



デジタルスポーツの展望

「これなら私もできそう」

——楽しく動く——が続ける力に

左から、エアデジタル㈱ 代表取締役 前田相伯さん、フィットネストレーナー 岡田恵美子さん

実証実験の結果が示すように、高齢者の健康維持など社会的課題を解決する手段の一つとなる可能性を秘めたデジタルスポーツ。フレイル予防のトレーニングに取り組む高齢者たちを間近で見ていた2人に、実証実験を経た感想や、改めて健康増進という視点からのデジタルスポーツの展望について聞きました。

——今回の実証で、印象的だった参加者の反応は。

岡田さん 最初は「こんなの使えるかな？」と戸惑いがあった方も体験してみると「楽しい」「これなら私もできそう」と表情が変わっていったのが印象的でした。

前田さん 楽しい、またやりたいという声が非常に多かったですね。もともと高齢者向けというよりも、誰でもできる機器をつくった結果、フレイル予防やリハビリにも応用できるようになったという流れです。



——参加者同士の交流もあったとか。

岡田さん そうですね。「こんにちは」から始まって、自然と会話が生まれていて。同世代で知り合って一緒に取り組めるとか、笑う・しゃべるといことがすごく大切だと改めて感じました。人と人とのつながりが、継続の鍵だと思います。

前田さん 測定データが記録として見えるので、「あとちょっとで点数上がりそう！」と参加者同士で声をかけ合っている場面も多かったですね。

——今後に向けて一言お願いします。

岡田さん まずは体験していただくことが一番です。身体を動かすことに少しでもポジティブな気持ちを持ってもらえよう、今後も活動していきたいです。

前田さん 無理なく楽しく動ける機会をつくることで、生活に運動が自然と組み込まれる社会を目指していきたいと思っています。



▲久喜市はスポーツ庁の「スポーツ・健康まちづくり優良自治体表彰」を3年連続で受賞しています。

今回の実証実験では、デジタル技術を活用した運動が、健康維持への効果と楽しさの両立を可能にし、新たな健康づくりの選択肢となることが示されました。反応力や判断力を使いながら体を動かす体験は、フレイル予防において高い可能性を秘めているとともに、デジタルの力によって視覚的にも楽しめる要素が加わることで、運動の継続しやすさを後押ししています。

本市では、今後も引き続き、介護予防や障がい者支援、教育や地域活動など、さまざまな分野と連携し、市民が無理なく参加できる機会を提供するほか、デジタルスポーツをはじめとして多様な手法を取り入れながら、「健康・スポーツ都市」の実現に向けた取り組みを推進していきます。

結びに

健幸・スポーツ都市の実現に向けて

実証実験 結果報告

デジタルスポーツマシンを活用した フレイル予防プログラム

令和7年1月～3月に官民3者連携による実証実験を行ったところ、寝たきり防止や認知症の予防につながる効果が見られました。取り組みの概要をご紹介します。

対象 68歳～86歳の男女で要介護非該当者39人 **場所** スポーツ60&スマート

内容 1時間程度の下記プログラムを毎週1回、全6回コースで実施。初回と最終回に、身体テストや認知症簡易チェックを行い、比較検証した。



準備運動
(非デジタル)



筋力トレーニング
(非デジタル)



デジタルスポーツ①
(デジタルバイク ※1)



デジタルスポーツ②
(デジタルコンテンツ ※2)

- ※1 安全かつ本格的なサイクリングをバーチャルなゲーム環境と融合させることで、楽しみながら筋力・認知能力・バランス等を効果的にトレーニングすることができる。
- ※2 eスポーツ（ビデオゲーム等を使った対戦競技）に運動を組み合わせたようなシステムで、1分程度の脳トレゲームを5種類程度実施する。考えながら体を動かすことで、認知症予防や運動意欲の向上が期待される。

効果

上下肢の筋力・バランス機能の向上および歩幅の増加に作用するとともに、認知機能の基盤である注意機能の向上が見られた。また、脳トレゲームは全体的にスコアアップが見受けられた。実験終了後も継続利用を希望する方が多く、アンケートによると、デジタルコンテンツを通じてコミュニケーションが生まれたと回答しており、運動に対する意欲の向上が見られた。



▲プログラム検証
レポート (PDF)

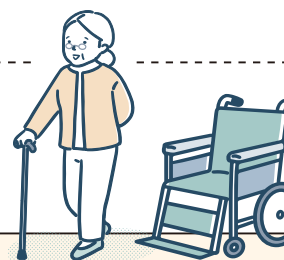


80代女性

知らない人とも笑いながら楽しめましたし、スコアが出るので、もっと頑張らなきゃって思えます。もっとこの取り組みが広がって、お友達を増やしたいです。

要介護者向けの 取り組みも

要介護者を対象とした実証実験を、介護施設「合同会社エルダリゾート」と実施したところ、車椅子に頼らずに長距離の自力歩行が可能になるなどの効果が見られた。



Trainer's Voice



脳を使いながら
体を動かす楽しさを

フィットネストレーナー

おかだ えみこ
岡田恵美子さん

デジタルマシンを使うことに最初は抵抗がある方もいますが、実際やってみると「楽しい！」という方が多いですね。トレーニングの中で考えて脳を使いながら、自分の体を動かすことの楽しさを感じていただいていると思います。最初はふらついていての方が、やっていくうちにしっかり動けるようになったり、「なんとなく考えることがスムーズになってきた」という声もお聞きます。達成感も大きく感じているようですし、みんなで褒め合うなど利用者の交流というのも確実に生まれていると思います。