

令和5年度
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

令和6年3月

東京大学高齢社会総合研究機構

背景

フレイル（日本語では虚弱という意味）は健常と要介護の中間の時期であり、要介護になりやすい手前の状態である。身体的側面（身体的フレイル）だけではなく、精神心理的・認知的側面（精神心理的フレイル）、そして社会的側面（社会的フレイル）があり、それぞれが相互に影響しあっている。このフレイル状態は、不可逆的な生活機能障害に至る前段階であるため、適切な介入や生活習慣改善により可逆性がある状態でもある。

フレイル予防とは、「できる限りフレイルになるのを防ぐこと及びフレイルの進行を遅らせること（進行した状態から戻らせることを含む）」を指し、介護予防の早期対応に相当する。フレイルを予防するためには、地域住民が行動変容することに向けて様々な手法により啓発することが重要である。東京大学高齢社会総合研究機構及び未来ビジョン研究センター・人生 100 年を設計する超高齢社会まちづくり研究ユニットでは、地域においてフレイルを評価する方法として、「フレイルチェック」を開発し、さまざまなフレイル兆候に対するチェックを住民主体的に実施している。2023 年現在、西東京市のほか、全国の 103 自治体に導入されて、フレイルのチェックのみならず、チェック結果の解釈、フレイル予防の三本柱を考慮した日常生活の具体的な工夫の共有など、『共感』できる場（環境）を創り出して意識・行動の変容を促している。

最近、フレイル予防において、生きがいが注目されている。東京大学では生きがいの喪失が 5 年後のフレイル新規発症のリスク因子になることを報告した（2023 年日本サルコペニア・フレイル学会発表）。また、社会活動を通じた生きがいは多様な側面があり、①成長や達成感・充実感、②興味や楽しさ、③交流や社会性の向上などで分けられることを明らかにした（学術論文発表、*Geriatr Gerontol Int.* 2024）。このような多様な生きがいを身近に感じて、社会とのつながりを維持する・増やすことが楽しく無理なく予防活動が続けられる。

e スポーツとは「電子機器を用いて娯楽、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る際の名称」（Japan eSport Union: JeSU, 2019, https://jesu.or.jp/contents/about_esports/）である。e スポーツの競技人口は、世界全体で 1 億 3,000 万人、日本では約 400 万人といわれており、IOC が e スポーツ国際イベントを新設するなど、オリンピック種目採用を視野に入れた取り組みを進めている。日本では 2015 年に「一般社団法人日本 e スポーツ協会（JeSPA）」、2018 年に「一般社団法人日本 e スポーツ連合」が設立され、ゲームに関心の高い層だけでなく、一般的にも広く認知されるようになってきている。

最近、「ねんりんピックはばたけ鳥取 2024」が 3 人 1 組のチーム制の e スポーツ「太鼓の達人 ドンダフルフェスティバル」を種目として採択した話題から、e スポーツが高齢者にとっても身近に感じられるようになった。

高齢者にとって e スポーツ（ビデオゲーム）は、集中度や認知的なスキルの向上に効果的であり、認知機能向上に寄与することが報告されている。太鼓の達人のような e スポーツ活動は音楽に合わせて太鼓をたたく楽しさはもちろん、ゲームのスコアやスキルを高める成長や達成感が期待できる。このような 生きがいの側面が、社会的交流につながり、包括的な生きがいの向上、最終的にはフレイル予防につながる活動として期待できる。

今回、西東京市在住の高齢者を対象に、e スポーツ活動が生きがい向上およびフレイル予防に寄与するかを検証し、介護予防事業の新しいコンテンツとして有用であるかを検討した。

