

# 高齢者に向けた e スポーツを考える

～高齢者に e スポーツが普及するには～

長谷川祐太（馬場ゼミ）

HS20-1151D

## 論文の目次

### 序章

#### 第一節 問題の背景

#### 第二節 先行研究と仮説

### 第1章 e スポーツとは

#### 第一節 定義について

#### 第二節 特徴について

#### 第三節 市場規模の変化－領域の拡大

### 第2章 高齢者に向けた e スポーツ

#### 第一節 高齢者に向けた e スポーツとは

#### 第二節 認知トレーニングとしての効果とは

#### 第三節 現在の高齢者における e スポーツの普及率

### 第3章 高齢者に向けた e スポーツの実際の取り組み

#### 第一節 自治体や協会の取り組み

#### 第二節 ビジネスとしての取り組み

#### 第三節 文化プログラムとしての取り組み

### 第4章 考察－高齢者に e スポーツが普及するために

#### 第一節 “知ること”と“体験すること”の重要性

#### 第二節 高齢者に e スポーツを普及する手法の提案

### おわりに

### 参考・引用文献

## はじめに

現在、超高齢社会となっている日本では、今後一人暮らしの高齢者や認知機能が低下する人などの更なる増加が見込まれるとともに、人と人とのつながりの希薄化や、望まない孤独・孤

立に陥るリスクの高まりも懸念される。このような、高齢化によって生じるさまざまな変化・問題に対応できるような方法を検討していくことは、今の日本にとって、喫緊の課題の1つであると考えられる。

そのような中で、本論文のテーマを「e スポーツ」としたのは、筆者自身が大学2年時の講義で視聴した動画がきっかけとなっている。内容は、認知症予防など高齢者が地域の中で長く自立して暮らせるように、e スポーツの導入や様々な研究が行われるようになってきたことを報じるものであり、高齢化問題の突破口として e スポーツが期待されているという旨であった。

そこで本論文では、先行研究や事例を通して、e スポーツと高齢化問題がどう結びついているのかを明らかにし、e スポーツが高齢者に普及していくことのために何が重要で重要なことかを考察することを目的とした。

## e スポーツとは

e スポーツは、一般財団法人日本 e スポーツ連合において、「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る際の名称」と定義されている。一般的なゲームとの違いは、単なる娯楽としてだけでなく、“公平性”や“競技性”を伴ったものであるということ。また、一般的なスポーツと比較して、身体的スキルにほとんど依存しない点において、性別や体格に関係なく、子どもから大人まで、高齢者や障がい者も取り組むことができる。

## 高齢者に向けた e スポーツ

身体機能の衰えとともに第2の人生を歩む高

高齢者の新たな趣味、勝負事、生きがいとなる可能性を持つ e スポーツは、高齢者の社会参加を促す手段として期待されている。さらに、水國照充氏や鶴ヶ島市などが行った実験など、e スポーツをプレイすることによって認知機能の改善や向上することが報告されており、認知トレーニングとしての効果も期待されるようになった。

### 現在高齢者における e スポーツの普及率

株式会社ネオマーケティングが実施した、全国の 60 歳以上の男女 1000 人を対象としたインターネットリサーチによると、現在の高齢者において、e スポーツの内容までの理解が進んでおらず、また実際に取り組んだことがない人が大半を占めていることから、e スポーツが普及しているとは言い難い状況であることが示されている。その実態として考えられるのは、e スポーツが一般的なゲームと同一視され、ただの遊びであってスポーツではないといったマイナスイメージ、高齢の自分たちには難しくてできなさそうといった、敷居の高さを感じたことによる敬遠が関係しているということである。ただ、「自分と同じ高齢者でも e スポーツに取り組んでいる、楽しめている人がいる」という事実を知ることが、e スポーツに抱いていた敷居の高さへの認識を改めることにつながる可能性を示唆する結果も見られた。

### 高齢者に向けた e スポーツの実例から得られた知見

e スポーツが多世代を含めた人との交流を促し、e スポーツを体験した高齢者には、事前に興味関心があったかに関わらず、その“娯楽性”や“競技性”が肯定的に捉えられていること、高齢者の健康やプログラミングという形による子どもの教育、地域の活性化に役立てられていること、また、そこにビジネスを見出す動きがあること、内閣府や厚生労働省にも一定程度支持されていることが示された。

### 高齢者に e スポーツが普及するために

高齢者に e スポーツが普及するためには、高齢者が e スポーツに関する知識を持ち、実際に e スポーツを体験することが重要であると考えられる。理由は、高齢者の健康意識は高く、認知トレーニングとして e スポーツに取り組む動機になり得ること、「高齢者でも e スポーツに取り組める、楽しめる」という事実を知ることが、e スポーツに対する敷居が高いという認識を改めることにつながることで、また、e スポーツを体験した高齢者にはその“娯楽性”や“競技性”が肯定的に捉えられていることが先行研究や実例から示唆されているからである。そのため、今後、高齢者への e スポーツの普及に向けて取り組んでいくべき手法については、1.YouTube やテレビといったメディアを活用した広報活動、2.e スポーツに取り組む高齢者の代表的・シンボリックな枠組みの形成、3.指導員のような人材の育成・設置、4.高齢者に向けたゲームタイトルの開発・部分的導入を提案する。高齢者が e スポーツに取り組むきっかけを多く作っていくこと、また、高齢者の e スポーツの取り組みを支援することが、継続的な活動を促す上で必要である。

### 主要参考文献

一般社団法人日本 e スポーツ連合、『e スポーツとは』。

[https://jesu.or.jp/contents/about\\_esports/](https://jesu.or.jp/contents/about_esports/)  
水國照充，2022，『高齢者を対象とした e スポーツによる認知トレーニングの効果検証と参加意欲に関する研究』国際 ITC 利用研究会論文誌，第 5 巻 第 1 号，p3-16

鶴ヶ島市，2023，『シルバー e スポーツ（認知機能維持効果検証）実施業務報告書』。

[https://www.city.tsurugashima.lg.jp/data/doc/1680229513\\_doc\\_190\\_0.pdf](https://www.city.tsurugashima.lg.jp/data/doc/1680229513_doc_190_0.pdf)

株式会社ネオマーケティング，2024，『シニアの e スポーツに関する調査』。

[https://corp.neo-m.jp/report/investigation/sports\\_011](https://corp.neo-m.jp/report/investigation/sports_011)