

2024-2025年度テーマ・スローガン  
RI ステファニーA.アーチック会長



第2820地区 大高司郎ガバナー

**BE THE INSPIRATION**  
“元気な一歩、共に成長するクラブの力”

土浦RC 原田博夫会長

**Toward Social Well-Being**  
“ソーシャル・ウェルビーイングを目指して”



**【ヒバリ】**

ヒバリは、スズメ目ヒバリ科ヒバリ属に分類される鳥類。春の鳥として世界各国で親しまれている。古来から人の目に触れる機会が多い種であるため多くの地方名がある。主なものは、告天子（こうてんし）、叫天子（きょうてんし）、天雀（てんじゃく）、姫雛鳥（ひめひなどり）、噪天（そうてん）、日晴鳥（ひばり）など。江戸時代の頃には「三鳥二魚」と呼ばれる5大珍味の1つに数えられていた。水戸藩から皇室に献上されていた郷土料理である。三鳥二魚とは、鳥=鶴（ツル）、雲雀（ヒバリ）、鶺鴒（パン）、魚=鯛（タイ）、鮫鱈（アンコウ）のこと。茨城県の鳥に指定されている。

## 8月は会員増強・新クラブ結成推進月間です

2024~2025年度(第67期 原田博夫年度)

### 8月第1例会プログラム

8月1日(第3186回)

VOL. 5

- |                  |           |
|------------------|-----------|
| ●点 鐘             | 会 長       |
| ●国歌斉唱            |           |
| ●ロータリーソング        | 奉仕の理想     |
| ●ビジター紹介          | 親睦活動委員会   |
| ●幹事報告・委員会報告      |           |
| ●会 食             | 親睦活動委員会   |
| ●誕生祝・入会記念祝・結婚記念祝 | 公共イメージ委員会 |
| ●「ロータリーの友」紹介     | S.A.A     |
| ●にこにこBOX         | 出席委員会     |
| ●出席報告            | 会 長       |
| ●点 鐘             | ともに歩もう    |
| ●クラスソング          |           |

RI(国際ロータリー)の創立:1905(明治38) 日本のロータリー創立:1920(大正9)

RI第2820地区 茨城県

## 土浦ロータリークラブ

RI(国際ロータリー)承認 日本国内247番

姉妹クラブ RI第3520地区 台北陽明扶輪社

創 立 1958年2月14日(昭和33年)

会長 原田 博夫 幹事 廣瀬 正

承 認 1958年3月 7日(昭和33年)

事務局:土浦市中央2丁目16-9(常陽銀行4F) TEL 029-822-1250 FAX 029-824-8830

URL <http://www.tsuchiura-rc.org> E-mail [office@tsuchiura-rc.org](mailto:office@tsuchiura-rc.org)

例会場: L'AUBE Kasumigaura 毎週木曜日 12:30~13:30



### 土浦のスポーツ活動に対する メディカルサポート事業

医療法人慈厚会 野上病院 副院長  
一般社団法人スポーツ医学総合サポート土浦代表理事  
田中健太

#### 自己紹介

田中 健太 (42)

整形外科専門医・医学博士 医師19年目

専門分野

#### 足部足関節外科・スポーツ医学

筑波大学附属病院つくばスポーツ医学健康科学センター医師

日本陸上競技連盟医事委員会コアメンバー

日本学生陸上競技連盟医事委員

関東学生陸上競技連盟医事副委員長

日本スポーツ協会認定スポーツドクター



#### 医療法人慈厚会 野上病院

〒300-0031 茨城県土浦市東崎町6-8

TEL : 029-822-0145

HP : <https://www.nogami-hospital.jp/>

**消化器外科・内科・在宅医療・緩和ケア  
整形外科・健康診断**  
外来診療 月～土  
午前8時30分～12時30分 午後14時30分～17時30分  
病床数：28床（急性期）  
手術室：1室  
レントゲン・透視・CT・超音波検査  
上部下部消化管内視鏡

**野上病院 (土浦駅近く)**  
**2020年4月  
整形外科スタート**

**骨切り手術**  
外反母趾  
変形性足関節症  
変形性膝関節症

**関節鏡手術**  
足関節捻挫  
アキレス腱付着部症  
三角骨障害  
半月板損傷  
肩腱板断裂

**整形外科手術**

**陸上日本代表帯同ドクター**

**TOKYO 2020オリンピック  
2025 世界陸上 東京大会**

**他にも多くの大会救護を担当**

### スポーツ医学が抱える改善すべき点

**サポートの必要性・需要と仕事を求める人・供給がマッチしていない**

特定のドクター・トレーナーに集中している  
チャンスが少ないために志してもやめてしまう医療者が多い  
ボランティアに頼っているため、サービスが中途半端になっている

