

高齢者のつながりと健康を育む デジタルアクティビティのすすめ

介護予防・通いの場の新しいカタチとしての
eスポーツ導入ガイド



作成

千葉大学予防医学センター社会予防医学研究部門

(国立研究開発法人 科学技術振興機構 社会技術研究開発センター
「スポーツ参加の促進要因の探索と支援政策の評価研究
－ 国・自治体・個人レベルの重層的アプローチ」研究班)

監修

一般社団法人日本eスポーツ連合
日本アクティビティ協会

巻頭言	2
第1章 高齢者の社会参加とゲーム・eスポーツの可能性	3
1.1 社会参加の重要性と多様な形態	3
1.2 社会参加の新たな選択肢としてのゲーム・eスポーツ	3
1.3 高齢者ゲーム・eスポーツの効果と国内外の研究動向	3
1.4 自治体施策への示唆	5
第2章 事業開始前に知っておくべき重要ポイント	6
2.1 著作権と許諾の基礎知識	6
2.2 法的・倫理的配慮	6
2.3 地域住民との合意形成	7
第3章 事業計画の立案と準備	8
3.1 必要な機材と資金の確保	8
3.2 適切な施設と環境整備	8
3.3 人材育成と組織体制	9
第4章 プログラムの設計と実施	10
4.1 ゲーム選定と活動計画	10
4.2 参加者の募集と定着化	11
4.3 多世代交流の推進	11
第5章 事業の評価と改善	12
5.1 効果測定と評価指標	12
5.2 課題解決と改善策	14
第6章 ケーススタディと事例集	15
6.1 先進事例に学ぶポイント	15
事例1 千葉市老人クラブ連合会：高齢者支援と多世代交流の新たな試み	15
事例2 熊本県美里町：地域活性化とデジタルデバイド解消に向けた取り組み	17
事例3 東京都西東京市：社会参加を生み出すフレイル予防のための取り組み	18
6.2 ねんりんピック等の取り組みからの教訓	19
第7章 よくある質問とトラブルシューティング	26
7.1 ゲーム機材・著作権に関するFAQ	26
7.2 参加者や家族からの問い合わせ対応	27
第8章 おわりに	28

巻 頭 言

高齢者の健康寿命の延伸と、地域における社会参加の推進は、これからの自治体行政にとってますます重要なテーマとなっています。とくに「通いの場」や地域活動など、社会とのつながりを保つことは、介護予防の観点からも重要な取り組みとされています。

近年、このような社会参加の新たな手段として、**ゲーム・eスポーツ**が注目を集めています。eスポーツは、コンピューターや家庭用ゲーム機を用いて、競技性のあるゲームを楽しむ活動です。従来は若年層中心のイメージが強い分野でしたが、身体的な負担が少ないことや、楽しみながら参加できる点が評価され、今では高齢者や障がい者にも広がりを見せています。

ゲームには身体的・認知的・社会的な健康に対して良好な影響を与えることが明らかになってきています。**高齢者がeスポーツに参加することで心拍数の上昇やストレスの軽減、ポジティブな感情の増加**といった心理的・身体的な変化が確認されています（Onishi et al., 2022; Yoshitake et al., 2024）。また、**自己実現や世代間交流の促進**といった社会的な効果も海外研究で報告されており（Esnard et al., 2024）、eスポーツは単なる娯楽を超えた“社会参加ツール”としての可能性を持ち合わせています。

本手引きは、こうした背景を踏まえ、**高齢者向けのeスポーツ事業を地域で推進したい自治体や関係団体の皆様に向けて作成されたものです**。導入にあたっての計画づくり、機材やゲーム選定、運営体制の構築、法的配慮、そして効果測定や評価まで、実務にすぐ活用できるよう具体的な視点で構成しています。

本手引きが、地域での新たなつながりを育み、すべての人が年齢や環境を超えて楽しめる社会づくりの一助となることを願ってやみません。

2025年6月

千葉大学予防医学センター

社会予防医学研究部門

准教授 中込 敦士



高齢者の社会参加と ゲーム・eスポーツの可能性

1.1 / 社会参加の重要性と多様な形態

高齢者の介護予防や健康寿命の延伸において、社会参加の推進は極めて重要です。とくに「通いの場」や地域活動といった他者との交流機会を持つことが、身体機能・認知機能の維持や、孤立・うつ予防につながるとされています。

社会参加にはさまざまな形があり、余暇活動や趣味の集まり、友人との交流のほか、地域でのボランティア活動やサークル活動なども含まれます（Levasseur et al., 2010）。このような多様な選択肢を提供することで、個々のライフスタイルや関心に合わせた参加を可能とし、継続的な関与を促すことができます。

▶ 引用：Levasseur M et al., Inventory and analysis of definitions of social participation found in the aging literature; proposed taxonomy of social activities. Soc Sci Med, 2010, 71 (12).
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.09.041>



1.2 / 社会参加の新たな選択肢としてのゲーム・eスポーツ

その中で近年注目されているのが、**eスポーツを通じた社会参加**です。eスポーツは、従来のスポーツに比べて身体的負担が少なく、高齢者でも無理なく取り組むことが可能です。また、デジタル機器を用いることから、ICTに触れるきっかけとなり、デジタルデバイド解消の一助にもなり得ます。

とくに、eスポーツには「年齢を問わず（age-less）」「性別を問わず（gender-less）」「障がいの有無を問わず（handicap-less）」といった特徴があり、ユニバーサルな活動の場としての広がりが期待されています。



1.3 / 高齢者ゲーム・eスポーツの効果と国内外の研究動向

高齢者が行うデジタルゲームと健康との関連に関して、これまで多くの研究が蓄積されてきました。身体を動かすゲームや脳トレ要素を含むゲーム、他のプレイヤーと交流しながらプレイするゲームなど、その種類によって身体的、認知的、社会的な健康と密接に関わっていることが明らかになっています（表1）。

【表1】 高齢者が行うデジタルゲームと健康に関するエビデンス

ゲームの種類	著者(年)	研究デザイン	具体的アウトカム	認知的アウトカム	社会的アウトカム
エクサゲーム 身体を動かすゲーム	Sturnieks et al.(2024)	RCT(n=769, 12か月追跡)	転倒率低下 移動能力の改善	認知機能の 有意な向上なし	転倒恐怖の軽減
	Howes et al. (2017)	メタアナリシス (23研究)	バランス向上 運動力向上 (週120分以上の介入 で有意)	実行機能、反応時間の 向上傾向 (SMD=-0.48)	エビデンス不足
	Xu et al. (2020)	システマティック レビュー (23研究)	筋力・バランス・ 移動能力向上	情報処理速度・実行機 能の向上	単独プレイでは 社会的効果なし
認知トレーニング ゲーム 脳トレ要素を含む ゲーム	Sturnieks et al.(2024)	RCT (n=769)	転倒予防効果なし	認知機能に 有意な向上なし	社会的影響なし
	Xu et al. (2020)	システマティック レビュー	身体的影響なし	認知機能向上 (特に実行機能)	エビデンス不足
ソーシャルゲーム 他のプレイヤーと 交流しながらプレイ するゲーム オンライン・対面 どちらも含む	Kaufman and Sauvé (2019)	RCT. (n=73)	—	—	社会的交流増加、 孤独感低下 ($p<0.01$)
	Xu et al. (2020)	システマティック レビュー	—	—	ソーシャルゲーム は社会的つながり を促進する可能性
	Loos and Kaufman (2018)	システマティック レビュー (4レビュー論文)	—	抑うつ軽減の可能性	グループプレイ型 ゲームは社会的 交流を促進
	Nakagomi et al. (2025)	縦断研究 (n=2504, 2年間追跡)	座位時間や外出頻度 に影響なし	Flourishing Index (幸福感・目的意識)へ の影響なし	趣味グループ参加・ 友人交流増加の傾 向(統計的有意性なし)

国内では、eスポーツが高齢者の心理的・生理的状態に与える影響についての研究が進んでいます。たとえば、Onishiら(2022)やYoshitakeら(2024)は、高齢者がeスポーツを実施することで心拍数の上昇やストレス軽減、ポジティブな感情の増加といった効果を確認しています。これは、ゲーム中の適度な緊張や達成感が精神的活性化をもたらす可能性を示唆しています。



また、海外研究 (Esnard et al., 2024) では、eスポーツへの参加が自己実現、感情表出、世代間交流の促進に貢献する可能性が示されています。こうした報告は、eスポーツが単なる余暇活動にとどまらず、心理的・社会的な側面を支える手段としても活用できることを示しています。



