

# EDUCATION

## 医学生理学クイズ日本大会 2024 (PQJ2024) 開催報告

PQJ2024 代表/島根大学医学部医学科 4 年  
上田 大輔

### 1. はじめに

2024 年 3 月 24 日に Physiology Quiz in Japan 2024 (PQJ2024) を開催しました。PQJ は生理学を中心とした基礎医学の国際クイズ大会で、2016 年に岡山大学が主管で開催された第 1 回大会以降、毎年日本の大学が主管校となり開催しています。参加資格は大学生であることのみであり、学部、学年、国籍は問いません。前大会の PQJ2023 では、12 の国と地域から約 125 チーム、500 人の参加者を集め、過去最大規模の大会となりました。

第 8 回大会である PQJ2024 は、コロナ禍も明けたことから対面で開催しました。島根県出雲市の島根大学医学部で行われ、日本国内のみならず、スロベニア共和国やインドネシアからの参加者も集まり、国際的な大会となりました。

### 2. 主管になるまで

私は PQJ2023 に参加し、結果は良くなかったものの非常に楽しい時間を過ごし、次回も参加しようと考えていました。大会が終わり、次の開催を楽しみにしていた時、前大会の代表である工藤大樹様から次大会の主管の依頼を受けました。少し不安はありましたが、すぐに主管に興味がある旨を返信しました。主管をしたいと思った理由は、参加者として出るのも楽しいですが、主管としての経験も勉強になると思ったからです。その後、事務局とのミーティングを数回行い、島根大学が PQJ2024 の主管となることが決定しました。

### 3. 大会の準備

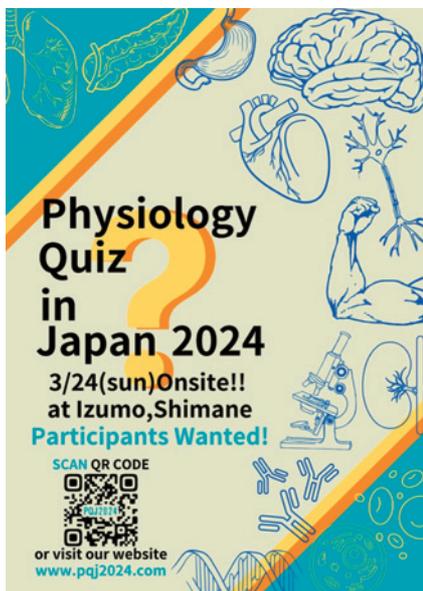
PQJ2024 は前大会からの引き継ぎ資料を参考

にし、運営チームと問題作成チームに分かれて準備を進めました。一部のメンバーは両チームに所属しています。

事務局とのミーティングを経て正式に主管が決定した後、運営チームはポスター作成、ホームページ運営、企業への協賛依頼、各所への連絡、他大学への宣伝、SNS 運営などを役割分担して行いました。SNS は X (旧 Twitter)、Facebook、Instagram を昨年度のものを引き継ぎ運営しました。

同時に、問題作成チームは問題の作成を開始しました。問題作成チームは 9 人で構成され、後に 1 人追加されて 10 人となりました。各メンバーに問題を作成する分野を割り振り、1 人 10 問ずつ作成しました。問題はまず日本語で作成し、英語に訳しました。英語の問題は、環境生理学講座の岸博子教授、筋肉・神経生理学講座の桑子賢一郎准教授、濱徳行助教、地域医療教育講座の長尾大志教授に添削していただきました。添削を経て修正を行い、大会の 2 週間前に問題が完成しました。

大会準備で苦労したことが 3 つあります。まず、運営メンバーへの仕事の割り振りです。PQJ のようなイベントの代表をするのは初めてで、うまく仕事を割り振れず、自分で仕事を抱え込んでしまったり、割り振った仕事が進行しなかったりすることがありました。その度にメンバーに短期間で仕事をこなしてもらい、迷惑をかけてしまい申し訳なかったと思っています。次に、予算集めです。当初資金援助をお願いしていたところから、大会の 1 ヶ月前に資金援助ができないとの連絡がありました。そこから数名の先生に相談し、地域医療支援学講座の佐野千晶教授をはじめとする



