

留学記念エッセイ

2023 年 Mount Sinai Beth Israel

渡邊 淳之

この度、N プログラムを通して NY にある Mount Sinai Beth Israel で三年間の内科研修をさせていただくことになりました渡邊淳之と申します。N プログラムという歴史を築いてきた西元先生を初めとする選考員の先生や東京海上日動関係者の皆様、僕のロールモデルである加藤秀之先生、平松裕司先生、並びにキャリアや論文などでご指導いただいた工野俊樹先生、岩上将夫先生、筑波大学附属病院救急・集中治療科の井上教授と諸先生方、そして僕の夢を応援し支えてくれた妻と家族に感謝申し上げます。ここに書ききれないほどたくさんの方にお世話になり踏み出せることになった第一歩です。今後も前に向かって歩き続けられるように精進していきたいと思います。

きっとこれを読んでくださっている方の多くは、アメリカもしくは海外で医師として或いは研究者として働きたいと考えている方かと思います。その背中を押すためのモチベーション向上、また実地的な準備のお役に立てたら幸いです。

という趣旨で、マッチに至るまでの具体的な準備や僕ならではの Tips など

を盛り込んだ文章を一旦作成したのですが、西元先生より「ユニークな大作を」と忠告を受けましたので、僕にしか書けない内容、すなわち棒高跳びに関して綴っていこうと思います。もともと記載予定だったマッチ戦略に関しては、Twitterに掲載しますので@MDAtsuyukiで検索いただけましたら幸いです。

1. 略歴

2011年3月 八王子市立別所中学校卒業

2011年4月 東京都立日比谷高校入学

2014年4月 筑波大学医学群医学類入学

2018年8月 USMLE STEP1 勉強開始

2019年8月 USMLE STEP1 取得(242)

2020年2月 USMLE STEP2CK 取得(256)

2020年4月 筑波大学附属病院で初期研修開始

2022年1月 TOEFL 受験(101)

2022年4月 OET 取得

2022年5月 Nプログラム予備面接

2022年10月 Nプログラム選考会

2022年11月 MSBIのPDとVirtual Interview

2023 年 2 月 USMLE STEP3 取得(238)

2023 年 3 月 MATCH DAY

2. 棒高跳びと N プログラム

僕が初めて西元先生にご連絡差し上げたのは 2021 年 2 月、初期研修一年目の冬でした。四点セットを添付したのですが、CV はともかく PS には何を書いたら良いのか皆目見当もつかなかったため、僕はネットにある PS の例を参考にしました。

<https://www.shemmassianconsulting.com/blog/residency-personal-statement>

<https://www.sampletemplates.com/business-templates/statement/personal-statement-residency.html>

こうしたサイトにはいつも「自分をユニークに！」、「記憶に残る書き出しを！」という注意書きがありました。そこで僕は自分のユニークな点を考え、棒高跳びを引き合いに出すことにしました。愚かでした。僕の PS を読んだ西元先生からは、「オリンピックの選考会じゃないんだから」、「重要なことが何も書かれていないしこの文章のロジックが見えない」と痛烈なフィードバックをいただき、見事予備面接で撃沈、一年間出直しという形となったので

した。再チャレンジした 2022 年には PS から棒高跳びの文言を一切合切排除し、何とか通していただきました。

3. 棒高跳びと医学部

僕は東京都西部の片田舎にある地元の公立中学校で陸上競技を始めました。顧問の先生の「お前が棒高跳びをやれば絶対全国大会まで行けるよ」という甘い誘い文句に騙されたのでした。中学の三年間棒高跳びに打ち込み、高校では違うことをやろうと考えていましたが、高校でも陸上部のコーチから「今日入部を決めればまだ春のインターハイ路線に間に合うよ」とハメられて不覚にも陸上を続けることになりました。高校からはハンドボールをやろうと思っていたのに進学先の日比谷高校にはハンドボール部がなかったというのも一因となりました。

高校三年間は永田町という都心の一等地で過ごすことになったのですが、西部の片田舎とは違い当然棒高跳びのできる環境なんてあるはずがありません。毎日授業終わりに競技場に寄って練習したり、合宿で知り合った他校の先生にお願いして~~（午後の授業をサボって）~~練習に伺ったりなど、レベルアップするためには工夫が必要でした。

