

## Squash The Common Sense

北海道大学 医学研究院 免疫学教室

かす が ゆうすけ  
春日 優介

初めまして。苫小牧市立病院初期研修医の大嶺律先生からご紹介賜りました、北海道大学医学研究院免疫学教室博士課程1年の春日優介と申します。大嶺先生は北海道大学の同期で、病院実習を共に学んでおりました。私は昨年3月に北海道大学を卒業し、初期研修を経ずに直接大学院に進学して免疫学の研究をしています。お正月休みをのんびりと過ごすことができ、心身ともにリフレッシュしてまた研究に打ち込んでおります。

今回のテーマは実験について執筆しようかとも考えました。しかし大嶺先生はパワーリフティングをテーマにして執筆しておりましたので、スポーツに関連して、私が大学時代に出合ったスカッシュをテーマにして執筆したいと思います。

スカッシュとは四方を壁に囲まれたコートの中で、2人のプレイヤーでボールを打ち合う、テニスに似たスポーツです。日本ではまだマイナースポーツですが、世界では185の国でおよそ2,000万人が競技しています。実際に私はニュージーランドのオークランド大学でスカッシュサークルに参加したのですが、1つの施設内にコートが16面もあり、多くの人で賑わっておりました。スカッシュは世界一健康的なスポーツとも言われます。これは世界的に有名な経済誌であるForbesが消費エネルギーやケガのリスクなど多面的に数値化して計算した結果、スカッシュが最も健康的であるとトップになったためです。その消費エネルギーは通常のプレイヤーで1時間あたり700kcal、プロ選手では1,500kcalにも及びます。他のスポーツと比較して短時間で大きな運動効果が得られるため、普段の仕事や生活が忙しい方に適しているスポーツです。医師にとっては最適なのではないでしょうか。消費カロリーを見ると体力や筋力が全ての競技に感じてしまいましたが、スカッシュの別名として「コート上のチェス」「立体ビリヤード」などといったものがあります。ただ打つだけではなく、横壁や後ろ壁を使った配球や高さを使った攻撃、壁と床の隙間を利用したショットなど戦略は豊富で奥が深く、頭脳的な戦い方も必要です。

スカッシュの始まりはいくつかの説がありますが、15～16世紀のイギリスといわれています。最初は城の壁や刑務所の中でボールを打ち合うテニスのような遊びでした。その後19世紀半ばにロンドンのパブリックスクールであるハロースクールの学生らによってルールや道具が整えられて現在のようなスカッシュが確立しました。1920年には最初のスカッ

札幌出身。札幌東高校、北海道大学医学部を卒業して、現在北海道大学 医学研究院 免疫学教室にて博士課程1年生をしています。写真は北海道学生スカッシュ選手権大会での1枚です。この試合に勝利し、インカレ出場権を得ました。



シュトーナメントがロンドンで開催され、戦後の1967年に国際スカッシュラケット協会が設立、1973年にはプロツアーも行われて急成長を果たしました。2012年から3大会連続でオリンピックの新競技候補に選出され、近いうちに正式種目になることが予想されます。

私がスカッシュに出合ったのは大学1年生の新歓でした。壁に囲まれているため、テニスみたいにアウトも無い。簡単そう。さらに高校までテニスをしていた私はラケット競技には自信がありました。そして迎えた最初の大会は1回戦負け。練習量の伴わない自信は何事においてもうまくいかないものです。そこからは練習、練習、練習。しかし強くなるにはただ打っているだけではうまくなりません。今の自分を分析、弱点を1つずつ埋めて、また現状把握のために動画撮影。プロの動作を真似して動く、強い人をコートで見かけたらお願いして打ってもらう。当たり前のことを120%の力で続けました。そして北大の1番手となり、迎えた最後の団体戦。決勝の対戦相手は同期で北海道No.1。競り勝ちました。こんなドラマみたいなことが起こるのだなと思いつつ、改めて努力に勝るものなしと実感しました。

現在は大学院生として免疫学の研究をしています。幼い頃から研究者になりたいという夢を持ってようやくその入り口に立つことができました。まだ誰も知らないことを見つけてみたい、そして治療法が確立していない疾患の機序を解明したい、助けになりたいと、臨床医の皆様とは違う角度ですが日々戦っております。実験、実験、実験。スカッシュも研究も全部同じだと思います。自分の現状を把握して、何が必要か、また何をすべきかを常に考えながら努力し続けることで、研究者として少しずつ大きくなっていきたくて考えております。去年は新型コロナウイルスの免疫逃避メカニズムの解明に携わらせていただき、大学院生活の良いスタートを切ることができました。これからも一歩ずつ、努力を続けながら階段を上っていきます。最後までお読みくださりありがとうございました。