大会ポスター

方々から支援を受け、なんとか予算を確保しました。最後に、ビザ申請書類の作成です。今大会は中国の徐州医科大学から Hong Sun 先生を招待しましたが、ビザの申請には大学の公印が入った正式な招待状、招聘人の情報、身元保証人の情報、詳しいタイムスケジュールなどの書類作成が必要でした。これらの書類作成において、岸博子教授と石原俊治医学部長にお力添えいただき、なんとか必要書類を揃えることができました。

#### 4. 大会直前

2024 年に入ると大会準備はさらに忙しくなりました。運営チームは参加者を増やすために SNS を活用し、毎日 2、3 回投稿しました。また、当日に必要な物品の注文や準備も行いました。大会の 1 週間前には、懇親会を予定していた場所が使用できないとの連絡があり、急いで他の場所を探して使用許可を取りました。

問題作成チームでも多くの課題に直面しました。特に各ラウンドの形式とルールの作成が大きな議題となりました。前大会はオンライン開催だったため、対面開催ならではの形式やルールを新たに考える必要がありました。議論の結果、対

面だからこそできるクイズとして 3rd ラウンドで山手線ゲーム形式を採用することに決定しました。この形式では、各チームが順番に問いに対する答えを述べ、重複や間違いが発生すると脱落するというものです。直前で形式とルールを変更したため、問題の再編成や新しい問題の追加、最終調整を行いました。実際の 3rd ラウンドでは、各チームのチームワークが試され、オンライン開催との差別化が図れたと感じています。

大会前日は特に忙しく、早押しボタンの配線と動作チェック、出題問題の最終確認、運営メンバーに配布する解答用紙の準備、パンフレット印刷、開会式・中間発表・閉会式のスライド作成、懇親会の準備などを行いました。前日の夜は不安を抱きながらも、準備を続け、午前 3 時頃に就寝しました。

#### 5. 大会当日

そして迎えた大会当日、私はワクワクしながらも緊張していました。開会式では緊張しすぎて、自分が話したことを覚えていません。開会式が終わり、大会が始まりました。今大会は、1st ラウンドから Final ラウンドまで計 4 つのラウンドが行われました。

1st ラウンドは早押し形式で行いました。このラウンドでは、各チームが早押しボタンを使い、問題に対して最も早く正しい答えを出すことを競いました。問題は広範な知識を問うもので、各チームの瞬発力と知識が試されました。

2nd ラウンドは全チーム回答形式で行いました。すべてのチームがホワイトボードを用いて個別に回答しました。このラウンドでは、知識と思考力が試されました。

3rd ラウンドは山手線ゲーム形式で行いました。チームが順番に問いに対する答えを述べていき、重複や間違いが発生すると脱落する形式です。このラウンドでは、各チームのチームワークが試されました。

Final ラウンドでは、再び全チーム回答形式が採用されました。このラウンドの問題は難易度が高く、各チームの知識の深さが試されました。単



大会の様子



懇親会の様子



大会の様子



全体写真

なる知識だけでなく、論理的思考や計算力が求められる問題が出題されました。

当日は予想外のトラブルもいくつか発生しましたが、スタッフの迅速な対応により、大きな混乱もなく予定通りに大会を進行することができました。各ラウンドともに白熱した戦いが繰り広げられ、参加者全員が真剣に取り組む姿が印象的でした。特に3rdラウンドの山手線ゲームは盛り上がり、参加者も運営メンバーも楽しい時間を過ごしました。