目 次

I	調査概要.....	1
	1. 目的	1
	2. 対象	1
	3. 実施方法.....	1
	4. 実施グループ及び実施時期.....	1
	5. 調査項目一覧.....	3
II	調査結果.....	8
	1. 健康 e スポーツ事業の参加者の属性.....	8
	2. 健康 e スポーツの活動状況.....	14
	3. 健康 e スポーツ活動のフレイル予防効果.....	25
III	考察	32
	1. 参加した市民及び学生の感想.....	32
	2. まとめ：『西東京市の介護予防における e スポーツの効果』	33
	3. 活動の不安・障壁.....	37
	4. 第 1 回西東京市シニアゲーム LIVE	38
	5. 今後の展開.....	38
	資料編（アンケート調査票）	39

I 調査概要

1. 目的

介護予防事業の新しいコンテンツとして e スポーツ活動を提案し、フレイル予防に寄与する効果を検証することを目的とする。

2. 対象

地域在住高齢者（すでにサロンや活動をしている高齢者も含む。）

3. 実施方法

- ・実施方法：2週1回、合計6回の講座の開催
- ・実施内容：「太鼓をたたくゲーム」（主）、「ドライブゲーム」
- ・実施時期：2023年9月～12月（グループごとの実施時期は、下表のとおり）

4. 実施グループ及び実施時期

グループ名	既存活動グループ	団地グループ	福祉センターグループ
人 数	19 名	6 名	12 名
日時	9/1、9/15、9/29、10/13、10/27、 11/10（14:00～15:30）	10/3、10/17、10/31、11/14、 11/28、12/12 （14:00～15:30）	10/1、10/25、11/8、11/22、12/6、 12/20 （10:00～11:00）
実施場所	URひばりヶ丘パークヒルズ南集会所	URひばりヶ丘パークヒルズ北集会所	田無総合福祉センター
グループ特徴	すでに自主的な体操活動をしているグループに e スポーツ活動を加えて行った。	UR 職員が団地で高齢者対象にチラシ案内して、参加したグループ	市報を通じて、活動を案内・募集して関心を持った方々の参加グループ（定員 10 名で募集、定員オーバーのため定員枠を増やしたうえで抽選）

表. 調査実施スケジュール（共通）

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
同意説明	○	—	—	—	—	—
A ゲームスコア	○	○	○	○	○	○
B 活動評価質問票	○ (直後)	○ (直後)	○ (直後)	○ (直後)	○ (直後)	○ (直後)
C 活動全体評価質問票	○ (実施前)					○ (実施後)
D 活動の不安・障害						○ (実施後)
E フレイル評価 (イレブンチェック)	○ (実施前)					○ (実施前)

既存活動G

団地G

福祉センターG

会場様子



eスポーツ活動



若い世代との
対決



場の雰囲気



※「既存活動グループ」を「既存活動 G」、「団地グループ」を「団地 G」、「福祉センターグループ」を「福祉センターG」としている。以下同じ。

5. 調査項目一覧

(1) ゲームスコア (A) 質問紙なし

(2) 活動評価質問票 (B)

問	項目	項目内容
問1 活動直後の今の気分	1	イライラした
	2	興味のある
	3	嬉しい
	4	がっかりした
	5	楽しい
	6	もどかしい
	7	ほっとした
	8	緊張した
	9	戸惑った
	10	プレッシャーを感じた
	11	ためらった
	12	落ち込んだ
問2 今のeスポーツ活動への気持ち	1	活動に夢中になって取り組んでいる
	2	自分らしくいられる
	3	達成感や充実感を感じる
	4	活動が自分に向いていると感じる
	5	自分なりにがんばっている
	6	自分が求められている役割を果たしている
	7	活動がより良いものになるように自分なりの工夫をしている

