

# ライフステージとスポーツ医学 ～競技スポーツ・健康スポーツから ライフパフォーマンスへ

津下一代\*

## ●はじめに

日本臨床スポーツ医学会は、「スポーツ医学の全科にわたる臨床医相互の学術研究、情報交換、臨床研修を図る」ため、1989年に発足した学会である。現在では医師のみならずメディカルスタッフ、アスレチックトレーナー、教育関係者等も加わり、競技種目や診療科、専門職種の壁を越えた、学際的かつ実践的な研さんの場、交流の場となっている。

第36回学術集会を担当させていただくにあたり、様々な立場にある会員にとって、スポーツ医学の懐の深さを感じていただける大会にしたいと考えた。本学会の伝統や実績を重視するとともに、新しい風を感じていただけるよう、メインテーマとしては「ライフパフォーマンスを高めるスポーツ医学」とした。大会ポスターにはスポーツの基盤となる基礎トレーニングを中央に位置付け、性・年齢や障害の有無、健康状態にかかわらず、スポーツを楽しめる・あきらめなくてもよい社会へのメッセージを込めた。

個人的な話ではあるが、内科医である私のスポーツ医学の関わりについて紹介すると、水泳競技をジュニア期から大学まで続け、1983年医学部卒業後に発足したばかりの公認スポーツドクター講習を受講したことが、スポーツ医学に関心を持つきっかけとなった。内科医(内分泌・代謝科)や母親としての役目の傍ら、競技大会医事管理や救

護、糖尿病に関する運動療法について研究を行った。その後自治体の健康政策に関わる中で、健康日本21や健診・保健指導など生活習慣病予防のための制度設計や実証事業に関わってきた。健康スポーツ推進の立場から、スポーツ庁の健康スポーツ部会に参加、日本医師会等のスポーツ医養成、健康運動指導士養成などに関わっている。仕事の内容は変遷してきたが、卒後すぐに受講したスポーツ医学との出会いが私のキャリアを豊かにしてくれたと感謝している。

会長講演では第36回のプログラムで重点的に取り上げた話題について紹介したので、振り返りつつ誌面に残したい。

## ●ライフパフォーマンスの観点で、スポーツ医学の価値を再考

第32回学術集会(赤間大会長 2021年)において「Beyond 2020+1 ハイパフォーマンススポーツからライフパフォーマンスへ」と題したシンポジウムもたれた。「ライフパフォーマンスとは一般人の日常生活におけるパフォーマンスである。ハイパフォーマンススポーツのサポートで得られた知見を一般国民が日常生活で持つ課題の解決に役立てることが重要であり、スポーツの発展に伴って得られた知見を社会が直面している課題の解決に生かすことがスポーツ医科学や臨床スポーツ医学の発展につながる」というメッセージが発信された。

スポーツ庁では2023年度から室伏広治前長官のリーダーシップのもと、ライフパフォーマンスに関する検討が進められた。久木留先生を委員長

\* 女子栄養大学

Corresponding author: 津下一代 (tsushita.kazuyo@eiyo.ac.jp)

## ライフパフォーマンスを高めるスポーツ医学



すべての世代の人々が  
どんな状況(心身、社会・環境)にあっても  
スポーツを通じて人生を豊かにできるための  
科学と実践を追求したい  
\*\*\*\*\*  
その人にあったスポーツに出会えること  
成長の喜びを感じられること  
けがや障害を予防し、継続できること  
けがや障害があっても 復帰できること



臨床スポーツ医学が果たせること  
現状分析と課題の明確化、解決策の検討と共有  
対策の確立、社会への浸透

とし、スポーツ科学、医学、健康科学、リハビリテーション学、心理学、薬理学、経済学、地球惑星科学等、多彩な視点から概念整理をおこなった。また、ハイパフォーマンスで得られた知見のなかで、一般の人のライフパフォーマンスに活用できる要素について研究を進めることとなった。このような議論の結果、ライフパフォーマンスとは

○困難な状況に陥ったとしてもそれを乗り越える力であり、それぞれのライフステージにおいて、環境変化や加齢等に心身機能を適応させながら、個々の課題解決や目標達成に向けて発揮できる能力

○ライフパフォーマンスの向上を目指すことは、心身の健康の保持増進はもとより、QOLを高めることなど、Well-beingの最大化に資する

と定義された。

オリンピックなどのトップアスリートは、スポーツの技術面だけでなく、自らの身体状況や外部環境の変化を知覚する能力、それに対応し調整・適応する能力、レジリエンス、予見行動力などを高め、過酷なコンディションの中でも、持てる力を最大限に発揮できるよう訓練している。一般人の人生においても、加齢や病気、環境や生活様式の変化など、健康に対して多くの危機が発生するが、その中で自らの潜在能力を引き出し適応していくことが求められる。

私も医学、健康科学の立場からこの議論に参画させていただき、視野の広がりを感じる事ができた。一つの例として、「職場におけるライフパフォーマンスの向上を目指す目的を持った運動・スポーツに関する指導のすすめ～健康・運動や産業保健に携わる皆さまに向けて」のリーフレット作成にも携わった。一般論的な運動啓発にとどま

らず、職場の健康課題（行動災害、健康状態、体力等の状況）を把握し、その解決に向けた「目的を持った運動」を提案するという流れに沿って、有酸素系、筋トレ系、神経系（モーターコントロール）、メンタル系の各要素を取り入れたプログラムを紹介している。

この議論を本学会会員、参加者と共有したいと考え、室伏前長官による特別講演、二つのシンポジウム（概念整理、統合的なスポーツ医学研究）、さらには、関根康人先生には「宇宙探査とライフパフォーマンス」と題して文化講演をお願いした。今後のスポーツ医学の進展につながる事が期待される。

