

令和8年10月27日

報道機関各位

公立大学法人神奈川県立保健福祉大学

**高齢者の健康づくりに「e スポーツ」という新たな選択肢
健康教育・運動と組み合わせたプログラムで、高い継続率と身体機能維持の可能性**

本学ヘルスイノベーション研究科では、未病コンセプトに基づき、社会システムや技術の革新を起こすことができる人材の育成と、健康長寿社会の実現に向けた研究に取り組んでいます。

このたび、その研究活動の一環として、本学の根本裕太講師らが実施した研究成果が、国際学術誌 PLOS One に掲載されましたので、お知らせします。

1 研究の背景・目的

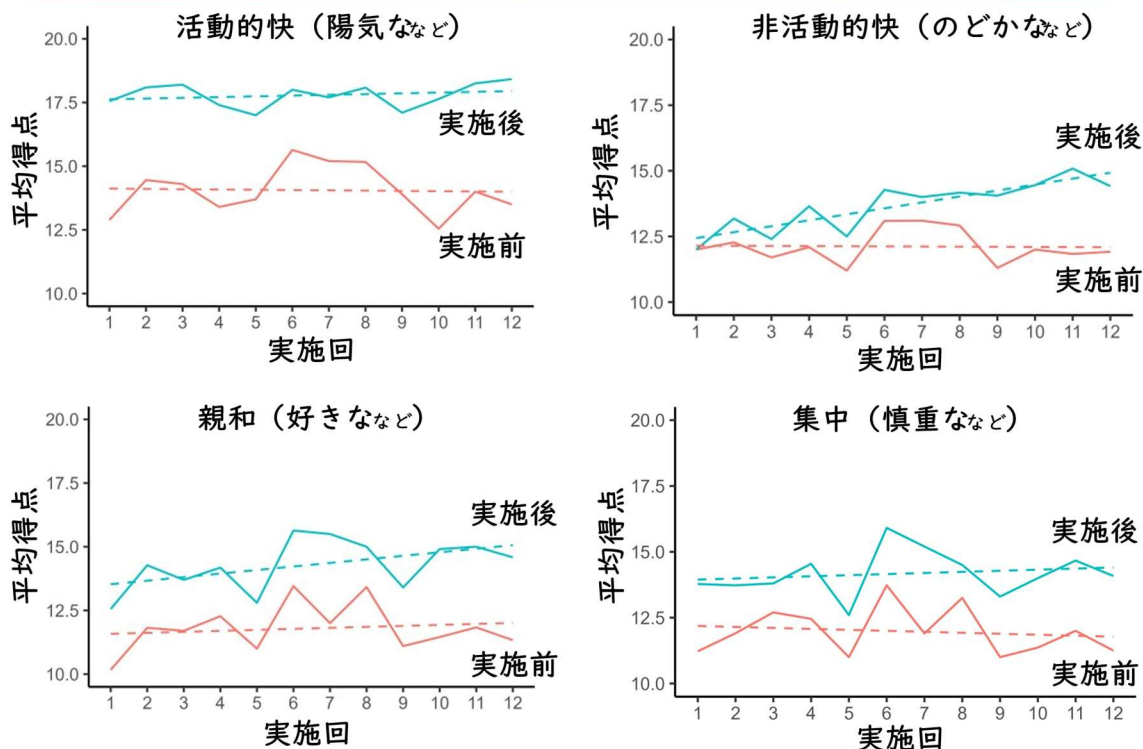
高齢者が住み慣れた地域で、できるだけ長く暮らし続けられる社会づくりが重要とされております。運動や趣味などの地域活動への参加は、身体・認知機能の維持や社会的孤立の予防に有効ですが、既存の地域活動は運動や体操を中心としたものが多く、こうした活動への参加が難しい方も多くいらっしゃいます。そのため、より多くの高齢者が参加しやすい健康づくりの選択肢が求められております。

本研究では、近年、健康との関連が注目されている「e スポーツ（対戦型のコンピューターゲーム）」に着目した介入プログラムを開発することとしました。e スポーツは、ゲームを楽しみながら、参加者同士の交流を促すことも期待できます。また、高齢者の認知機能や生活機能の低下予防には、複数の要素を組み合わせた取組が推奨されています。こうした背景から、健康教育・運動・e スポーツを組み合わせた多因子プログラムを高齢者に12週間実施し、安全に継続して参加できるかを検討するとともに、身体機能や認知機能にどのような変化がみられるかについても検討しました。

2 研究結果

神奈川県横須賀市の60歳以上の地域在住高齢者26名を対象に、プログラムに参加するグループ（介入群）12名と、参加しないグループ（対照群）14名に分けて検討しました。介入群には、健康教育15分、運動15分、e スポーツ60分を組み合わせた90分のプログラムを週1回、12週間実施しました。e スポーツは、前半6週間に「ぶよぶよ」、後半6週間に「太鼓の達人」を実施しました。

結果（各教室前後の感情状態の変化）



- プログラム期間中に有害事象や脱落はなく、介入群 12 名のうち 10 名（83.3%）が全 12 回のうち 10 回以上（80%以上）参加しました。また、参加者全員がプログラムを「楽しかった」と回答し、6 名（50.0%）がプログラム終了後も自分で e スポーツを続けたいと回答しました。
- 各回のプログラム前後で心理状態を比較したところ、プログラム参加後には複数の指標でポジティブな変化がみられました。また、一部の心理状態では、介入期間が進むにつれて実施前後の差が大きくなりました。
- 年齢、性別、介入前の値を考慮して介入群と対照群を比較したところ、介入群では歩行速度とバランス能力が維持されました。一方、認知機能については、介入群と対照群の間に明確な差は認められませんでした。

3 まとめ

本研究の結果から、健康教育・運動・e スポーツを組み合わせたプログラムは、地域在住高齢者が安全に、楽しみながら継続して参加できる可能性が示されました。

本研究は、e スポーツを活用した健康づくりの可能性を示す基礎的な知見と考えられます。一方で、本研究は少人数を対象とした予備的な研究であるため、身体機能や認知機能への効果については、今後さらに検証する必要があります。今回得られた知見を踏まえ、今後はより多くの高齢者を対象とした研究を行い、プログラムの有効性をさらに検証していきます。

(論文掲載)

Nemoto Y, Otsuka F, Suzuki S, Kataoka S, Nakanishi T, Ueda T, Ogawa S, Karasawa S, Shimaoka M, Narimatsu H, Chung U. (2026). Feasibility and effects of a multicomponent program incorporating esports on physical and cognitive function among older adults: A non-randomised pilot trial. PLOS ONE, 21(9): e0357666.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0357666>



問合せ先

公立大学法人神奈川県立保健福祉大学

大学院ヘルスイノベーション研究科 講師 根本裕太

ヘルスイノベーションスクール担当部長 和田

電話 044-589-3312 shi-press@kuhs.ac.jp