➤ 引用： Onishi T et al., Esports for Seniors: Acute Effects of Esports Gaming in the Community on the Emotional State and Heart Rate among Japanese Older Adults. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 11683.
<https://doi.org/10.3390/ijerph191811683>



➤ 引用： Yoshitake M et al., Impact of a frailty prevention package using esports on mental health of elderly individuals. *Journal of Human Environmental Studies*, 2024, 22 (1).
https://www.jstage.jst.go.jp/article/shes/22/1/22_11/_pdf



➤ 引用： Esnard C, Haza M and Grangeiro R. Older people in the world of esports: a qualitative study. *Front. Psychol*, 2024, 15:1460966.
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1460966/full>



1.4 自治体施策への示唆

高齢者福祉や介護予防事業を担う自治体にとって、eスポーツは新たな社会参加の選択肢を提供する有効な手段となり得ます。既存の通いの場にeスポーツを取り入れる、あるいは新たな世代間交流イベントとして企画することで、事業の幅が広がります。



02

第2章 事業開始前に知っておくべき 重要ポイント

2.1 著作権と許諾の基礎知識

eスポーツ事業を実施する際、使用するゲームや関連コンテンツの著作権や商標権などの知的財産権に注意を払う必要があります。自治体が住民向けに実施する場合、とくに参加費徴収を含むような商用利用の場合は、事前にゲーム会社等に許可を得る必要があります。

ゲームソフトやハードウェアは、製造元や販売元が権利を有しており、無断での使用や複製は法律違反となります。特に、多くの方に参加いただくようなイベントや大会（チラシやSNSなどで一般の方に周知するもの）での使用には、事前に権利者からの許諾を得ることが求められます。

また、ゲーム内の音楽やキャラクター、ロゴの使用にも個別の権利が存在する場合があります。イベントや大会に関する広報用のチラシの作成やSNSの発信等、大会の映像を配信する際は配信の許可や配信方法の確認などを含めた包括的な確認が必要です（末尾にある**本手引きに関するお問い合わせ**をご参照ください）。



▶ 参考：eスポーツにおける著作権や商標権などの知的財産権の扱いと注意点。
弁護士法人浅野総合法律事務所。
<https://aglaw.jp/esports-chosakuken/>（最終アクセス日：2025/5/21）



▶ 参考：法令をよく知ってeスポーツを楽しもう！ かんたんeスポーツマニュアル。一般社団法人日本eスポーツ連合。
<https://jesu.or.jp/wp-content/themes/jesu/contents/pdf/terms/holding-manual20211108.pdf>（最終アクセス日：2024/12/09）



- ゲームソフトやハードウェアの使用には、権利者からの許諾が必要である。
- 大規模イベントや大会などでの利用時は、特に注意が求められる。
- ゲーム内の個別コンテンツにも権利が存在する場合があるため、包括的な確認が重要である。

2.2 法的・倫理的配慮

高齢者向けにeスポーツを導入する際、健康への影響や倫理的な側面にも配慮が必要です。例えば、eスポーツを「フレイル予防」として謳う場合、科学的なエビデンスが十分でないため、誤解を招く可能性があります。

eスポーツ活動が社会的交流を促し、生きがい向上や健康感の向上につながる可能性が示唆されていますが、これをもってフレイル予防と断定することは避けるべきです。

▶ 参考：健康eスポーツ事業のフレイル予防効果検証調査報告書（抜粋版）。東京大学高齢社会総合研究機構。
https://www.city.nishitokyo.lg.jp/kenko_hukusi/koreisyasien/frailyobo/esports.files/bassui.pdf
 （最終アクセス日：2024/12/09）



▶ 参考：eスポーツを活用したフレイル予防並びにデジタルデバйд解消に関する成果報告会。東北福祉大学。
<https://www.tfu.ac.jp/education/dmwi/s9n3gg0000020lqp.html>
 （最終アクセス日：2024/12/09）



事業の説明に関する表現例

- ✕ eスポーツはフレイル予防になることが知られています
- eスポーツはフレイル予防につながることが期待されています

また、参加者の健康状態を事前に確認し、無理のないプログラムを提供することが重要です。



- eスポーツの健康効果を過度に強調せず、科学的エビデンスに基づいた情報提供を行う。
- 参加者の健康状態を事前に確認し、適切なプログラムを設計する。
- 倫理的配慮として、参加者のプライバシーやデータ保護にも注意を払う。

2.3 地域住民との合意形成

eスポーツ事業を地域で展開する際、住民や関係者との合意形成が不可欠です。事前に説明会を開催し、事業の目的や内容、期待される効果を共有することで、理解と協力を得ることができます。また、地域の企業や団体との連携を図ることで、機材の提供や資金面でのサポートを受けることが可能となります。例えば、仙台市では、eスポーツを活用したフレイル予防を目指した取り組みが行われており、産官学連携による協定が結ばれています。



▶ 参考：eスポーツを活用したフレイル予防並びにデジタルデバйд解消に関する成果報告会。東北福祉大学。
<https://www.tfu.ac.jp/education/dmwi/s9n3gg0000020lqp.html>
 （最終アクセス日：2024/12/09）



- 事前の説明会や広報活動を通じて、住民の理解と協力を得る。
- 地域の企業や団体との連携を強化し、事業運営を円滑に進める。
- 住民からの意見や要望を積極的に取り入れ、事業内容を適宜改善する。

3.1 必要な機材と資金の確保

高齢者向けeスポーツ事業を運営するには、ゲーム機器やソフトウェア、周辺機器など、適切な機材を確保することが重要です。ゲーム機器には、家庭用ゲーム機（例：Nintendo Switch®、PlayStation®）やPCが一般的に利用されます。特に高齢者の使用を考慮した場合、操作が簡単な機材が適しています。

資金面では、自治体予算や国の助成金を活用する方法があります。例えば、文化庁やスポーツ庁の助成金プログラムのほか、地域の企業やクラウドファンディングを通じて資金を募ることや、イベントのような形で、参加者から参加費を徴収することも考えられます（第2章 2.1 参照）。

自治体が機材を購入する場合、初期投資（ゲーム機本体・ソフト・付属機器を含めて約5万円程度）のほかに、ランニングコスト（保守、更新費用）も考慮する必要があります。



- 操作が簡単で高齢者に適したゲーム機器を選定する。
- 自治体予算や助成金、クラウドファンディングを活用して資金を確保する。
- 機材のランニングコストを見積もり、長期的な予算計画を立てる。

3.2 適切な施設と環境整備

施設選定は、高齢者が安全に、かつ快適に参加できる環境を整える上で重要な要素です。交通アクセスの良い場所や、バリアフリー設計が施された施設が適しています。また、eスポーツ事業には十分な電源設備も必要です。

安全面では、事故や健康被害を防ぐために、参加者の体調を事前に確認し適切なサポート体制を整えることが求められます。また施設の消毒や換気など、衛生管理にも配慮する必要があります。



- 交通アクセスが良くバリアフリー設計の施設を選定する。
- インターネットや電源など、設備面の準備を徹底する。
- 参加者の安全と衛生管理を重視し、サポート体制を整える。

3.3 人材育成と組織体制

高齢者向けeスポーツ事業の成功には、適切な人材育成が欠かせません。インストラクターやボランティアスタッフは、高齢者とのコミュニケーション能力や、ゲーム操作の指導スキルを備える必要があります。研修プログラムを実施し、必要な知識とスキルを習得させることが重要です。

さらに、自治体職員や地元企業との連携を図り、運営体制を確立することが求められます。例えば、自治体内でプロジェクトチームを編成し、役割分担を明確にすることで、事業を効率的に進めることができます。

団体や自治体による人材育成の例として下記のような取り組みがあります。

1 健康ゲーム指導士 (日本アクティビティ協会)

日本アクティビティ協会では、ゲームを通じて健康寿命延伸のアクティビティを広く実践する人材の育成を目的として、「健康ゲーム指導士」の養成講座を定期的を開催しています。

▶ 参考：日本アクティビティ協会
<https://www.jp-activity.jp/>
(最終アクセス日：2025年2月20日)



2 健康デジタル指導士 (東京都西東京市)

東京都西東京市では、市民ボランティアが「健康デジタル指導士」として社会参加の場を盛り上げるために、高齢者クラブやサロンなどに出張して健康ゲーム講座を実施しています(第6章ケーススタディと事例集参照)。