(3) 活動全体評価質問票 (C) ー実施前

項目	問番号	設問内容
I. 基本属性	問 1	性別
	問 2	年齢
	問 3	婚姻状況
	問 4	e スポーツ活動への参加理由(自由記載)
	問 5	e スポーツ活動以外の活動
	問 6	最終学歴
II. 暮らしについて	問 7	世帯状況
	問 8	住居形態
	問 9	居住地および居住年数
	問 10	地域情報、活動の認知度
	問 11	生活満足度
	問 12	生活の経済的余裕
	問 13	時間のゆとり
	問 14	(問 13 で 1 または 2 と回答した方) ゆとりがある場合に行うこと
	問 15	日常生活での気持ち (1)自分が向上していると思うことの有無 (2)心のよりどころ、励みの有無 (3)成し遂げたと思えることの有無 (4)やりたいことの有無 (5)家庭内・外での役割の有無 (6)他人から評価されたと思えることの有無 (7)むなしいと思うことの有無 (8)生きる意味が分からないと思うことの有無 (9)惰性的な生活感の有無 (10)生活の張り合いの有無 (11)日々の過ごし方で困ることの有無 (12)死にたくないと思うことの有無 (13)世の中の変化を見ていきたいと思うことの有無 (14)家族や他人からの期待・信頼の有無 (15)世の中や家族のためになることをしているか (16)自分がいないといけないと思うことの有無
III. 健康状態について	問 16	主観的な健康感
	問 17	健康のために一番気を付けていること
	問 18	生きがいを感じる程度
	問 19	普段の近所づきあいの程度
	問 20	家族や友人について (1)月 1 回以上会ったり、消息を取り合う家族・親族の人数 (2)月 1 回以上会ったり、消息を取り合う友人の人数 (3)個人的な話ができる家族・親族の人数 (4)個人的な話ができる友人の人数 (5)手だすけ求められる身近に感じられる家族・親族の人数 (6)手だすけ求められる身近に感じられる友人の人数
	問 21	外出の頻度
	問 22	同世代との交流の意向
	問 23	若い世代との交流の意向
	問 24	フレイルの認知度
	問 25	(問 24 で 1 または 2 と回答した方) フレイルの言葉をどこで知ったか

(4) 活動全体評価質問票 (C) - 実施後

項目	問番号	設問内容
I. 基本属性	問 1	性別
	問 2	年齢
	問 3	婚姻状況
	問 4	e スポーツ活動以外の活動
	問 5	最終学歴
II. 暮らしについて	問 6	世帯状況
	問 7	住居形態
	問 8	居住年数
	問 9	地域情報、活動の認知度
	問 10	生活満足度
	問 11	生活の経済的余裕
	問 12	時間のゆとり
	問 13	(問 13 で 1 または 2 と回答した方) ゆとりがある場合に行うこと
	問 14	●日常生活での気持ち (高齢者向け生きがい感スケール (K-1 式)) (1) 自分が向上していると思うことの有無 (2) 心のよりどころ、励みの有無 (3) 成し遂げたと思えることの有無 (4) やりたいことの有無 (5) 家庭内・外での役割の有無 (6) 他人から評価されたと思えることの有無 (7) むなしいと思うことの有無 (8) 生きる意味が分からないと思うことの有無 (9) 惰性的な生活感の有無 (10) 生活の張り合いの有無 (11) 日々の過ごし方で困ることの有無 (12) 死にたくないと思うことの有無 (13) 世の中の変化を見ていきたいと思うことの有無 (14) 家族や他人からの期待・信頼の有無 (15) 世の中や家族のためになることをしているか (16) 自分がいないといけなと思うことの有無
III. 健康状態について	問 15	主観的な健康感
	問 16	生きがいを感じる程度
	問 17	普段の近所づきあいの程度
	問 18	家族や友人について (日本語版 Lubben Social Network Scale 短縮版) (1) 月 1 回以上会ったり、消息を取り合う家族・親族の人数 (2) 月 1 回以上会ったり、消息を取り合う友人の人数 (3) 個人的な話ができる家族・親族の人数 (4) 個人的な話ができる友人の人数 (5) 手だすけ求められる身近に感じられる家族・親族の人数 (6) 手だすけ求められる身近に感じられる友人の人数
	問 19	外出の頻度
	問 20	e スポーツ活動を優先したい活動だと思うか
	問 21	e スポーツ活動の継続的な参加意向
	問 22	e スポーツ活動を周囲の人に勧めたいか
	問 23	同世代との交流の意向
	問 24	若い世代との交流の意向
	問 25	e スポーツ活動をするうえでの不安や障壁