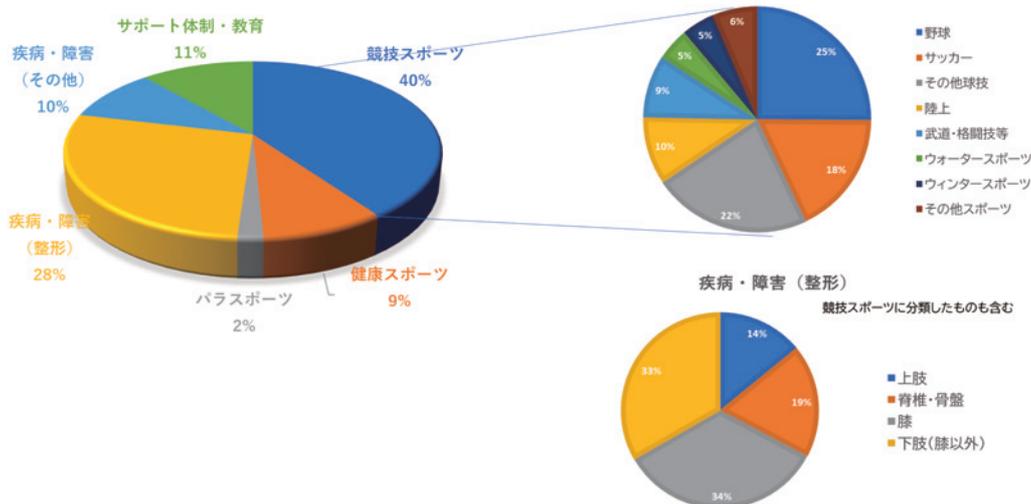
### ●国際競技大会を支えるスポーツ医学

東京オリパラ 2020+1 後の国際大会として、東京 2025 世界陸上、東京 2025 デフリンピック、2026 アジア・アジアパラ競技大会のメディカルサービスについてのシンポジウムを取り上げた。Yannis P. Pitsiladis 先生、山澤文裕先生より IOC のホットな話題や国際スポーツ連盟医事委員の活動についてご講演をいただいた。スポーツ選手の安全とアンチドーピングによりスポーツの公平性を堅持していくことの重要性を学んだ。

国際大会を日本で開催することにより、子どもたちも含め国民のさまざまなスポーツへの関心を高めることができる。国際大会を安心して受け入れるために、また、国内大会の医療救護体制にも生かしていくために、メディカルサポートのノウハウを本学会の叡智として蓄積し、ブラッシュアップしていくことが求められる。

ドーピングの問題は 1970～90 年代に大きな社会問題となった。私が 1970 年代に参加した日本選手権にドーピング疑惑のもたれた選手団が参加

## 一般演題の動向(572題)



し、身近に感じた脅威であった。WADA の努力にもかかわらず、現在もこの問題が形を変えて選手を脅かしていることに警戒しなければならない。アンチ・ドーピングについては本学会で継続的に情報提供し、意識喚起を行うことが重要である。

### ●一般演題から見た会員の研究活動・学術集会賞

一般演題は学術集会で最も重要なパートであり、研究成果を発表し、関連する教育講演やシンポジウムで最新の知識を得られる場でもある。一般演題 572 演題のうち分けを見ると、競技スポーツ、健康スポーツ、スポーツによる傷害の実態や治療法の進歩、予防、健康スポーツ、サポート体制など多分野にわたった。競技スポーツとしては、野球、サッカー等の球技、陸上などが多かったが、新たな分野からの発表も見られた。競技の垣根を越えて共通する課題もあり、各セッションでは活発な議論が行われた。

一般演題の質と量の向上を目指し、40 歳未満を対象に学術集会賞を創設した。応募数約 250 件、査読により 17 演題推薦、うち実行委員の審査により 6 演題を選定し、「学術集会候補演題セッション」にて発表。研究自体の Quality、臨スポとしての意義、プレゼン・質疑応答の 3 つの視点で審査を行い、金・銀・銅の各賞を授与した。今後の若手の活躍とスポーツ医学の進展が期待できる内容であった。

金賞：

瞳孔が映すヘディングの脳への衝撃—JFA ガ

イドラインの科学的裏づけ—

中尾 隼三 (大阪医科薬科大学 救急診療科／筑波大学医学医療系 脳神経外科)

銀賞：

大学男子アメリカンフットボール競技者における下腿三頭筋肉ばなれの危険因子—UTSSI スポーツ損傷予防プロジェクト—

小岩 空 (東京大学 スポーツ先端科学連携研究機構 (UTSSI)／東京大学 整形外科)

銅賞：

腰椎分離症予防を目的とした介入プログラムの効果検証：中学生サッカー選手を対象とした前向き比較研究

筒井 俊春 (早稲田大学 スポーツ科学学術院／早稲田大学 発育発達研究所)

### ●おわりに

本学会初の女性会長としてのご期待をいただいたが、座長やシンポジストなどプログラムの随所に女性の活躍が目立った大会となった。また Young Members' Meeting などの若手の活躍が光った学会でもあり、学生参加者も増加したなどの収穫があった。

第 36 回学術集会には 2,200 名近くの参加者を得て、成功裡に終えることができた。企画段階から査読、当日の運営にまでお世話になった実行委員会の先生方、学術集会運営検討部会の先生方、学会を支援していただきましたスポーツ庁、厚生労働省、スポーツ・医療関係団体各位、事務局のみなさまに改めて御礼を申し上げたい。