

# 「ゲームは学びの場」 医師と考えるeスポーツとの上手な関わり方

スポーツ | 速報 | その他のスポーツ

毎日新聞 | 2021/10/3 13:30 (最終更新 10/3 13:30) | 1940文字



共生高校eスポーツ部員たちの健康状態を確認する神田教授（中央）＝本人提供

世界で競技人口が1億人を超えるeスポーツはその人気の陰で、健康被害や依存症を懸念する声も少なくない。世界保健機関（WHO）が「ゲーム障害」を国際疾病として認定するなど対策が求められている。2020年4月から、岡山県共生高校eスポーツ部のチームドクターを務める岡山大学医学部の神田秀幸教授（公衆衛生学）に、健康管理や依存症対策などへの取り組みについて聞いた。【聞き手・杉本修作】

——eスポーツの健康被害とはどんなものか？

神田教授 体と心の健康への影響があります。実際のスポーツと同じように、使った部分の痛みが起こります。eスポーツでは目や手指、首、腰痛がみられます。小さい時から体を動かさないことによる体格への影響もあります。

また、ゲームに依存する心の問題があります。ゲーム障害は、WHOで国際疾病分類に採用されました。アルコールやギャンブルなど他の依存性とよく似ていて、本人は影響に気づかない。あるいは認めたくない様子が多くみられます。本人が自覚していなくても、家庭や学校生活に影響が出ることがあります。

周囲の大人は本人が気づくよう導く必要があります。生活に支障がない範囲で、ゲームの内容や展開を大人と子どもが共有する場面も必要です。他方、ゲームが生活の主になってはならないと考えています。

——生徒たちの健康を守るため、チームドクターとして、どのような取り組みをしているのか。

◆共生高校は全日制の高校です。eスポーツ部の活動時間は授業を終えた後の午後3時半から午後6時と決められています。

プレーだけでなく、時間内に、戦略・戦術や役割分担についてのミーティングがあったり、顧問の先生やコーチの指導を受けたりと、他のスポーツ部と変わらない内容です。部活動の時間内、ゲームをずっとプレーしていることはありません。個人の技術力向上のため、家や寮で取り組む課題が出される場合がありますが、例えば、寮に住む生徒の場合、部活動の時間以外で、プレーできるのは2時間以内と決められています。

チームドクターとして毎月、部員と面談をして、体と心のコンディションの把握や調整を行っています。

腕の痛みや目の疲れなど体に関する相談を受けることがあります。ゲーム障害の防止の面から、学校の成績や友人関係、家庭生活などに変化はないかを部員たちに聞いてもいます。さらに、学校での様子などの情報を、先生から聞くこともあります。

高校生として、やるべきことに支障が出ていないか、医師の立場から把握しています。部員たちには、チームドクターとして「ドクターストップがある」と普段から伝えています。部員たちの健康を守るため、心身の両面からアドバイスを行っています。

——そのほか、体調管理についても指導していることはあるか。

◆部員の特徴として、極端に細いか、ぼつちやりしているか、運動不足を反映した極端な体格がみられます。eスポーツ部の健康管理の取り組みとして、筋肉トレーニングを導入しました。ストレッチのような比較的、軽いメニューからスタートしました。腕立て伏せなど簡単な筋トレやランニングを取り入れたりもしています。

体づくりの取り組みをきっかけに、eスポーツ部の生徒たちは身体を動かす楽しさを知りようになり、その後、自発的にランニングや球技などに取り組む部員が現れてきました。約10キロ体重を落とした部員もいます。

——部員たちがeスポーツを通じて成長している点は？

◆高校までに学校になじめなかったり、いじめの被害を受けたりとさまざまな背景を持った生徒がいます。eスポーツ部の活動を通して学校や社会のルールを守り、協力や助け合いの大切さを知り、友情を育む生徒たちの姿を何人も見てきました。

共生高校が力を入れているゲームタイトルの一つである「リーグ・オブ・レジェンド」は、1チーム5人でプレーします。チームプレーですので、オフェンスやディフェンスなどチーム内で、各自は与えられた役割をこなすことが求められます。ゲームが彼らの学びや成長の場になっている光景をよく目にします。

——保護者の世代では、ゲームに対する懸念や批判が根強くあるのではないかと。

◆読むのが苦とされた漫画は今や我が国を代表する文化になりました。同様に、黎明（れいめい）期にあるeスポーツも、これから一つの文化として定着していく流れにあると思われます。大人も、子どももeスポーツとの上手な関わり方を一緒に考えていく必要があるのではないかと考えています。



共生高eスポーツ部のチームドクターを務める岡山大学の神田教授＝岡山市北区鹿田町の岡山大学で2021年5月13日午後2時55分、松室花実撮影

かんだ・ひでゆき

1972年5月、島根県生まれ。2005年に滋賀医科大学大学院修了。医学博士。米国のジョンズ・ホプキンス大客員研究員、島根大教授などを経て19年より現職。