(5) 活動の不安・障害 (D) - C評価票 (実施後) の続き

項目	問番号	設問内容
IV. 2 カ月間 e スポーツ活動を振り返って	問 1	●状態 1. 明るく、楽しい気分で過ごした 2. 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした 3. 意欲的で、活動的にすごした 4. ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた 5. 日常生活の中なかに、興味のあることがたくさんあった 6. 心地よい気分ですごした
	問 2	●感じること 1. 自分が向上したと思えることがある 2. 私には心のよりどころ、励みとするものがある 3. なにか成し遂げたと思えることがある 4. 私にはまだやりたいことがある 5. 私には役割があると思う 6. 他人から認められ、評価されたと思えることがある 7. 以前出来なかったことが出来るようになったと思う
V. 自身の考え方について (意欲に関する尺度)	1	なんでも、なりゆきにまかせるのがいちばんだと思う
	2	努力すれば、りっぱな人間になれると思う
	3	いっしょうけんめいはなせば、だれにでも、わかってもらえると思う
	4	自分の人生を、自分自身で決定していると思う
	5	人生は、運命によってきめられていると思う
	6	幸福になるか不幸になるかは、偶然によって決まると思う
	7	自分の身におこることは自分のおかれている環境によって決定されていると思う
	8	どんなに努力しても、友人の本当の気持を理解することは、できないと思う
	9	人生は、キャンブルのようなものだと思う
	10	将来なにになるかについて考えることは、役に立つと思う
	11	努力すれば、どんなことも自分の力でできると思う
	12	たいていの場合、自分自身で決断した方が、良い結果を生むと思う
	13	幸福になるか不幸になるかは、自分の努力次第だと思う
	14	自分の一生を思うどおりに生きることができると思う
	15	将来は、運やチャンスによって決まると思う
	16	自分の身におこることを自分の力ではどうすることもできないと思う
	17	努力すれば、だれとでも友人になれると思う
	18	自分が努力するかどうかと、自分が成功するかどうかとは、あまり関係がないと思う

実施後の「V. 自身の考え方について」については、無回答が多数確認されたため、本報告書では掲載を省略している

（６）フレイル評価（イレブンチェック）（Ｅ）

項目	問番号	設問内容
イレブンチェック	問 1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか
	問 2	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日 2 回以上は食べていますか
	問 3	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛みきれますか
	問 4	お茶や汁物でみせることがありますか
	問 5	1 回 30 分以上の汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上実施していますか
	問 6	日常生活において歩行または同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施していますか
	問 7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか
	問 8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか
	問 9	1 日に 1 回以上は、誰かと一緒に食事をしますか
	問 10	自分が活気に溢れていると思いますか
	問 11	何よりもまず、物忘れが気になりますか

（７）図表の見方

- それぞれの質問の回答者数は n と表記している。
- % は小数点以下第 2 位を四捨五入し、小数点以下第 1 位までを表記している。従って、回答の合計が必ずしも 100.0%にならない場合(例えば 99.9%、100.1%)がある。
- 集計表については、集計の趣旨（前後比較、回による推移）によって、横方向もしくは縦方向での表示としている
- 回答者が 2 つ以上回答することのできる質問(複数回答)については、%の合計は 100%にならないことがある。
- P. 15、16 の図表における色分けは、最大値に近い値が橙色、最小値に近い値が青色、中間値が無色としている。
- P. 17、18 の図表における色分けは、5 点以上の項目を橙色で色付けをしている。
- P. 19、20 の図表における色分けは、各項目で最も高い割合に橙色で色付けをしている。
- 終了後の「V. 自身の考え方について」については、無回答が多数確認されたため、本報告書では掲載を省略している。