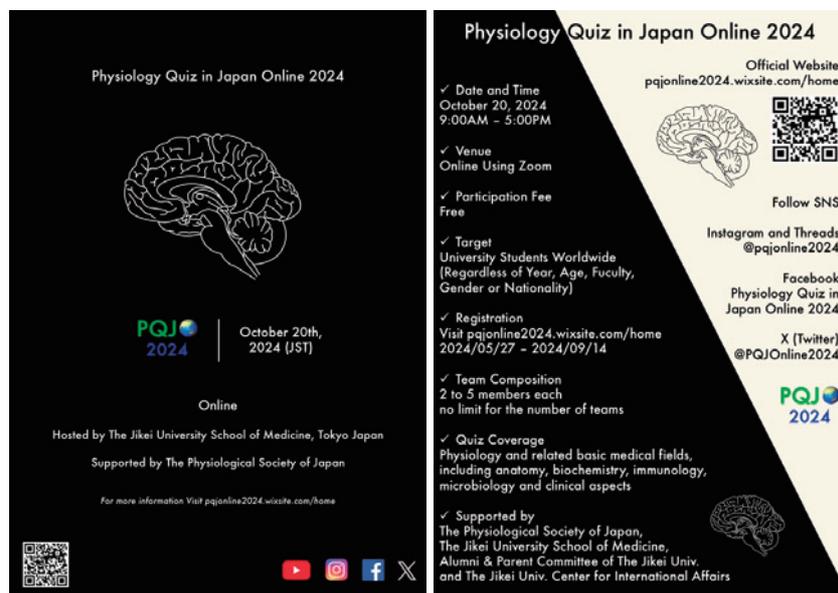
全ラウンドが無事に終了し、懇親会が行われました。懇親会では、対戦相手であった参加者同士が健闘を称え合い、親睦を深めることができました。

## 6. 大会を終えて

島根開催にもかかわらず、島根大学を除く中国

地方の大学から参加チームがなかったことなど悔しい点もありましたが、無事にPQJ2024を終えることができ、安堵しております。楽しそうで勉強になりそうだというだけのあまり深く考えずに立候補して引き受けたPQJ2024の主管が、こんなにも記憶に残り、有意義な経験になるとは思いませんでした。島根県という交通の便が良いとは言えない場所での開催にもかかわらず、日本国内だけでなく海外からも参加者が集まったことは大きな意味を持ち、私たちも自信を持って良い成果だと思います。規模は大きくありませんでしたが、海外からも参加者が集まった国際大会を学生主導で開催できたことは一生の財産になると思います。

当日審判に来てくださった鯉淵典之先生をはじめ、日本生理学会の皆様、大会をサポートしてく



PQJ のポスターとフライヤー

ださった PQJ 事務局の皆様 (井上鐘哲様, 岡田浩太郎様, 岩田陽太様, PQJ2023 代表工藤大樹様), 協賛企業 (医学書院, 住商モンブラン, 丸善出版, 羊土社) の皆様, 広報に協力して下さった企業 (エムスリーエデュケーション, 日経メディカル) の皆様, 特別顧問の Malaya 大学の Cheng 先生, 当日来て下さった小野富三人先生, 徐州医科大学の Hong Sun 先生, 開催にあたり様々なことにお力添えいただいた鳥根大学医学部長 石原俊治先生, 環境生理学講座教授 岸博子先生, 筋肉・神経生理学講座准教授 桑子賢一郎先生, 助教 濱德行先生, 地域医療教育講座教授 長尾大志先生, 地域支援学講座教授 佐野千晶先生, 鳥根大学の職員の皆様にこの場を借りてお礼申し上げます。加えて, PQJ2024 の開催のために尽力して下さった

運営チーム, 問題作成チーム, 当日運営チームのメンバー, そして参加者の皆様, 本大会に関わって下さったすべての方々に心より御礼申し上げます。本当にありがとうございました。

