

●第1回 第一部

○eスポーツの魅力 ～シニア世代のeスポーツ～

- ・ゲームを通して、脳の活性化による認知症予防につながることや健康を促進する効果があることを学び、eスポーツの魅力を知る

○シニアeスポーツの事例紹介～YouTube 投稿のご紹介～

- ・酒井ヒサ子(92)/Claudio vs 横田玲子(95)/Jun 第三試合【第12回ケアeスポーツ杯 TEKKEN8】
- ・【衝撃】マタギスナイパーズさん、国際試合する模様

○まずはeスポーツの定義から

Q (子供の健康に良くないのでは?とも言われる) ビデオゲームとどこが違う?

A 全く別物: ゲームは遊び(娯楽) — eスポーツは競技、興行

○では、シニアeスポーツではどうでしょうか?

- ・シニアでもできる? もちろん! 前のスライドでご紹介した秋田の「マタギスナイパー」さんが業界では有名です

●第1回 第二部

○eスポーツでは「依存症にならない仕組み!」

人間というシステム～三層構造の脳機能～ Joe Hudson 氏から

★自分の勝利(本能)よりもチームの勝利のため仲間を大切に使うeスポーツ★

○eスポーツをやれば「認知症にならない仕組み!」

- ・生存のための認知の特徴: 「同時に複数の入力に対応(いわゆるマルチタスク)」「何より素早い認知」
- ・その認知により「即座に行動」→FPSやTPSのシューティングゲームはこれらの状況をシミュレーション!

○eスポーツで「フレイル予防」

- ・eスポーツ医学会では、身体の状態が許せば「立ってプレイするeスポーツ」を推奨しています

●第1回 第三部

○シニアの初心者向けの代表的なeスポーツ種目を解説をします

- ・太鼓の達人: ぜひ立ってやろう
- ・ぶよぶよeスポーツ: 瞬時判断頑張ろう
- ・ストリートファイター6: 瞬時判断+闘争心をみなぎらせよう
- ・雀魂-じゃんたま-: チー、ポン、ロンでプチ瞬時判断

●第5回 第一部

【スライド1-1】

○eスポーツを生活に取り入れていくために～eスポーツの始め方～

- ・eスポーツの始め方を学び、また今後どのようにeスポーツを活用していくのか考え、これからの生活でeスポーツを取り入れていくプランを立てる

○～eスポーツの始め方1～まずは一般論（備忘録）～

○eスポーツの始め方2～若年層とシニア層の対比から～

★ここからが本番！将来のシニアeスポーツのリーダーとなる皆さまへ！

・全体像

- ・若年層：「友人・配信・SNS」→「まず遊ぶ」→「勝ちたいので学ぶ」（動機が先、学習は後）

- ・シニア層：「不安の解消」→「環境づくり」→「操作の基礎」→「やっと遊べる」（学習・環境が先、楽しさは後になりがち）

①きっかけ（入口）

②ゲーミングデバイスの選択と初期投資

③セットアップ（アカウント／オンライン接続）

④最初の操作習得

⑤ルール理解と情報の多さ

⑥対戦環境への参加（最初のオンライン）

⑦継続（習慣化）

○シニアeスポーツの始め方3

- ・タイトル選定：3D酔いが少ない／情報量が少ない／協力プレイ中心の種目を優先

- ・デバイス固定：可能なら家庭用機+コントローラで統一

- ・最初はオフライン／練習モードのみ：オンラインは「操作に慣れた後」

- ・固定メンバーの小集団：野良は避け、**安心して失敗**できる場を作る

私から一言：「習うより慣れよ」で、細かいことを気にせず、最初は一人プレイやチュートリアルでプレイ回数を重ねて

慣れることが何より大切です その後は仲間とリアルの場所で対戦し、状況によっては「仲間と共に」ネット参戦しましょう

★eスポーツの友人は何よりの宝物です！

●第5回 第二部

○eスポーツでアンチエイジング～バランスのとれた暮らしのためのTiPs～

○TiPs1「生体のホメオスタシス（身体バランス）を整えるには？」

- ・「寝起き」の時に「自分の身体に聴く」のが一番！

○TiPs2「プレイ時間は何時間まで？」

- ・連続して3時間以上のゲームをすると、目の疲れや筋肉痛や頭痛が生じやすくなります

○TiPs3「腱鞘炎」

- ・予防は、筋肉に違和感（軽い痛みやこわばり）の段階で、とにかく指を休め、違和感が無くなるまではプレイしないことです

○TiPs4「眼科領域の課題」

- ・若年層には「軸性近視」「スマホ斜視」が問題ですが、シニアには「ドライアイ」が一番の問題です

○TiPs5「eスポーツと血圧と心拍について」

Q. eスポーツをすると血圧に影響があるのでは？

A. 心拍数は上がりますが、血圧には影響がなかったという研究があります

●第5回 第三部

○eスポーツでアンチエイジング～体調管理 理論編～

○栄養編

- ・基本は「高タンパク質」「低脂肪」「中糖質、高食物繊維」の食品を「腹八分目」で「規則正しく」とりましよう

○睡眠と休息編

- ・睡眠については「質より量」 細切れ睡眠でもトータル時間で勝負
- ・「eスポーツに熱中すると眠くならない」のも事実、その理由とは？
脳内でドーパミン（楽しい時、戦いの時に放出される物質）が受容体に結合すると、
アデノシン（眠気を催す物質）の働きをブロックします つまりドーパミンが共存する状態であれば「眠気が覚めます」

○疲労と回復編

- ★「疲労」と「疲労感」は全く別のもの！
- ★諸悪の根源？炎症性サイトカイン：肺炎～脳炎（認知症～ひきこもり）
- ・知らない間に**疲労感を抑制**するものに注意！
 - ・①「ストレス」
 - ・②「エナジードリンク」
 - ・③「疲労感のマスキング」
- ・身体の疲労回復には「軽い運動が有効」、精神の疲労回復には「睡眠」しかありません

○炎症と免疫力編

- ・炎症とは免疫反応の一種
- ・炎症は、外来の異物に限らず、ケガや筋肉／骨の損傷など、自身の身体の修復の時にも有効活用されています

●第5回 第四部

○以下、やや高度なeスポーツ種目の楽しみ方などを解説します

- ★「瞬時判断、マルチタスク、会話」の三要素がそろったもの

全ての種目：瞬時判断◎、マルチタスク○

- ・Apex Legends（3v3）会話○
- ・VALORANT（5v5）会話◎
- ・Overwatch 2（5v5）会話○
- ・League of Legends（5v5）会話○
- ・Call of Duty（4v4等）会話○

その他 三要素は弱いですが、面白い種目です

- ・Fortnite／Minecraft 共に建築系（FortniteはFPS主体）
- ・GeoGuessr 特に上の要素はありませんが、脳のアクティブレストに！