



強くなりたいたい一心で練習はよくやりました。夏は大変なことになりました。柔道部の師範（七段）にうまくだまされて（笑）、「午前中は警視庁武道館、

多くの人にとって「夏の思い出」夏休みの思い出」ということになるでしょう。体育会系医学生であった私にとって、夏といえば東医体のことでした。東医体（東日本医科学学生総合体育大会）とは東日本にあるすべての医学部が参加する医学生の大規模スポーツ大会であり（参加人数は15000人以上）、大会直前の夏合宿で先輩や後輩たちと過ごした濃密な日々は卒業後40年以上を経過した現在でも鮮やかによみがえります。私は大学浪人をしていたので「とにかく体を動かしたい」と思い柔道部に入ったのですが、初心者の私に有段者ぞろいの部員と対等に組み合えるはずもなく、入部当初は投げられるばかりの辛い日々でした。

■体育会系医学生

とちぎスポーツ医科学センター

健康のお話

沼尾 利郎

午後は講道館」というとんでもない合宿をすることになったのです。筋肉の塊のような大男ぞろいの機動隊員や全日本クラスの有名選手がひしめき合う中で、ただひたすら投げられ・抑えられ・締められ続けた合宿でしたが、おかげでどんな屈強な大男に対しても見た目でビビることだけはなくなりました（単に巨体に慣れただけかも）。厳しい練習の合間に道場の窓越しに見えた真夏の雲が、今も鮮明にまぶたに浮かびます。

夏がくれば思い出す

流れる汗 講道館

■スポーツと医科学

スポーツといえば本県のスポーツに関する競技水準の向上を図るため、とちぎスポーツ医科学センター（TIS）がカンセキスタジアム内に開所してから4年が経過しました。TISでは「目標に向かって自らの力で課題を解決できるアスリートの養成」を目指しており、アスリートチェック（体力測定）やパフォーマンス分析の他にも、トレーニング・リハビリ指導、栄養指導、心理指導、医事相談などの各種サポート体制が整備されています。私はTISの協力医としてメディカルチェックなどを担当しているのですが、オリ



アスリートチェック

ピックに出場するアスリートからスポーツを始めたばかりの小学生まで、多種多様なアスリートがTISを利用しています。また広いトレーニングルームには各種の機器がそろっており、誰でも事前予約なしで使用できます（初回のみガイダンスが必要）。

アスリートチェックでは基本測定に加えて筋力測定（BIODEx）、DDシステムなど、無酸素性パワー測定、無酸素性持久力測定、有酸素性持久力測定、筋硬度測定などを競技特性に応じて実施しており、国立スポーツ科学センターと同じ機器を用いてデータ共有などの連携を取りながら、質の高いアスリートサポート体制を構築しています（TISは全国18か所のハイパフォーマンス・スポーツセンターネットワーク連携施設に指定されています）。またパフォーマンス分析では専門機器を用いてスポーツ動作の測定・分析を行い、2次元動作解析や最新の映像情報技術によってわずかな変化を科学的に検出して正しいフォームの指導などに活用しています。さらには地域運動部活動推進事業や女性アスリート支援事業、とちぎ未来アスリートプロジェクト、とちまる体力

アップ教室なども実施しており（各種の動画配信も充実）、TISはとちぎ国体終了後も継続して県民のスポーツ意欲向上や競技力向上に大きな役割を果たしています。

■Exercise is Medicine

スポーツ医学というとアスリートのケガを扱う領域と思われがちですが、近年では一般人の身体活動促進も重要な分野の一つであり、「Exercise is Medicine（EIM）」（運動は薬です）という発想が国民を健康にする大きなカギとなりそうです。EIMとは米国スポーツ医学会と米国医師会が2007年に共同で立ち上げた非営利のスポーツ・運動療法普及活動であり、世界40カ国以上が参加している国際プロジェクトです（日本では2018年にENJ[Japan]が発足）。「運動で健康になる」ことは日本医師会、厚生労働省、スポーツ庁の共通認識（目標）であり、「適度な運動は医療そのものである」という視点に立ったEIMの取り組みは健康寿命の延伸や健康格差の是正に大きく寄与することでしょう。（栃医新聞2024/9/20掲載／一部改変）



沼尾 利郎

ぬまおとしお

日光市生まれ。宇都宮高校、獨協医科大学を経て、宇都宮セントラルクリニック等で診療。専門は呼吸器、アレルギー、スポーツ医学など。

て塩谷総合病院副院長、国立病院機構宇都宮病院院長を歴任。現在は同病院名誉院長として宇都宮セントラルクリニック等で診療。専門は呼吸器、アレルギー、スポーツ医学など。