▶ 参考：フレイル予防事業の推進 ～地域の高齢者を元気に！～
西東京市Web.
https://www.city.nishitokyo.lg.jp/press/2022/kisyakaiken20220222.files/siryo_9.pdf
(最終アクセス日2025年5月9日)



eスポーツ事業を安全かつ円滑に実施するためには、参加者の数に応じた適切な人員配置が重要です。目安としては以下のような体制が推奨されます：

- 参加者5～6名に対して1名以上のスタッフ（インストラクターまたは補助者）。
- 操作説明や機器トラブル対応、体調確認などに対応できるよう、複数人での対応が理想的です。
- 初回や体験会では、より手厚く（4名に1名程度）配置することで安心感が高まります。
- 見守りスタッフとは別に、会場全体を見渡す運営リーダーを1名配置することが望ましいです。
- 出張型の講座や複数台の機材を使用する場合には、搬出入や設営専門の補助者も検討する必要があります。

実際の運営体制は、参加者の身体状況やゲーム内容、会場規模に応じて柔軟に調整することが必要です。

Key takeaways

ポイント
まとめ

- 高齢者向けeスポーツに特化した研修プログラムを提供する。
- 自治体内でプロジェクトチームを編成し、役割を明確化する。
- 地元企業や団体と連携し、事業の支援体制を強化する。

4.1 / ゲーム選定と活動計画

高齢者向けeスポーツプログラムでは、参加者に適したゲームを選定することが重要です。選定基準には、以下のようなポイントが挙げられます：

1. **操作の簡便さ**：複雑な操作を必要としないゲーム（例：太鼓の達人®、ぷよぷよ®など）。
2. **社会的交流を促進する要素**：協力プレイや対戦形式を通じて、参加者間の交流が生まれるゲーム（応援したり、会話を通じて笑顔が生まれるような、楽しめるゲーム）。
3. **安全性**：身体的負担が少なく、参加者の健康状態を考慮したゲーム。

スケジュールは無理のないペースで設定し、参加者の集中力や体力を考慮する必要があります。例えば、1回のセッションを1時間以内に設定し、適宜休憩を挟むことが推奨されます。

リスク管理として下記の項目に留意して実施することが重要です。

1. **常に整理**：ゲーム他を設置後のバックや箱などは利用者の動線に置かない（転倒の危険性あり）
2. **コード類はまとめる**：コード類は余分な部分をまとめる（転倒の危険性あり）
3. **設置場所も考慮**：利用者の移動の妨げにならず、光がまぶしい窓の前などを避けて設置する
4. **実施時間は参加者を考慮**：参加者の状態や意思を尊重し、時間を延ばし過ぎず、無理して止めないで実施する。画面を凝視するため参加者が順番に、休んで行うよう運営する
5. **移動には細心の注意**：ゲーム実施前後の入れ替え時にはとくに転倒などの細心の注意を払う
6. **実施前後に簡単な体操**：ゲーム開始前後は、手や足の簡単な運動を行い、最後は深呼吸等を行なって終了する
7. **感染予防**：感染症が流行している時期は、マスク着用や機材の消毒・除菌などを行う

参考：日本アクティビティ協会、健康ゲーム指導士養成講座基礎テキスト①, p21.



- **操作が簡単で高齢者に適したゲームを選ぶ。**
- **協力プレイや対戦を通じて、社会的交流を促進する活動を計画する。**
- **適切な休憩を設けたスケジュールを組む。**

4.2 参加者の募集と定着化

高齢者の参加者を集めるには、地域の老人クラブや自治会、通いの場との連携が効果的です。広報活動では、チラシや地域ニュースレターのほか、家族や介護者を対象にした情報提供も重要です。初めて参加する高齢者が安心して参加できるよう、体験会を実施することも有効です。

参加者の定着には、プログラムの継続性と楽しさを保つことが鍵です。定期的なイベントや大会・交流会などを開催し、モチベーションを維持する仕組みを取り入れます。また、家族も参加できるプログラムを設けることで、家庭内でのサポートを得やすくなります。



- 地域の老人クラブや自治会と連携して参加者を募集する。
- 体験会を開催し、初めての参加者にも安心感を提供する。
- イベントや大会を通じて、参加者のモチベーションを維持する。

4.3 多世代交流の推進

eスポーツは世代間交流を促進する機会にもなり得ます。高齢者と若者が同じチームでゲームに取り組むことで、互いに新しい視点や価値観を共有できます。このような取り組みは、地域社会の絆を深めるだけでなく、高齢者が若者からデジタル技術を学ぶきっかけにもなります。

多世代交流を促進するには、学校や地域の若者団体との協力が有効です。例えば、地元の中学生や高校生をボランティアとして招き、技術サポートや運営補助を依頼することで、世代間の橋渡し役を果たすことができます。

自治体と企業が協働して多世代交流を促進する取り組みとして、横浜市とDeNAが共催するeスポーツイベントも開催されました。年齢や障がいの有無を超えて、誰もが楽しめる場を提供することを目的としたものです。

▶ 参考：横浜市とDeNAが共催しインクルーシブeスポーツイベント「Borderなきeスポーツ」を開催。
DeNA サステナビリティ。
<https://csr.dena.com/jp/blog/004818/>



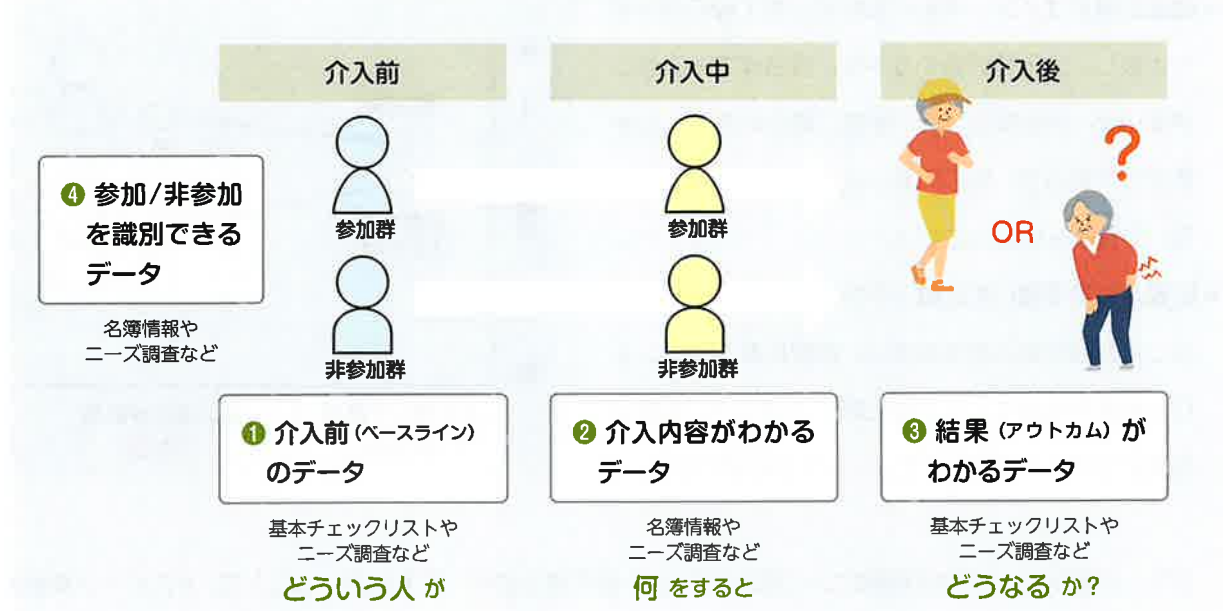
- 高齢者と若者が協力する場を設け、多世代交流を促進する。
- 若者をボランティアとして招き、技術サポートを提供する。
- 世代間の交流を深めるイベントを定期的で開催する。

5.1 効果測定と評価指標

高齢者eスポーツ事業の成功を評価するためには、具体的な指標を用いた効果測定が不可欠です。たとえば「eスポーツ事業に参加している高齢者は、そうでない人と比べて〇〇(アウトカム)がXX%良好だった」といった効果測定を行うためには下記4種類のデータが必要です。

- ① 介入前（ベースライン）のデータ：事業に参加する前の健康状態などがわかるデータ
- ② 介入内容がわかるデータ：どこで行われている事業にどれくらい参加しているのかがわかるデータ
- ③ 結果（アウトカム）がわかるデータ：eスポーツ事業によって良い効果が得られる可能性のあるデータ
- ④ 参加/非参加を識別できるデータ：事業に参加していたか/していないかを識別可能なデータ

