

# Kuuki



市民と市政をつなぐ情報紙



広報くき

8

2025 (令和7年)  
No.293

健康づくりの新たな可能性

# デジタルスポーツ



健康づくりの新たな可能性

# デジタルスポーツ

スポーツ60&スマート  
(アリオ鷺宮内)



エアデジタル(株)が運営する、11種類のデジタルスポーツマシンを取り揃えた国内最大級の次世代スポーツ空間。利用料金等、詳細は同社ホームページをご覧ください。

営業時間 10時~21時(最終入場20時)  
※年中無休 ☎53-3774



久喜市がスポーツや運動を通じて心身の健康と活気あふれるまちを目指す「健幸・スポーツ都市」を宣言してから5年。本市ではこれまで、市民自らが健康づくりに取り組む姿勢を育むため、スポーツイベントを積極的に開催し、市民の健康増進を後押ししてきました。そんな中、全国平均より高い市内の高齢化率を踏まえ、現在本市が着目しているのは、デジタルスポーツを活用した介護予防です。

**デジタルとスポーツの融合**

令和5年1月、エアデジタル(株)、(株)安藤・間、久喜市の3者はデジタルスポーツを主軸とした健康増進の取り組みを進めるため、連携協定を締結しました。デジタルスポーツマシンを活用したフレイル<sup>※</sup>予防のプログラムは、これまでの実証実験で一定の効果を確認。この官民連携による取り組みは、スポーツ庁の「スポーツ・健康まちづくり優良自治体表彰」を受賞するなど、国からも高く評価され、健康寿命の延伸につながる新たなモデルケースとして注目を集めています。今月の特集は、そんなデジタルスポーツの取り組みと今後の展望をご紹介します。

※フレイル：加齢により心身が衰えた「健康と要介護の間」の状態



エアデジタル(株) 代表取締役 前田相伯さん

「動きたくなる」が設計思想  
デジタル技術で広がる、運動の入り口

弊社の元々のコンテンツ自体はアミューズメントとして作っていますが、「健幸・スポーツ都市」を目指す久喜市と何か新しいヘルスケアを一緒にできないかと考えたことをきっかけに、今回の取り組みが実現しました。

私たちが開発したデジタルスポーツは、「運動が得意でなくても、自然と体を動かしたくなる」ことを大事にしています。反射神経や判断力を使う仕掛けが随所にあって、遊び感覚で取り組めるのが特徴です。

点数や記録がその場で「見える」ことも、続けたくなる要素の一つ。年齢や体力に関係なく、自分のペースで楽しめるよう設計しています。「やらなきゃ」ではなく「やってみたくなる」。そんなきっかけを、デジタルの力で生み出していきたいと考えています。



運動機能の向上  
フレイル予防



高齢者向けに、デジタルスポーツマシンを活用したフレイル予防や寝たきり・認知症予防のプログラムが生まれ、参加者に一定の効果が確認されています(詳細は特4ページ)。簡単な算数を計算する、表示された絵柄を覚えるなど、体を動かしながら判断力や記憶力を鍛えます。



デジタルで遊ぶ  
体を動かす



これまで開催したデジタルスポーツ体験会やブース出展では、子どもたちをはじめ多くの方にご参加いただき、いずれも大盛況。リズムゲームなど誰でも簡単に楽しめるゲームを中心に、床に映し出された映像に合わせて体を動かす新しい室内型フィットネスとして人気です。

