

## シニア世代における e スポーツの活用について

**e スポーツとは**

「エレクトロニック・スポーツ」の略で、広義には、電子機器を用いて行う娯楽、競技、スポーツ全般を指す言葉であり、コンピューターゲーム、ビデオゲームを使った対戦をスポーツ競技として捉えたものです。

## &lt;主なゲームの例&gt;

リズムゲーム、パズルゲーム、レーシングゲーム、スポーツ系ゲーム、格闘ゲーム

**高齢者における e スポーツの取組み**

テレビゲームをスポーツのように競い合う「e スポーツ」は、脳が活性化されて認知機能が高まるという研究もあり、フレイル予防に e スポーツを活用しようとする検証が始まっている自治体もあります。