そうした環境でも工夫次第で成長できる充実感や、自分の考えや努力が

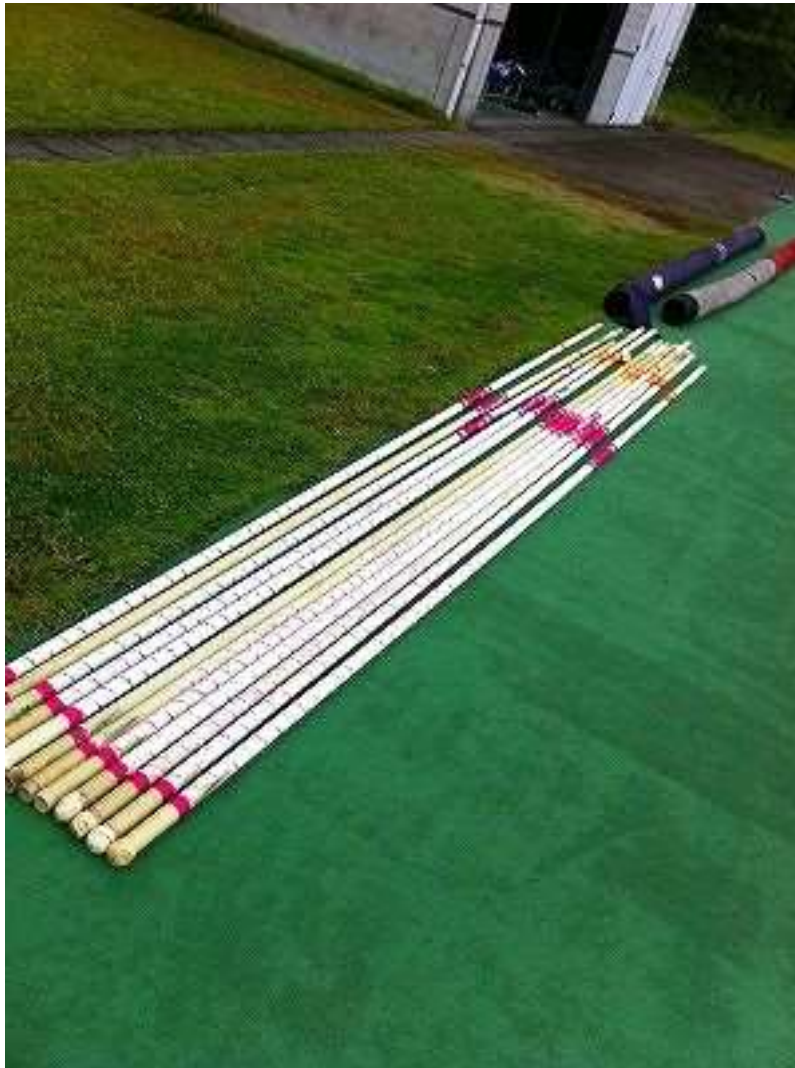
そのまま競技力に反映される陸上競技の魅力に引き込まれ、大学でも棒高跳びを続けよう、スポーツドクターになろう、と考えるようになりました。

大学で競技を続けつつその後もスポーツと関わっていくという未来を見据えて筑波大学に進学しました。競技は続けたものの、急性期医療の面白さに惹かれ、結局スポーツドクターにはならないことにしましたが、医師を志すキッカケに棒高跳びが深く関わっていたのは紛れもない事実です。

4. 棒高跳びに必要なもの

a. 棒

棒高跳び界隈では「ポール」と呼びます。ポールには長さや硬さなど様々な種類があり、その時の風向きや体調によって使い分けます。サイズにもよりますが大体一本 8-20 万円くらいです。



長い棒を使えば高く跳べるじゃないか、と思われるかもしれません。その通りです。が、そう簡単にいかないこともあります。

b. ボックス

実は棒高跳びをする時、マットの間に「ボックス」と呼ばれる窪みがあり、ここにポールを差し込むことでポールの先端だけが止まり、体が前に進むことになります。



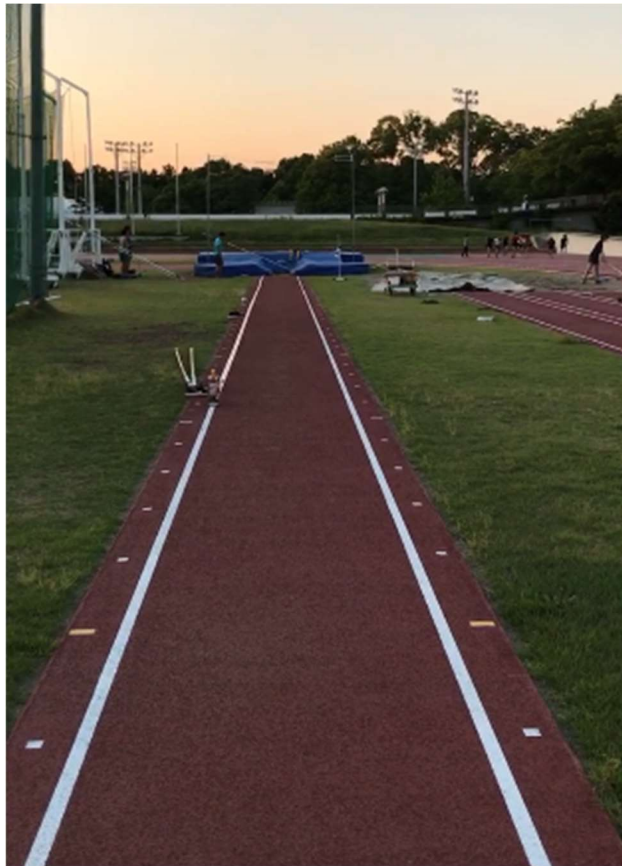
つまりポールを差し込んだ時にスピードが足りないとマット側に行くことができず、助走路側に戻って来ることになります。長いポールを使うためにはそれ相応のスピードと技術が必要なのです。

