

「第72回日本体力医学会大会」参加報告

加藤 雄一郎

第72回日本体力医学会大会が平成29年9月16～18日にかけて愛媛県松山市で開催された。本学会は、4,500名の会員数があり、医師600名、体育関係者1,200名、栄養士200名、看護師40名、理学療法士500名が含まれている。学会大会は常に国体が開催される都道府県で行われるのが特徴である。本学会大会では、一般演題が858題（口頭発表329題、ポスター発表529題）、シンポジウムが13セッションあり、非常に盛大である。我々、健康・スポーツの研究者にとっては、体育学会と合わせて国内二大イベントという感がある。

前日には「研究会」が開催されている。研究会は「運動と体温」「スポーツニューロサイエンス」「呼吸」「運動と循環」「運動疫学」「運動免疫学」「筋肉」「身体運動制御」があり、合同で開催される会もある。ここでは若手を中心に研究発表が行われ、学会大会よりもフランクな形式で活発な議論が交わされる。

シンポジウムのキーワードを拾ってみると「サルコペニア」「メンタルヘルス」「ミトコンドリア」「ロコモティブシンドローム」「大腸ガン」「人工関節」「運動誘発アナフィラキシー」「ウィルパワー」などがある。どれも国内のトップランナーが発表するので、非常にためになる。私が興味を持ったシンポジウムは、「意志力（ウィルパワー）の脳機能と身体運動」であり、一過性の中強度運動が実行機能を高めること、換気性閾値が高い者は左半球優位の脳活動を持つこと、実行機能の効果を上げるには身体活動による気分の向上が重要であることが報告され

た。オレキシンと覚醒度の関係や、運動とレプチン感受性の関係も報告され、分子レベルから実行機能まで多彩な演題が発表された。ただ意志力（ウィルパワー）

という意味では、どれもピンポイントでそれを説明できる研究はなかった。運動が脳を活性化させることは、多くの研究成果で明らかにされているが、今後、これをどう活かすかが大切になってくるだろう。いづれにしても運動の習慣化は容易に達成できるものではない。そのためには、運動意欲を高めるための方策も重要なテーマとなる。この辺りを切り口にして、研究課題を設定できればと考えているところである。

最終日は、「全身選択反応時間に対する静的・動的ストレッチングの一過性効果」というタイトルでポスター発表を行った。静的・動的ストレッチングのどちらも全身選択反応時間における応答時間を一過性に改善できるという内容であった。静的ストレッチングの筋パワーに対するネガティブな効果が報告される中、認知・判断や動きやすさについてはポジティブな結果が得られている。なぜこのような結果になったのか、その機序についてはさらなる検討が必要である。このテーマについてはウォーミングアップの方法にも繋がるため、もう少し継続して取り組んでいきたい。これ以外にも「ストレッチング」をテーマにした研究は10演題あった。それなりにホットな研究課題ではないかと思う。学会発表後は、坊ちゃんでも有名な道後温泉に浸かって、疲れを癒すことにした。

ちなみに本学会大会の抄録は、前回大会から英文で記載することになっている。これも国際化の流れであるが、より多くの人に研究成果を知ってもらうためには、英語が重要であることに間違いはない。