効果測定に必要な4種類のデータ



とくに、eスポーツ事業のアウトカムとして推奨される指標として下記が挙げられます（表2）。データ収集は各自治体で実施している「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」の活用が有用です。

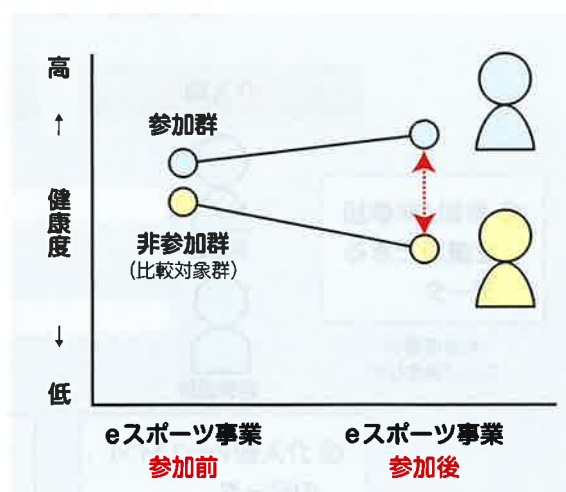
【表2】eスポーツ事業のアウトカムとして推奨される指標

項目	尺度	データ収集方法
握力、歩行速度など	10m歩行、TUG（※）など	体力測定会
フレイル	基本チェックリスト	基本チェックリスト、ニーズ調査など
Well-being	Flourishing measureなど	ニーズ調査など
社会的孤立	LSNS-6など	ニーズ調査など
事業への参加率		名簿情報、ニーズ調査など
参加継続率		名簿情報、ニーズ調査など

※Timed Up and Go test

評価は定期的に行い、参加者からのフィードバックも積極的に収集します。これにより、プログラムの効果を確認し、改善点を特定することができます。事業の評価には、大学など外部の専門家を招き、客観性を担保する方法も効果的です。主な評価方法のデザインとして、以下が挙げられます。

- **前後比較デザイン**：事業の開始前と終了後のデータを比較し、変化を評価する手法。自治体でも実施しやすいが、外的要因（例：事業に関心のある人しか参加しておらず、関心の低い人の効果までは不明、等）の影響を排除しにくい。
- **比較対照群を置いた比較**：参加者と事業に参加しなかった対照群を比較する手法。前後比較デザインよりも事業の効果をより正確に測定できるが、対照群の設定やデータ収集に追加リソースが必要になる。



また、介護予防・日常生活圏域ニーズ調査データと要介護認定データを結合することで、eスポーツ事業の長期的な効果を評価することも可能です。たとえば、ニーズ調査でeスポーツ事業に参加しているかどうかを尋ね、参加している人と参加していない人で、どちらの方が将来的に要介護認定を受ける人や認知症を発症している人が多いかを調べることができます。詳細な分析方法やどのようなデータが必要なのかは、大学などの学術研究機関に相談することが望ましいです。

ニーズ調査に追加する質問と選択肢の例

質問：「あなたは過去1年間に、eスポーツをやったことがありますか」(※)

- ☐ 定期的に行っている
- ☐ 過去にやったことがあるが、今はやっていない
- ☐ やったことはない



※事業内容などに応じて、適宜補足説明を追加すると分かりやすくなります

より詳細な評価方法などについて知りたい場合は、下記の手引きをご参照ください。

▶ 参考：PDCAサイクルに沿った「通いの場」の取組を推進するための手引き（自治体向け）
https://www.tmgig.jp/research/team/cms_upload/PDCA%E3%82%B5%E3%82%A4%E3%82%AF%E3%83%AB_%E6%89%8B%E5%BC%95%E3%81%8D.pdf



Key takeaways

ポイント
まとめ

- 健康面、心理面、社会面の効果を指標化し、定期的に測定する。
- 参加率や継続率を評価し、事業の運営状況を把握する。
- 外部評価の導入により、客観性を確保する。

5.2 / 課題解決と改善策

評価結果を基に、プログラムの課題を特定し、改善を行うことが重要です。例えば、参加率が低い場合は、募集方法やプログラム内容を見直す必要があります。また、参加者から「ゲームが難しい」といった声があれば、より操作が簡単なゲームに切り替えることが求められます。

改善策を講じる際には、参加者や関係者の意見を取り入れることが効果的です。定期的なミーティングやアンケート調査を通じて、事業の方向性を共有し、適切な調整を行います。



Key takeaways

ポイント
まとめ

- 評価結果を基に課題を特定し、改善策を講じる。
- 参加者や関係者の意見を反映させ、プログラムを調整する。
- 改善プロセスを記録し、次年度の計画に活用する。

6.1 先進事例に学ぶポイント

高齢者向けeスポーツ事業の先進事例から、事業運営の具体的なノウハウや工夫を学ぶことができます。事業を進める上での促進要因や課題を中心にまとめています。以下は、いくつかの代表的な先進事例です。

- 千葉市老人クラブ連合会：高齢者支援と多世代交流の新たな取り組み
- 熊本県美里町：地域活性化とデジタルデバйд解消に向けた取り組み
- 東京都西東京市：社会参加を生み出すフレイル予防のための取り組み

事例1 千葉市老人クラブ連合会：高齢者支援と多世代交流の新たな試み

千葉市老人クラブ連合会では、eスポーツを通じて高齢者の健康促進や多世代交流を目指した事業を展開しています。コロナ禍で外出の機会が減少した高齢者に新しい活動を提供し、地域の活性化にも寄与する取り組みです。

事業活動概要

- 開始時期：令和4年1月
- 目的：高齢者の閉じこもり予防、健康促進、多世代交流の実現
- 活動内容：ゲーム体験会、サロン活動の支援、ゲーム機器の使い方サポート
- サポーター：千葉市老人クラブ連合会の職員



促進要因：柔軟な運営と地域連携

柔軟な運営と住民主体の取り組み

事業は役員会の決定により進められ、地域の老人クラブや住民の意見を反映しながら実施されています。地域住民が主体的に関与することで、高いモチベーションが維持されています。

補助金の活用

全労連の助成事業や千葉市からの補助金を活用し、必要な機器を調達しています。これにより、事業の初期費用を抑えつつ、継続的な運営を可能にしています。

課題：技術的なサポートと参加者の認知向上

技術的な課題への対応

高齢者にとってゲーム機器の操作は大きなハードルとなります。そのため、機器の設定や操作方法をサポートするための体制が重要視されています。また、技術的トラブルに対応するためのスマートフォンを活用したリモートサポートの導入も進められています。

参加者の認知向上

「ゲームは子どもがするもの」という固定観念があるため、eスポーツの魅力を伝える活動が必要です。体験会や地域イベントでのPRを通じて参加者の認知を広げる取り組みが行われています。

成果と住民の声

参加者からは「新しい趣味ができた」「孫と一緒に楽しめた」といったポジティブな声が寄せられています。特に「太鼓の達人®」などの簡単な操作で楽しめるゲームが高齢者に好評です。一方で、ゲームに不慣れな高齢者にはサポートが必要な場合も多く、継続的なサポート体制の重要性が指摘されています。

今後の展望と提言

今後は、より多くのクラブでeスポーツを導入し、地域全体での普及を目指しています。また、子どもや若い世代との交流を深めるためのイベントや大会の開催も計画されています。他自治体への提言として、住民主体の取り組みと、適切なサポート体制の構築が成功の鍵となる点が挙げられます。



事例2 熊本県美里町：地域活性化とデジタルデバйд解消に向けた取り組み

美里町では、高齢者を対象としたeスポーツ事業を通じて、地域活性化やデジタルデバйдの解消に取り組んでいます。この事業は、高齢者の介護予防や世代間交流、さらにはICTリテラシー向上を目的とし、多くの注目を集めています。

事業活動概要

- 介護予防：高齢者が健康的な生活を送るための活動促進
- 世代間交流：孫世代との交流を促進する取り組み
- ICT教育：プログラミング教室やタブレット講座を活用したICTリテラシー向上
- サポーター：委託業者



促進要因：住民主体のアプローチと補助金活用

住民主体のアプローチ

美里町では、住民が主体的に事業を推進することで成功を収めています。地区リーダーが中心となり、地域の住民が自発的にeスポーツに取り組む環境を整備しています。また、自治体主導ではなく、住民主導で進めることで、高いモチベーションを維持しています。