c. マット

棒高跳びの世界記録は現在 6m22 ですが、その高さから地面に落ちたら高エネルギー外傷ですね。そうならないようにマットが敷いてありますがこれが大体 200-400 万円くらいします。勿論ポールもマットも自腹では買えません。

d. 勇気

あとは覚悟を決めてポールを持ち、ボックスに向かって全力疾走するだけです。



助走を始める前の景色はこんな感じです。4-5m くらいの長いポールを持って全速力で走り、幅 40cm のボックスに差し込みます。失敗したらマットにも辿り着けません。ポールが折れてしまうこともあるので常に恐怖との戦いです。



踏み切りのことを棒高跳びでは「take off」と言います。まさに離陸ですね。ポールが大体 90° くらい曲がって前に進んでいきます。



棒高跳びは「助走路では陸上競技、空中では体操競技」と呼ばれることもあります。しなったポールが伸びる力を受け取るために空中では倒立しています。真っ逆さまで。



最後は振り返ってバーをクリアします。この写真の時の僕は大体 4m くらいの高さを持って 4m60 くらいのバーをクリアしています。

因みに下の写真は現在の世界記録保持者であるデュプランティス選手ですが、トップレベルの選手になると 5m くらいのポールを使って 6m くらい跳びます。ポールが手から離れた後も上昇を続けるので「鳥人」という呼ばれ方もします。僕から見たら「バケモノ」という方が感覚的には近いです。



5. 棒高跳びと医師

僕は中学入学から大学卒業まで12年間棒高跳びを続けてきましたが、右肩上がりで成長できたわけではありません。それは何にでも共通していることですし、誰しものが経験することだと思います。



このようにポールが折れてくじけることもあれば



最後まで跳躍にならずに助走路側に返ってきてしまうこともあります。

向かい風の時もあれば雨が降ることもあるし、体調の優れない日、緊張で眠れない夜だってあります。そうしたアップダウンを繰り返しながらも、日々諦めずに考え工夫を重ねた結果、医学部最終学年で自己ベスト

トを更新することができました。最終的に辿り着いた記録はオリンピックにも行けなければ、学内選考ですら勝ち抜けないような、吹けば飛ぶほどの凡庸なものです。でも昨日の自分を越えるために続けてきた足掻きは無駄にはなっていないような気がします。

マッチのプロセスは棒高跳びに似ています。上手くいくこともあれば行かないこともあります。原因は自分かもしれないし、自分とは関係なく吹く向かい風の所為かもしれません。N プログラム選考最初の年に一蹴された後も諦めなかったことで少しはマシな PS を書くことができました。TOEFL の点数が足りない時も、不足している要素を分析して取り組み続けることで目標点を取るすることができました。論文の査読が厳しい時も、真摯に対応することでアクセプトされることもありました。

マッチした今、僕はスタートラインに立ったと言えます。この先僕が足掻き続けて辿り着く先がオリンピックレベルになるか凡庸なもので終わるかはまだわかりません。僕がわかるのは、この先もアップダウンは続くし、向かい風が吹くこともある、という事実です。しかしそれは道程のほんの一部に過ぎず、最終的な結果ではありません。また、ラッキーなことに医師生活は棒高跳びと違って体力的なタイムリミットがありません（僕が今棒高跳びをやれと言われても怪我する確率 100%

なので絶対にやりません) のでずっと挑戦し続けることができます。落ち込むようなことがあった時に、その状況でどう考え、どう行動するかで昨日の自分を越えていけるかが決まると思います。

6. 最後に

今思い返せば、棒高跳びを始めなければ医師は志していなかったし、医師になっていなければ USMLE やレジデンシーマッチの話なんてこれっぽっちも知らなかったと思います。大学時代にお世話になった先生の影響がなければ海外で臨床をやることに現実味は感じていなかったと思うし、N プログラムがなければきっとマッチもできていません。色んな方の影響を色んなタイミングで受けた結果、今、米国内科レジデンシーの入口に立つことができました。僕に関わってくれた方皆さんに感謝申し上げます。この片道切符が僕をどこに連れて行くのか見当もつきませんが、嫌なことがあってもめげずにやっていこうと思います。いつか take off できるように。