Ⅱ 調査結果

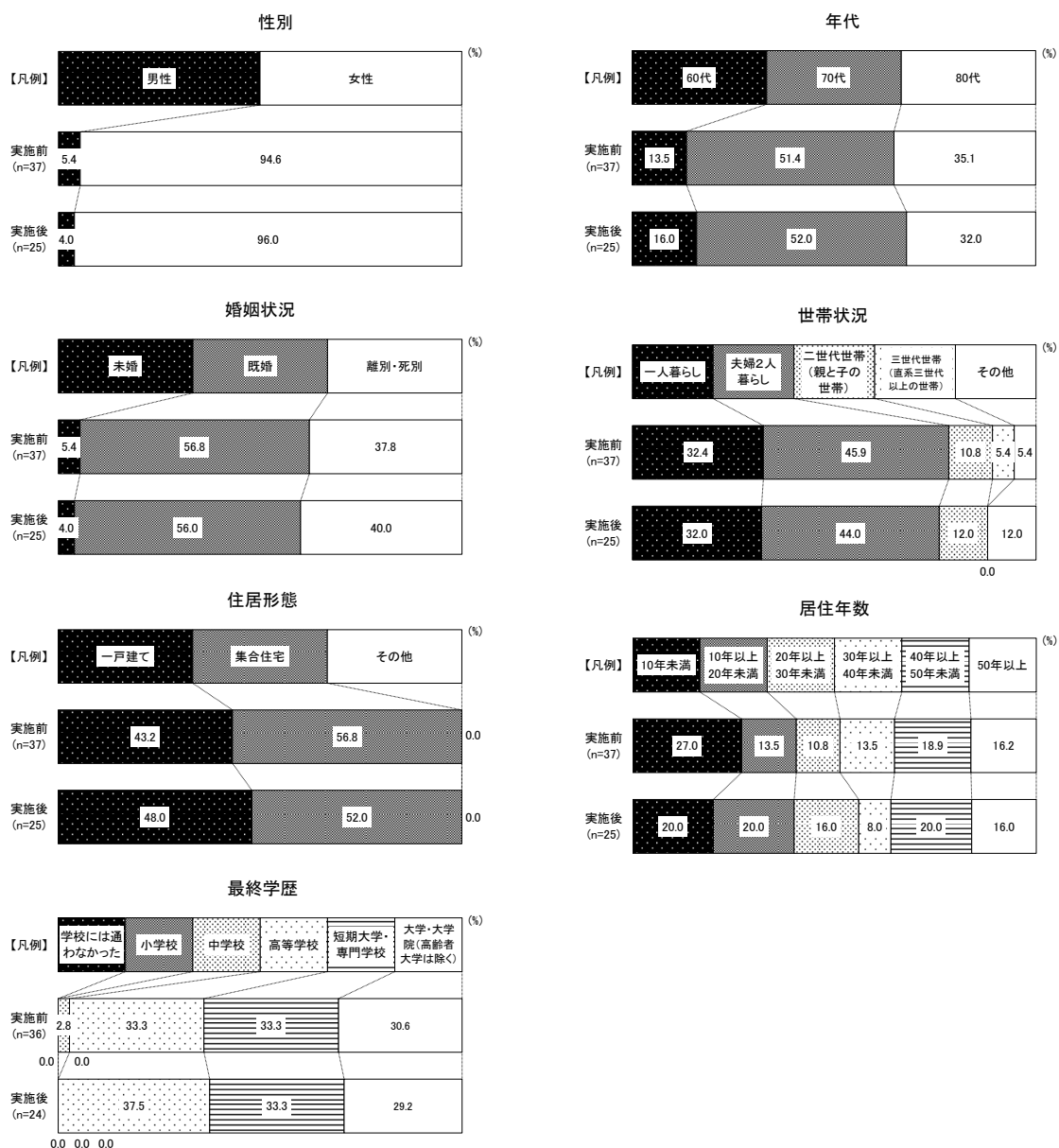
1. 健康 e スポーツ事業の参加者の属性

(1) 基本属性

【全体】

- ・参加者数は、実施前は37名であった。実施後に12名減の25名となった（最終学歴は無回答を除いているため、他の項目と母数が異なる）。
- ・全体的には実施前後で大きな変化は見られないが、世帯状況、居住年数で変化があった。
- ・世帯状況では、実施後に「三世帯世帯」の割合が0.0%となった。
- ・居住年数では、実施後に「10年未満」の割合が7.0ポイント減少した一方で、「10年以上20年未満」の割合が6.5ポイント増加し、いずれも20.0%となった。

図表 性別・年代・婚姻状況・世帯状況・住居形態・居住年数・最終学歴
(全体)



グループ別の結果は、以下の通りである。

グループ別にみると、グループそれぞれで実施前後において違いが見られた。

【既存活動グループ】

- ・参加者数は、実施前は19名であった。実施後に4名減少し、15名となった。
- ・年代では、「60代」の参加者はいない。
- ・婚姻状況では、実施後に「未婚」の割合が0.0%となった。
- ・住居形態では、実施前後で「一戸建て」と「集合住宅」の割合が逆転した。
- ・居住年数では実施後に「10年未満」の割合が減少し、「40年以上50年未満」の割合が増加した。

【団地グループ】

- ・参加者数は、実施前は6名であった。実施後に3名減少し、3名となった。
- ・性別では、実施後に「男性」の割合が0.0%となり、「女性」のみとなった。
- ・年代では、実施後に「60代」「80代」の割合が0.0%となり、「70代」のみとなった。
- ・世帯状況では、実施後に「夫婦2人暮らし」「三世帯世帯」の割合が0.0%となり、「一人暮らし」のみとなった。
- ・居住年数では、実施後に「10年未満」のみとなった。

【福祉センターグループ】

- ・参加者数は、実施前は12名であった。実施後に5名減少し、7名となった。
- ・性別では、実施前後ともに「女性」のみである
- ・年代では、実施後に「80代」の割合が0.0%となった。
- ・世帯状況では、実施後に「一人暮らし」の割合が減少し、「夫婦2人暮らし」の割合が増加している。
- ・居住年数では、実施後に「10年未満」「40年以上50年未満」「50年以上」の割合が減少している。

