアス・ボディピアス・ネックレス）

金属の付いた洋服（ブラジャー・ズボンのファスナーなど）

置き針・シップ等の張り薬（特に裏が銀色のもの）

②カラーコンタクト・アイメイクは、外して（落として）ください。

カラーコンタクトや、アイメイク用品（マスカラ・アイライン・アイシャドウ等）には、材料に金属を使用している製品があります。検査中にその金属が熱くなる事で火傷や、目の粘膜を傷つける可能性があります。また、検査画像に悪い影響を及ぼす可能性もありますので、外す（落とす）ようお願いします。

*カラーコンタクト：目を大きく見せるための縁取りがあるタイプのコンタクトレンズです。通常の透明タイプのコンタクトレンズであれば、装着したまま検査出来ます。

③入れ墨（Tattoo）がある方は、検査出来ない場合があります。

火傷の恐れがありますので、主治医にご相談ください。

④体内に金属が入っている方は、MRI検査対応の金属か確認が必要です。

MRI検査対応のものか不明な場合には、主治医にご相談ください。

【別様式】

平成_____年_____月_____日

国立スポーツ科学センター 御中

競技者名 _____

所属競技団体 _____

フィットネス・心理・栄養チェックデータ活用への意見書

意見記入欄	
測定日時	平成_____年_____月_____日
意見	
連絡先	※E-mailアドレスもしくは電話番号等、本件について連絡を取るにあたり、支障のない連絡先を記載下さい。なお、記載いただいた連絡先については、本件に関する連絡の目的のためだけに使用し、それ以外の目的では使用しません。