今年より, PQJ の姉妹大会として PQJ (正式名称: Physiology Quiz in Japan Online) が開催されます。主管校は東京慈恵会医科大学です。日時は 2024 年 10 月 20 日 9 時から 17 時 (日本時間) です。詳しくは公式ホームページ (<https://pqjonline2024.wixsite.com/home>) をご覧ください。

オンライン開催ということで, PQJ2023 の時のようにより多くの海外からの参加者が集うと思います。今後とも PQJ をよろしく願いいたします。

「教育のページ」は学部学生，大学院生，ポスドク，教員などを対象に，生理学教育に関する取り組みや意見を紹介することを目的としています。原稿は Web（日本生理学会ホームページ）上にも掲載されます。皆様のご投稿をお待ちしています。投稿規程は [http://physiology.jp/magazine/contribution\\_rule/](http://physiology.jp/magazine/contribution_rule/) をご参照ください。

## 「健康生活ひとくちメモ」

### 序：②素材としてのある成人の毎日の暮らしぶり

まず出発点として、ある成人（実は大部分が私自身）の普段の平日の暮らしを例として時間を追って記述し、次号からそれらのエピソード1つ1つに順不同に立ち返って、そのあり方や意味について考察を加えるための素材としたい。

ほぼ毎日決まった時間（例えばAM4:30）に起床し、ベッドの上や傍らで柔軟体操・腕立て伏せ・腹筋・スクワット1）や腰痛体操2）などを5～10分行う。そして部屋のカーテンを開けて晴雨に関係なく眼いっぱい外光を浴びてから、鉄瓶でお湯を沸かす間に丁寧に歯磨きをして洗顔する。それから濃い目の緑茶をたっぷり飲みながら長くてゆっくりとした深呼吸（ディープロングブレス）を15回行い、柑橘類を少々口にする。その後、家（で）の仕事を行い、AM6:25からのTV体操（ラジオ体操を含む）を行った後に、再びディープロングブレスと片脚立ち体操とスクワットを5分ほど行う。その後、簡単な朝食（米飯と納豆・野菜具沢山味噌汁・海苔・縮緬雑魚＋人参炒め・漬物少々などのおかず）と果物（主としてリンゴ、キウイ；これもおかずの如く）を摂り、出し殻の茶葉を食べて最後に再び緑茶をいただく。その後丁寧に歯磨きをしてからトイレで用を足す。そして家（で）の仕事を時間の許す限りした後に、駅まで約15分の大股歩きのウォーキング3）を含めて通勤する。午前の勤務を終え、昼休みに昼食を摂ったあと、戸外で早歩きウォーキング3）を約25分行い、余裕があれば10分ほど（できれば下肢をやや挙上して）ソファーに横たわる。そして午後の勤務に就き、合間に時間が許せばPM3前後にコーヒー（と果物と和菓子を少々）を挟む。勤務を終えたら再び約15分間の大股ウォーキングを含めて帰宅する。そして、家の仕事（片付け物や郵便物やメールなどの対応・整理）をしてから入浴する。入浴は約40℃のお湯に10分ほど漬かりながら上下肢筋肉（とその近傍に走行の血管）のマッサージと15回のディープロングブレスをした上で体を洗う。その後、野菜（なるべく先に）とタンパク質中心の夕食を、少々のアルコールと共に摂る。そして丁寧に歯磨きをした後はよほどの急用のない限りPCやスマホの光4）を長く浴びることをしないで、決まった時間（例えばPM9）に部屋を暗くして就寝する。何か気になることがあって中途覚醒しているらと思いつくことがあったとしてもそれを深くは考えず、項目のみを枕元に置いたメモ用紙に暗い中で記入して、安心して再び眠りにつく。（メモ書きの内容については翌朝出勤前に考えて整理する。）

脚注：

- 1) これらは筋トレや短時間疾走などと共に無酸素運動に分類される
- 2) マッケンジー体操など
- 3) これらはジョギング、サイクリング、スイミングなどと共に有酸素運動に分類される
- 4) ブルーライト

岡田泰伸（生理学研究所）