図表 性別・年代・婚姻状況・世帯状況・住居形態・居住年数
(全体、グループ別)

		(%)					
		既存活動グループ		団地グループ		福祉センターグループ	
		前	後	前	後	前	後
n		19	15	6	3	12	7
性別	男性	5.3	6.7	16.7	0.0	0.0	0.0
	女性	94.7	93.3	83.3	100.0	100.0	100.0
年代	60代	0.0	0.0	16.7	0.0	33.3	57.1
	70代	42.1	46.7	66.7	100.0	58.3	42.9
	80代	57.9	53.3	16.7	0.0	8.3	0.0
婚姻状況	未婚	5.3	0.0	16.7	33.3	0.0	0.0
	既婚	47.4	53.3	50.0	0.0	75.0	85.7
	離別・死別	47.4	46.7	33.3	66.7	25.0	14.3
世帯状況	一人暮らし	26.3	26.7	66.7	100.0	25.0	14.3
	夫婦2人暮らし	36.8	33.3	16.7	0.0	75.0	85.7
	二世帯世帯（親と子の世帯）	15.8	20.0	16.7	0.0	0.0	0.0
	三世帯世帯（直系三世帯以上の世帯）	10.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	その他	10.5	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0
住居形態	一戸建て	42.1	53.3	0.0	0.0	66.7	57.1
	集合住宅	57.9	46.7	100.0	100.0	33.3	42.9
	その他	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
居住年数	10年未満	21.1	13.3	66.7	100.0	16.7	0.0
	10年以上20年未満	10.5	13.3	16.7	0.0	16.7	42.9
	20年以上30年未満	5.3	13.3	0.0	0.0	25.0	28.6
	30年以上40年未満	21.1	13.3	16.7	0.0	0.0	0.0
	40年以上50年未満	21.1	26.7	0.0	0.0	25.0	14.3
	50年以上	21.1	20.0	0.0	0.0	16.7	14.3