課題：事業継続性と庁内連携の課題

事業継続性の課題

美里町では、事業の継続性を確保するために、委託事業としての枠組みを維持しています。しかし、予算の確保課題となっており、企業版ふるさと納税の活用を検討しています。

庁内連携の課題

事業開始当初は、各部署間での役割分担や目的意識の共有に時間がかかりました。福祉課、教育委員会、地域課など多くの部署が関与しており、何度も協議を重ねることで連携が図られました。

成果と住民の声

eスポーツ事業を通じて、美里町の住民からは以下のような声が寄せられています：

- 「孫と一緒に楽しめる時間が増えた」
- 「生きがいを感じられるようになった」
- 「スマホやタブレットの操作に自信がついた」

今後の展望とアドバイス

美里町では、今後も住民主体の取り組みを継続しつつ、デジタルデバйдの解消を目指した新しいプログラムを模索しています。他自治体へのアドバイスとして、住民の声を尊重し、地域の特性を活かした事業設計を行うことの重要性を挙げています。



事例3 東京都西東京市：社会参加を生み出すフレイル予防のための取り組み

西東京市では、高齢者を対象とした新たなフレイル予防策として、eスポーツ事業を推進しています。この取り組みは、講座形式で、運営に市民ボランティアの活用。また、多世代交流を促進する独自の特徴を持ち、多くの注目を集めています。

事業活動概要

- 形式：出張型と公共施設での講座形式
- 運営：市民ボランティア
- 対象：高齢者を中心とし、多世代交流を促進
- サポーター：健康デジタル指導士（西東京市独自のサポーター）



促進要因：地域資源の活用と多世代交流

東京都補助金の活用

東京都補助金を活用することで、ゲーム機材やエビデンス収集の費用をカバーしました。事業のスムーズな立ち上げに寄与しました。

多世代交流の実現

講座では、大学生のボランティアも健康デジタル指導士として参加しており、高齢者と若年層が交流する場が生まれています。市内イベントへの出展などを通じて、親世代や子ども世代との触れ合いも促進されています。

課題：マンパワーと機材の維持

出張型事業のマンパワー不足

出張型講座は、市の職員の負担が大きいたことが課題です。機材の運搬や準備に時間と労力を要するため、効率的な運営が求められています。

機材消耗とメンテナンス

使用頻度が高いゲーム機や周辺機材は消耗が激しく、1～2年で壊れるケースも見られます。長期的に持続可能な運営を実現するためには、メンテナンス費用や新しい資金源の確保が必要です。

参加者の声

西東京市が実施したアンケートによれば、講座の満足度は84%、継続意欲は90%以上と高い評価を得ています。

「98歳の女性でも楽しめた」「難聴でも参加しやすかった」などのポジティブな声が寄せられ、幅広い層が事業を楽しんでいる様子が伺えます。

今後の展望：持続可能な拠点型へ移行

現在、西東京市では、出張型から拠点型への移行を進めています。市内の福祉施設にゲーム機を常設することで、より効率的で持続可能な運営を目指しています。また、地域内での機材のシェアやオンライン形式の導入も検討されています。

6.2 / ねんりんピック等の取り組みからの教訓

ねんりんピックにeスポーツを導入！準備・運営の舞台裏

2024年、鳥取県境港市で開催されたねんりんピックで、初めてeスポーツが正式競技として採用されました。その準備と運営の舞台裏を、境港市の吉岡氏に伺いました。

1. eスポーツ導入の経緯と準備

- ✓ eスポーツの採用は、介護予防の観点から注目されました。

「高齢者の参加に不安がありましたが、全国での取り組みを知り導入を決めました。」（吉岡氏）

- ✓ 運営は長寿社会課の吉岡氏がほぼ一人で担当し、競技以外の調整も担っていました。

「eスポーツ競技担当であれば担当1～2人で行えると思います（競技団体の協力が必要ですが）。競技以外の業務（健康づくり教室、売店出店、観光・おもてなし等）も含めると、担当3人くらいは必要という印象でした。」（吉岡氏）



ねんりんピック開催会場の様子

2. 参加者募集と競技ルール決定

- ✓ 全国の社会福祉協議会やeスポーツ団体にチラシを送付。

「予選が終わっている地域も多く、告知が十分にできませんでした。それでも30チーム以上が集まったのはこちらが考えていたより高齢者の間でeスポーツが浸透していたということだと思いました。」(吉岡氏)

- ✓ 競技は「ぶよぶよ[®]」と「太鼓の達人[®]」で検討し、全員で楽しめる「太鼓の達人[®]」を採用。

「3人1チームの合計点で競うルールにしました。」(吉岡氏)

3. 運営と機材準備の課題

- ✓ リハーサル大会を実施し、会場レイアウトを調整。

「運営はeスポーツ協会に委託し、専門知識を活用しました。」(吉岡氏)

「普段実施していない業務なので、著作権の対応などは大変でした。」(吉岡氏)

4. 高校生ボランティアと地域の協力

- ✓ 地元高校生が運営サポートを担当。

「応援の手拍子で選手のリズムが狂う課題もありました。」(吉岡氏)

- ✓ また、老人クラブが積極的に協力し、公民館で練習できる環境を整備。

「地域の協力が成功のカギでした。」(吉岡氏)

5. 次回開催に向けたアドバイス

- ✓ 「専任職員をしっかりと確保し、地域団体と連携することが重要です。」(吉岡氏)