**スポーツ活動の場における安全管理が不十分**

地方大会などでは救護物品・人員配置などが無計画に行われている。「去年やった通り」  
「知り合いの医師・看護師さん」など、救護知識の有無にかかわらず「とりあえず医療者」に依頼  
救護責任者を設置していない大会が多い、現場スタッフによる事前準備会議がない

### スポーツ医学が持つ可能性

**環境安全性の向上・障害予防により、多くの人がスポーツに親しめる**

各種スポーツ大会において想定される事故や体調不良に現場で対応  
救護対応を標準化することで、大会運営側の責任を担保する  
障害予防を適切に行う事で長くスポーツに親しむ → 健康寿命の延伸

**スポーツ医学を応用することで、競技力を向上**

コンディショニング・障害予防・オーバートレーニング予防・発育発達に合わせた運動  
女性スポーツへの対応・スポーツ栄養・メンタルトレーニング・メディカルチェックなど  
スポーツ医学が競技力向上につながる分野は多い

**一般社団法人  
スポーツ医学総合サポート土浦  
(Core土浦) 設立**

**企業理念**

我々は、**スポーツ医学の専門知識・技能を活かして**  
様々な競技スポーツのパフォーマンス向上を目指すとともに  
余暇スポーツや健康増進活動がより楽しくなるための  
サポート・提案などを行う法人です

**◎やりたいこと**

- スポーツ医学が競技力を向上させることを示したい
- 土浦にスポーツ医学の文化を作りたい
- スポーツ医学を通して地域を活性化したい

・メディカルチェック・検診をコーチングに活かすことまで関わる  
・競技者や指導者の悩みを聞き、アドバイスする（指導者の指導）  
・スポーツリハがやれるシムを構築してトレーナーの雇用を創出する  
・地域のスポーツ大会をサポート・主催して人が交流できる場を作る

**Mission MV**

- スポーツ現場の安全性を向上させる
- 「スポーツ障害の予防」を根付かせる
- 関わった選手の競技力を向上させる
- スポーツ介した地域交流の場を作る

**M.Vision V**

- スポーツやるうえで医学知識がトレーニングに直接的に活かされ、それが当たり前になる
- 関わった個人・チーム・地域においてケガなく楽しくスポーツできるようになる
- 一般人の生活習慣に運動が当たり前になる状態

**MV Value**

- 職員は最先端の知識・技術を習得する
- 専門家の育成に力を入れることでレベルを維持する  
→ある得意仕事できる人がさらに伸びる環境
- 地域貢献・みんなで楽しむことができる仕事を創出する  
→「スポーツは楽しい」「仕事は楽しい」を基本に

**基本的価値観**

- 提供するサービスは身近な人や家族に胸を張って勧められるものでなければならない
- 利益は自分たちの活動のために必要な分を求める
- 個々が「人から頼りにされる人格」の形成に努める

## 店舗でのリハビリ・トレーニング

スポーツイベントの医務統括

メディカルチェック事業

スポーツ検診活動

チームドクター・トレーナー

## アスレチックリハビリテーション

- スポーツ復帰するためには日常生活レベルでは足りない
- 復帰後の障害予防などにも必要
- 病院にかかるほどではないけどフィジカルトレーニングをしたという人にも対応

スポーツへの本格復帰

さらに高度な運動の訓練  
アスレチックリハビリテーション

日常生活レベルまでのリハビリ

病院での治療

## 店舗でのリハビリ・トレーニング

- |                                                  |                                      |                                               |                                                       |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| リハビリテーション<br>ケガからの復帰<br>慢性疾患のリハビリ<br>(病院でのリハの続き) | パーソナルトレーニング<br>トレーニング指導<br>コンディショニング | トレーニング施設<br>自主トレできる施設<br>(リハは日々の自主トレ<br>がメイン) | メンタルトレーニング<br>ブルベンエース<br>イブス<br>スランプ・ケガの悩み<br>指導者への指導 |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|