図表 最終学歴（全体、グループ別）

		(%)					
		既存活動グループ		団地グループ		福祉センターグループ	
		前	後	前	後	前	後
n		18	14	6	3	12	7
学校には通わなかった		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
小学校		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
中学校		0.0	0.0	16.7	0.0	0.0	0.0
高等学校		38.9	42.9	50.0	66.7	16.7	14.3
短期大学・専門学校		27.8	28.6	16.7	33.3	50.0	42.9
大学・大学院（高齢者大学は除く）		33.3	28.6	16.7	0.0	33.3	42.9

(2) 参加のきっかけ

- ・参加のきっかけは、開始前のみの質問であり、その結果を掲載している。

【既存活動グループ】

- ・西東京市フレイルサポーターの紹介で参加
- ・ＴＶでｅスポーツ（高齢者）のニュースを見て興味を持った。

【団地グループ】

- ・病気とコロナで外出が出来なくなり、ウツウツとしていました。自治会のチラシで講座を知り、参加しました。
- ・ｅスポーツをテレビゲームとして知っていたが若者のものと思っていたら、今回のチラシで高齢者からとあったので参加しました。
- ・健康のためにスポーツを楽しめる環境をＷＥＢで探していて、ｅスポーツの活動を知った。団地の掲示板に情報が出たのをきっかけに参加を決めた。

【福祉センターグループ】

- ・ｅスポーツを勉強された先輩ママからお話を聞きました。とても興味を持ち、楽しみにしておりました。
- ・ＴＶ報道のデイサービスでｅスポーツを行っていて、楽しそうで脳が活生化しそうだったから。
- ・市の活動で知った（公民館）。ゲームのおもしろさと頭を使う感じが新鮮。

(3) 生活の経済的余裕

- ・生活の経済的余裕については、実施前後の参加者の特徴を知るため、実施前後のデータを掲載している。
- ・開始前の調査では、全体で、「どちらかといえば余裕がある」が 51.4%で最も多く、次いで「どちらともいえない」が 18.9%と続いている。

図表 生活の経済的余裕（全体、グループ別）

	(%)							
	全体		既存活動グループ		団地グループ		福祉センターグループ	
	前	後	前	後	前	後	前	後
n	37	25	19	15	6	3	12	7
十分に余裕がある	10.8	0.0	21.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
どちらかといえば余裕がある	51.4	40.0	42.1	46.7	50.0	33.3	66.7	28.6
どちらともいえない	18.9	52.0	10.5	46.7	33.3	33.3	25.0	71.4
あまり余裕がない	13.5	8.0	26.3	6.7	0.0	33.3	0.0	0.0
まったく余裕がない	5.4	0.0	0.0	0.0	16.7	0.0	8.3	0.0

(4) 時間のゆとり、ゆとりがある場合に行うこと

- ・時間のゆとり、ゆとりがある場合に行うことについては、実施前後の参加者の特徴を知るため、実施前後のデータを掲載している。

【時間のゆとり】

- ・時間のゆとりがどの程度あるかについて、開始前の調査では、全体で、「ややゆとりがある」が 47.2%で最も多く、次いで「かなりゆとりがある」が 38.9%と続いている。