また、地域での練習機会を増やし、競技人口を広げることが鍵となる。

ねんりんピックでのeスポーツ導入は多くの課題を乗り越え成功を収めました。他の自治体での展開にも期待が寄せられています。



対戦や応援の様子



高校生ボランティアによるeスポーツ体験

ねんりんピック参加団体アンケート

ねんりんピックに参加していた団体のうち、14団体の代表者の方々にご協力いただきました。

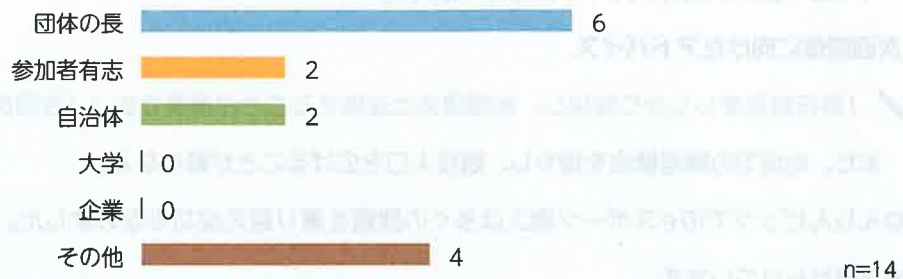
<eスポーツを導入したきっかけ（複数回答可）>

交流の場づくりが最も多く、健康のための活動として導入されたり、多世代交流のために導入している団体もありました。



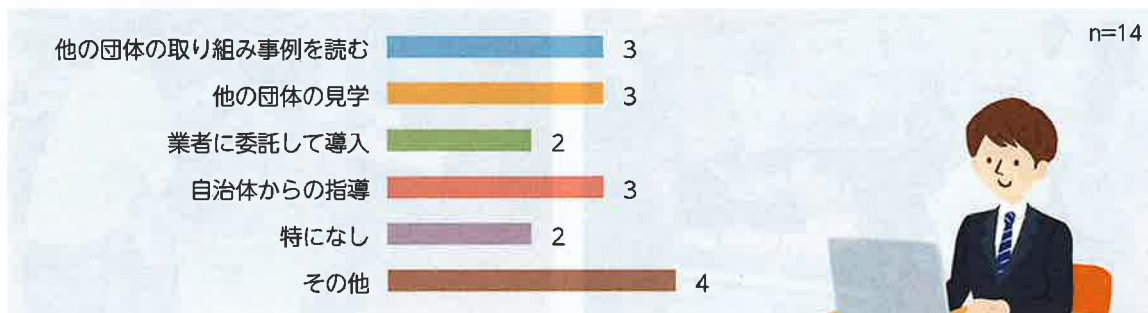
<eスポーツの導入を主導した方>

大半は団体の長が主導していますが、有志で行ったり自治体が主導で行っている団体もありました。



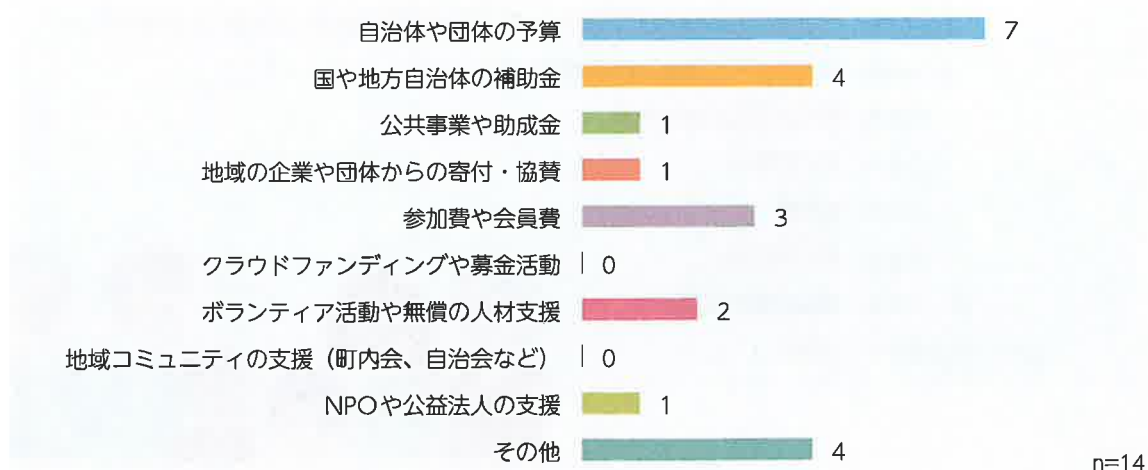
<eスポーツ導入に際して参考にしたもの（複数回答可）>

導入に向けて、他団体の事例や見学などを通じて参考にされているようです。



<事業を運営するための費用をどのように確保しているか（複数回答可）>

基本的には自治体や団体の予算を確保し実施しているようですが、補助金の活用や参加者から参加費や会費を徴収している団体もあるようです。



<ゲーム機器はどのように購入したか（複数回答可）>

自治体や団体の予算、補助金を使って機器を購入している団体が大半ですが、寄付や私費も一部使用している団体もあるようです。



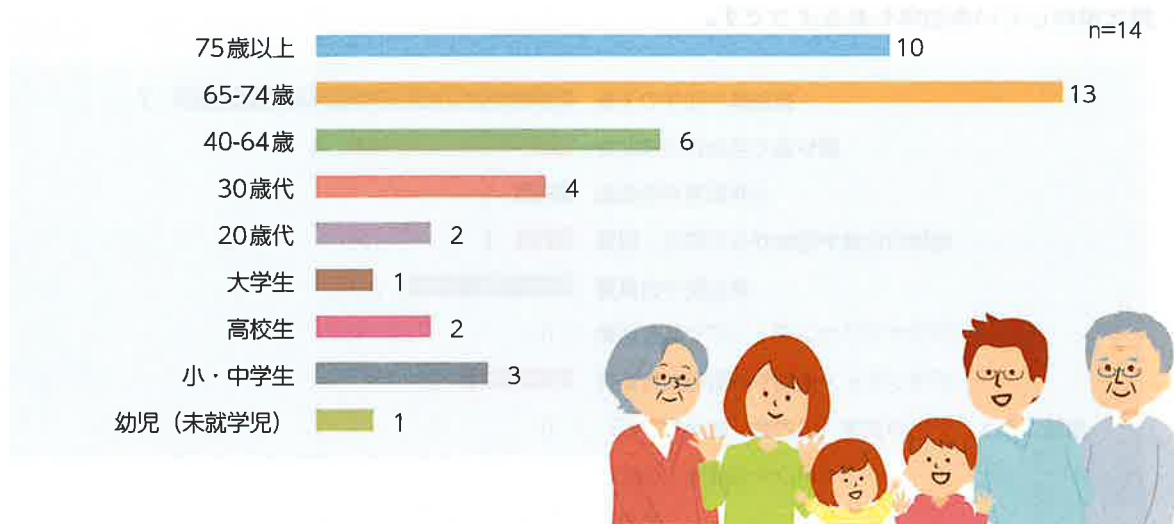
<eスポーツ事業の参加者（複数回答可）>

参加者は老人クラブや通いの場参加者だけでなく、施設入居者も参加している団体もあるようです。



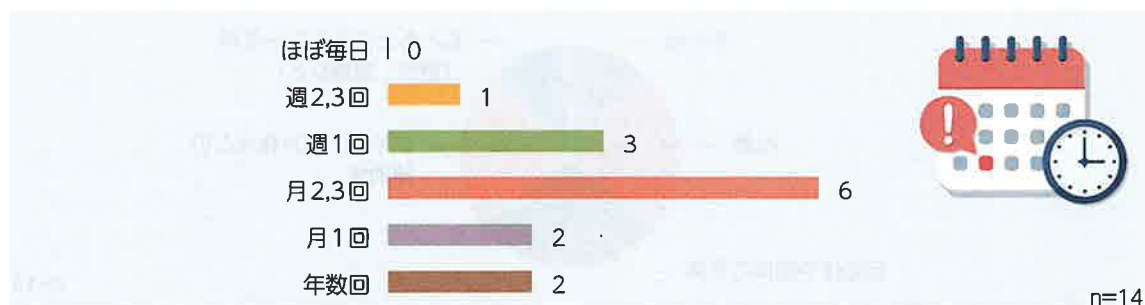
<参加者の年代内訳（複数回答可、応援などによる参加も含まれる）>

65歳以上が大半を占めていますが、中壮年や若者、小中学生や未就学児など多世代の参加があるようです。



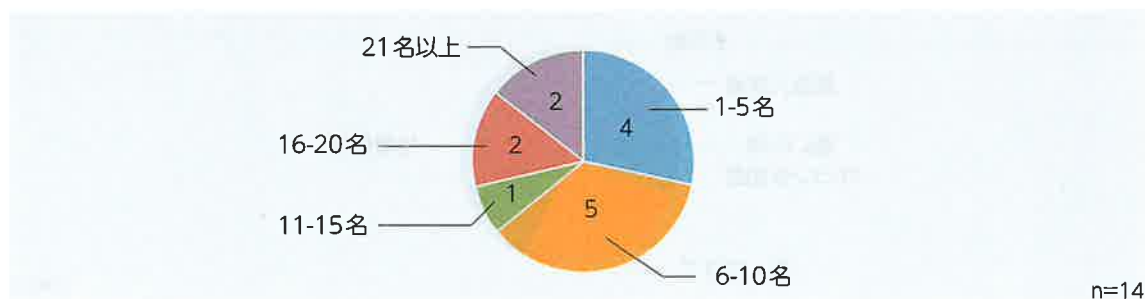
<活動頻度>

