

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。

<主なゲームの例>

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。