## スポーツイベントの医務統括



土浦市医師会が教護担当  
土浦市かすががらマソンが主催



石岡トレラン主催大会



土浦市医師会  
茨城トライアスロン協会  
土浦市青年会議所

**全国・世界大会のノウハウを活かし**  
 ・システム構築や管理を行う  
 ・大会の規模に応じて人員確保  
 などは主催者と相談

## メディカルチェック事業

- ①実業団・クラブチームに入る際のメディカルチェックを行う
- ②年に1回程度の定期的なメディカルチェックを行う

- 障害部位の診察・既往歴・手術歴
- 可動域評価：タイトネス（筋が硬い）・ラキシディ（関節柔らかさ）
- 筋力・バランス評価
- 血液検査：貧血・肝機能異常・糖代謝・コレステロール・尿酸・・・
- レントゲン・心電図
- 問診・カウンセリング



小森コーポレーション駅伝部  
メディカルチェック

**メリット**  
 身体の状態を知ることによって前もって防ぎえる障害がある  
 突然死など、もともと選手が持っているリスクを知ることができる  
 選手同士やチーム内で普段言えないことを話す機会になる  
 定期的なチェックからチームの傾向を知り、練習内容等の見直しができる

## スポーツ検診活動

超音波と理学所見  
出張も可能

<b>野球肘検診 (UCL損傷・OCD)</b> 野球・ハンドボール・柔道など	<b>オスグッド病・シーバー病検診</b> サッカーなど成長期のアスリート向け
<b>Jones骨折検診</b> サッカー・ラグビー・フットサル・バスケなど	<b>小児腰痛・分離症検診</b> バレーボール・野球など成長期向け
<b>シンスプリント・下腿疲労骨折検診</b> 陸上長距離・サッカーなど	<b>足関節捻挫・不安定症検診</b> バスケ・バレーボール・フットサル・サッカーなど
<b>ジャンパー膝検診</b> バレーボール・バスケ・ハンドボールなど	<b>その他の検診</b> 競技特性にあわせて

## チームドクター・トレーナー

- 小森コーポレーション駅伝部 メディカルチェック担当病院 (2023-)
- 土浦日大陸上部 連携ドクター (2022-2023)
- 石岡トレイルランクラブ メディカルアドバイザー (2020-)
- 東海村スマイル東海陸上クラブ チームドクター (2018-)

• 筑波大学ハンドボール部 チームトレーナー  
 ほぼ個人活動であり、Core土浦としての仕事が得られていない

## 教育・啓蒙活動など



運動部エコノミクスセミナー  
 熱中症対策webセミナー  
 日本整形外科学会最新治療セミナー  
 アンチドーピングアウトリーチ活動  
 アール医療福祉専門学校、専門学校 非活動講師  
 筑波大学医学部医学生、研究実習指導力  
 東京府総合運動場スポーツクラブスマイル東海 生理学講師  
 日本陸連トレーナーセミナー講師 など

## みんなで支える スポーツの安全

医療：医師、看護師、トレーナー、薬剤師、栄養士  
 医療器材等の人的、物的支援と教育  
 教育：大学、専門学校からの人材確保  
 専門職等の協働、地域への啓蒙活動  
 行政：スポーツ医務推進の担い手、予備  
 地域住民の継続維持、改善  
 スポーツ大会の安全管理、責任の担保  
 都立大学の地域移行支援  
 企業：スポンサーとして選手を支援していただく  
 わかりやすい情報提供  
 チームを所有しなくてもスポーツを応援できる  
 誰でも参加できる  
 若者とのつながりから地域の活性化へ



野上病院副院長田中様 卓話ありがとうございました

## にこにこBOX

7/25 計32,000円

累計206,000円

## 入会記念祝 (8月)

藤田 雪絵君(6日) 鈴木 實君(16日)  
平島 隆之君(22日) 小坂 博君(27日)

## メイクアップ

7/24 IYFR京都琵琶湖フリート総会 鶴田  
7/26 2023-24歴代ガバナー補佐会議 臼田、  
大塚、大槻、菊池、鶴田  
7/28 RI2820地区青少年奉仕研究会 大塚

## 出席報告

会員	欠席	出席	免除・欠席	出席率
44名	12名	32名	0名	72.72

## 例会予告

8/8 会長あいさつ  
米山奨学生奨学金授与  
伊藤幹生新入会員卓話