週1回から月2,3回程度の実施が最も多いですが、中には週2,3回実施している団体や、年数回程度の団体まで様々です。



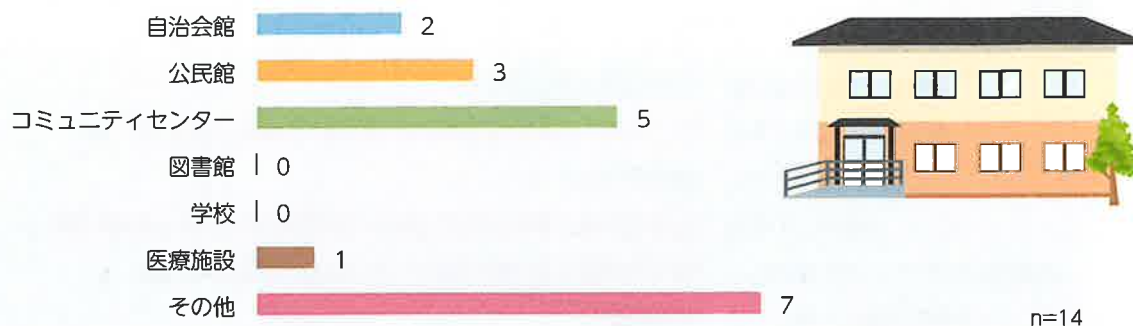
<1回あたりの参加人数>

1-10名程度の少人数から、20名前後の大人数まで幅広い参加人数で実施しているようです。



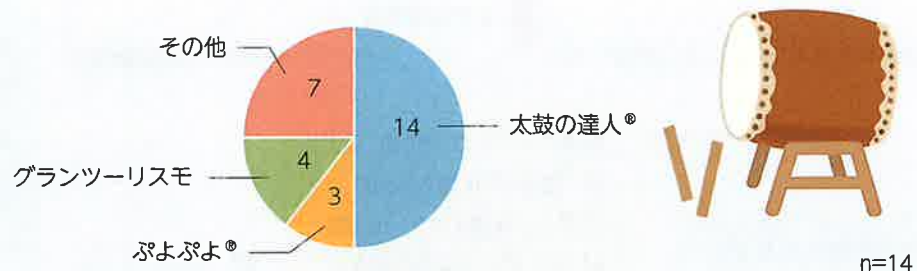
<活動場所（複数回答可）>

活動場所は地域のコミュニティセンターが多く、その他公民館や自治会館などで実施されているようです。



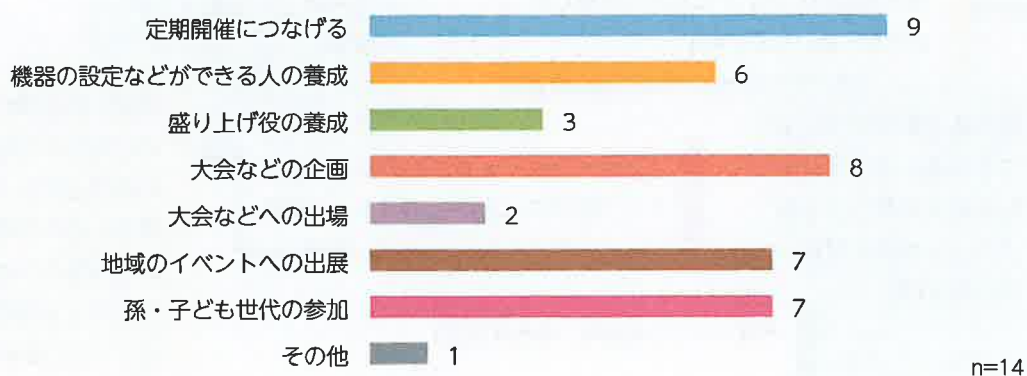
<使用しているゲームの種類（複数回答可）>

太鼓の達人®を採用している団体が最も多いですが、交流を促したり楽しんで実施できるゲームが採用されているようです。



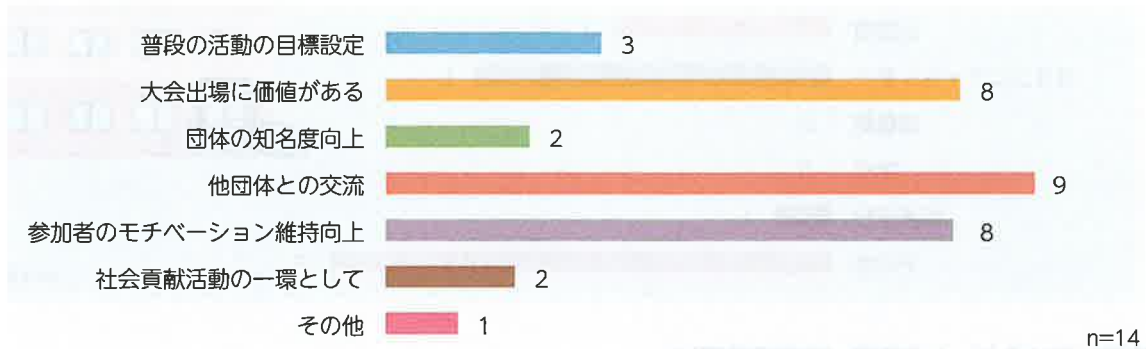
<eスポーツ事業を継続させるための工夫点（複数回答可）>

サポーターの養成、地域イベントへの参加、多世代の交流が事業継続のためのポイントとして挙げられています。

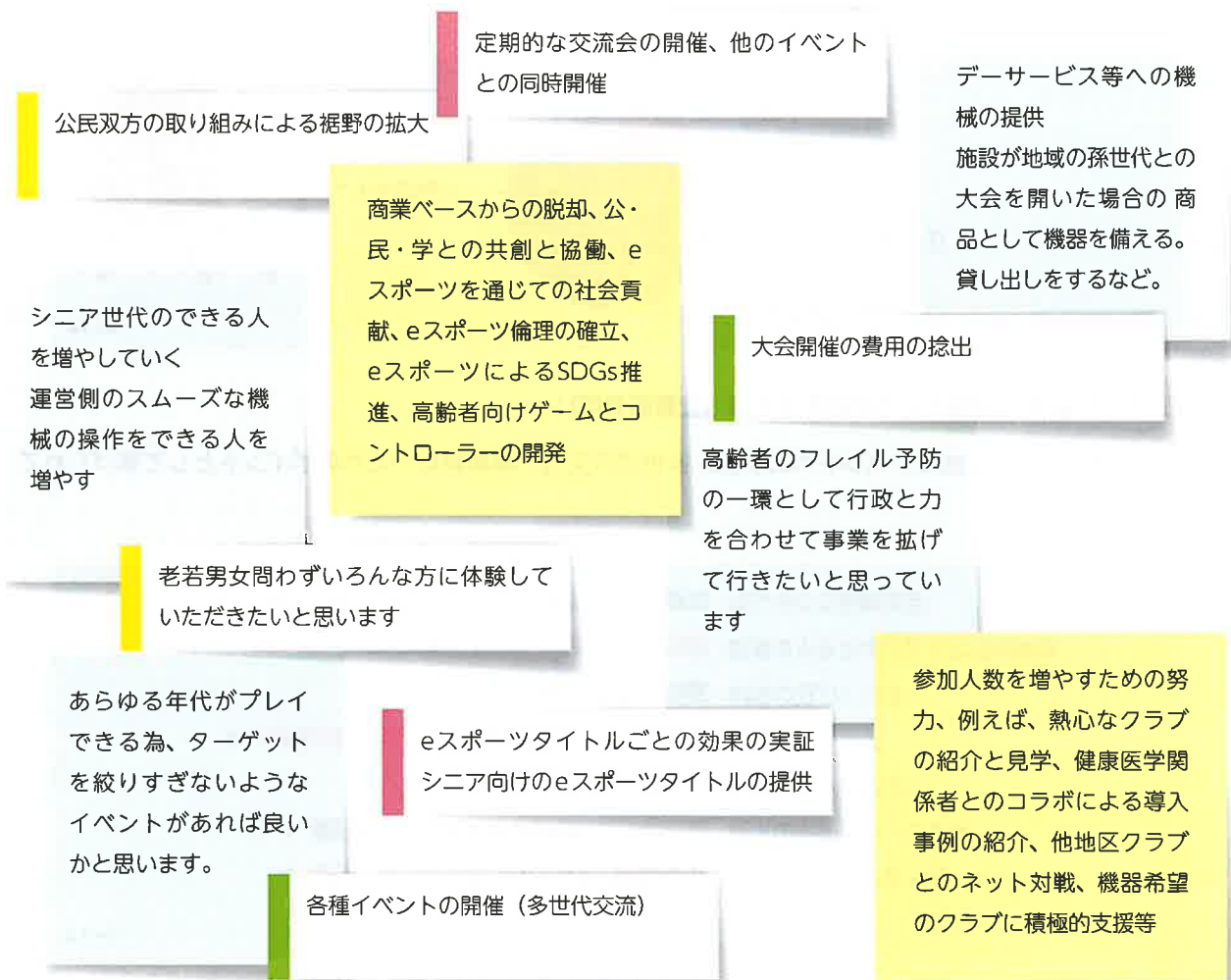


<ねんりんピックに参加した理由（複数回答可）>

ねんりんピックを通じて、多世代交流や参加者のモチベーション維持向上などを期待して参加されていた団体が多いようです。



<今後、eスポーツを盛り上げるためにどのようなことが必要とを感じるか（自由記載）> ※原文まま記載



7.1 / ゲーム機材・版權に関するFAQ

高齢者向けeスポーツ事業では、ゲーム機材や版權に関する質問が多く寄せられます。以下は、よくある質問とその対応例です：

● ゲーム機やソフトはどこで購入できますか？

→ 市場で流通している一般的なゲーム機器（例：Nintendo Switch®、PlayStation®）やソフトウェアは家電量販店や公式オンラインストアで購入可能です。自治体が購入する場合、地域企業との協力や助成金活用を検討することが推奨されます。

● ゲーム会社への許諾はどうすればいいですか？

→ 商業目的で使用する場合やイベントで配信する場合は、ゲーム会社に事前に連絡し、利用許諾を得る必要があります。利用目的や規模を明確にし、契約内容を確認しましょう。

● 故障やトラブルが発生した場合の対応は？

→ 機材のトラブルに備え、購入元やメーカーのサポート窓口を事前に把握しておきましょう。また、イベント時には予備機材を準備しておくことが望ましいです。

Key takeaways

ポイント
まとめ

- ゲーム機材やソフトウェアは公式ストアや家電量販店で購入可能。
- 商業利用時には、事前にゲーム会社から許諾を得ることが必要。
- 故障時の迅速な対応に備え、サポート窓口の連絡先を把握する。



7.2 参加者や家族からの問い合わせ対応

参加者やその家族からは、事業の詳細や健康への影響についての問い合わせが多く寄せられます。以下は、よくある質問と回答例です：

- 高齢者にeスポーツは負担になりませんか？

→ ゲーム内容や頻度を個々の体力や健康状態に合わせることで、無理なく楽しむことができます。事前に健康チェックを実施し、安全管理を徹底します。

- 家族も参加できますか？

→ 家族参加型のイベントや見学会も開催している自治体や団体もあります。これにより、家族の協力を得やすくなるだけでなく、参加者のモチベーション向上にもつながります。

- 参加費はかかりますか？

→ 基本的には無料で実施しているところが多いですが、自治体ごとに異なるため、詳細は運営担当者にお問い合わせください。

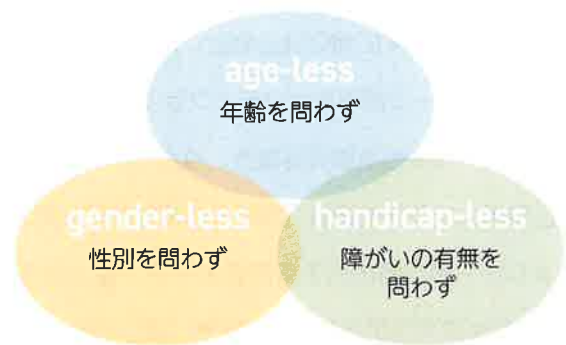
Key takeaways

ポイント
まとめ

- 参加者の体力や健康状態に応じたプログラム設計を心がける。
- 家族の参加を促し、家庭内でのサポート体制を強化する。
- 参加費や運営方針は、自治体ごとの規定を事前に確認する。



eスポーツは、世界的にスポーツ競技としての認知が進み、日本国内でもその盛り上がりは加速しています。特に、高齢者を含む多様な人々が参加できる「age-less」「gender-less」「handicap-less」な特性を持つことから、健康増進や社会参加の促進、さらには地方創生の一環としても注目を集めるようになりました。



その一方で、自治体がeスポーツ事業を現場で展開するには、**機材・通信環境の整備、運営ノウハウの確保、著作権や知的財産の管理、人材育成**など、多くの検討課題があります。本手引きでは、こうした課題に対して、自治体がゼロベースからでも安心して導入・運営できるよう、段階的かつ具体的な指針を示しました。

特筆すべきは、本手引きが千葉大学・日本eスポーツ連合・日本アクティビティ協会という異なる立場を持つ3者の連携によって作成されたことです。学術的視点（科学的根拠に基づく効果の検証）、競技・運営の現場視点（eスポーツ団体による制度・普及の知見）、介護・福祉実践の視点（高齢者向けアクティビティ支援の経験）を融合することで、現実的で再現性のある導入マニュアルとしての完成を目指しました。

本手引きは、RISTEX（社会技術研究開発センター）による研究助成のもと、eスポーツの社会実装に向けた実践と研究を統合しながら作成されたものです。今後の研究課題として、**eスポーツが高齢者の身体的・認知的・社会的健康に与える影響の検証や、最適なプログラム設計に関するエビデンスの蓄積**が求められます。また、効果測定の研究デザインとして、**前後比較や対照群を設定した比較**を取り入れることで、より正確な評価が可能になります。



私たちはこの手引きが、地域の現場で高齢者支援や健康づくりに取り組むすべての自治体職員・実務者の皆さまにとって、有益な導入支援ツールとなることを願っています。そして、eスポーツが年齢や背景を超えて、すべての人に開かれた「新しい社会参加のカタチ」として根付く未来を共に創っていきましょう。

謝辞

本手引きの作成に先立ち、ねんりんピックアンケートにご回答いただきました長野県塩尻市、高岡市老人クラブ連合会、末広開発株式会社、仙台市役所健康福祉局高齢企画課、eスポーツしらはた、企業警備保障株式会社eスポーツ部セキュリティフラッグス、eスポーツ同好会、岡山県、さいたま市民シルバー eスポーツ協会、南部町・天津地域振興協議会、ねんりんピックeスポーツ交流大会、eスポーツ チーム成美、公益財団法人富山県老人クラブ連合会（団体名の掲載許可を得たもののみ、順不同）の皆様、インタビューにご協力いただきました一般社団法人千葉市老人クラブ連合会 萩原守様、東京都西東京市健康福祉部高齢者支援課 杉野逸平様、熊本県美里町美しい里創生課 古閑光様、大畠美沙様、鳥取県境港市福祉保健部長寿社会課 吉岡賢次朗様、本手引きの内容に関してご助言をいただきました東京都健康長寿医療センター研究所東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター 植田拓也先生、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 根本裕太先生に御礼申し上げます。

また、本手引きは国立研究開発法人 科学技術振興機構 社会技術研究開発センター（JST）から助成を受けて作成しました（課題番号：JPMJRS2281）。

参考資料

関連法規とガイドライン・マニュアル

高齢者向けeスポーツ事業を実施する際に遵守すべき関連法規とガイドラインは以下の通りです：

1. **著作権法**：ゲームソフトや音楽、キャラクターには著作権が存在します。商業利用の場合、権利者の許諾を得る必要があります。（参考：文化庁 著作権法の概要）
2. **個人情報保護法**：参加者の個人情報を収集する際には、適切な管理と利用目的の明確化が求められます。（参考：個人情報保護委員会ガイドライン）
3. **健康増進法**：健康に関する事業を実施する際には、科学的根拠に基づく情報提供が必要です。フレイル予防として謳う場合も、この法規に則った対応が求められます。（参考：厚生労働省 健康増進法の概要）
4. **eスポーツ大会放送における配信サポートマニュアル**：eスポーツ大会の放送・配信を行う場合、事前に確認すべきこと準備すべきことなどを把握し、対応する必要があります。

▶ 参考：eスポーツ大会放送における配信サポートマニュアル、日本eスポーツ連合。
https://jesu.or.jp/wp-content/themes/jesu/contents/pdf/terms/support_manual.pdf



編集後記

本手引きの制作にあたっては、研究室でeスポーツの取り組みに関わる中で目の当たりにした、高齢者の皆さんが楽しそうにゲームをしたり、会話に花を咲かせたり、互いに応援し合ったりする場面が、ひとつの出発点になりました。

その光景は、eスポーツが単なる娯楽にとどまらず、高齢者の生きがいや地域のつながりを育む新たな手段となる可能性を強く感じさせるものでした。

「これを、もっと他の自治体でも安心して始められるようにしたい」

そんな思いから、私たちがなりの支援の形として、本手引きの制作をスタートしました。

制作過程では、実際に自治体や地域で活動されている有識者や実践家の皆さまから多くの知見をいただきました。著作権の取り扱い、ゲーム用語や専門用語の表現を、自治体職員の方々にも伝わるように翻訳・整理する作業には多くの時間を費やしましたが、それでもなお「この手引きが誰かの一步を支えるなら」と前向きな気持ちで進めることができました。

この手引きが、現場で悩みながらもチャレンジを続ける皆さまにとって、少しでも背中を押す存在になれば幸いです。そして、eスポーツという新しい「つながりの場」が、全国の地域に広がっていくことを心から願っています。

(千葉大学予防医学センター 社会予防医学研究部門 特任研究員 阿部紀之)

本手引きに関するお問い合わせ

● エビデンスや効果評価、データ分析などに関する問い合わせ

千葉大学予防医学センター社会予防医学研究部門
<https://spms.faculty.gs.chiba-u.jp/contact>



● 関連法規や許諾などに関するお問い合わせ

日本eスポーツ連合
<https://jesu.or.jp/>



● 健康ゲーム指導士養成講座に関するお問い合わせ

日本アクティビティ協会
<https://www.jp-activity.jp/>