図表 時間のゆとり（全体、グループ別）

	(%)							
	全体		既存活動グループ		団地グループ		福祉センターグループ	
	前	後	前	後	前	後	前	後
n	36	25	19	15	6	3	11	7
かなりゆとりがある	38.9	32.0	36.8	26.7	66.7	66.7	27.3	28.6
ややゆとりがある	47.2	40.0	52.6	46.7	16.7	33.3	54.5	28.6
どちらともいえない	11.1	24.0	10.5	26.7	16.7	0.0	9.1	28.6
あまりゆとりがない	2.8	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.1	14.3
ほとんどゆとりがない	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

【ゆとりがある場合に行うこと】

- ・時間のゆとりが「かなりゆとりがある」、「ややゆとりがある」と回答した人のゆとりがある場合に行うことは、全体では、e スポーツ活動の開始前、終了後ともに「趣味・娯楽」（開始前：65.6%、終了後：68.4%）が最も多く、次いで「テレビ、ラジオ、新聞、雑誌の閲覧・視聴」（開始前：53.1%、終了後：63.2%）と続いている。
- ・グループ別にみると、開始前と終了後で既存活動グループは「友人、隣人との交際」が 16.5 ポイント、福祉センターグループは「趣味、娯楽」が 20.0 ポイント増加している。

図表 ゆとりがある場合に行うこと（全体、グループ別）
＜かなりゆとりがある、ややゆとりがあるがあると回答した人＞

	(%)							
	全体		既存活動グループ		団地グループ		福祉センターグループ	
	前	後	前	後	前	後	前	後
n	32	19	17	11	5	3	10	5
趣味、娯楽	65.6	68.4	64.7	63.6	40.0	33.3	80.0	100.0
スポーツ	37.5	42.1	29.4	36.4	40.0	33.3	50.0	60.0
休養、くつろぎ	25.0	31.6	11.8	9.1	40.0	66.7	40.0	60.0
旅行	28.1	10.5	23.5	9.1	20.0	0.0	40.0	20.0
社会奉仕活動	6.3	10.5	11.8	18.2	0.0	0.0	0.0	0.0
友人、隣人との交際	50.0	57.9	47.1	63.6	40.0	33.3	60.0	60.0
テレビ、ラジオ、新聞、雑誌の閲覧・視聴	53.1	63.2	58.8	63.6	40.0	66.7	50.0	60.0
その他	9.4	0.0	5.9	0.0	40.0	0.0	0.0	0.0

(5) フレイルの認知度

- ・フレイルの認知度は、開始前のみの質問であり、その結果を掲載している。
- ・全体では、「意味も内容も知っており、ある程度説明できる」が40.5%である。
- ・グループ別にみると、既存活動グループは「意味も内容も知っており、ある程度説明できる」の割合が高い。

図表 フレイルの認知度【開始前のみ】(全体、グループ別)

	(%)			
	全体	既存活動 グループ	団地グループ	福祉センター グループ
n	37	19	6	12
意味も内容も知っており、ある程度説明できる	40.5	63.2	16.7	16.7
知っているが内容の説明はできない	35.1	15.8	50.0	58.3
聞いたことがあるが、詳しい内容まではわからない	24.3	21.1	33.3	25.0
聞いたことがない	0.0	0.0	0.0	0.0
その他	0.0	0.0	0.0	0.0

(6) フレイルの言葉をどこで知ったか

- ・フレイルの言葉をどこで知ったかは、開始前のみの質問であり、その結果を掲載している。
- ・全体では、「テレビ、新聞、雑誌」が50.0%で最も多く、次いで「講演会や講座」が47.1%と続いている。
- ・グループ別にみると、既存活動グループは「講演会や講座」「家族や友人」、団地グループは「テレビ、新聞、雑誌」、福祉センターグループは「テレビ、新聞、雑誌」「講演会や講座」の割合が高い。

図表 フレイルの言葉をどこで知ったか【開始前のみ】(全体、グループ別)
 <意味も内容も知っており、ある程度説明できる、
 知っているが内容の説明はできないと回答した人>

	(%)			
	全体	既存活動 グループ	団地グループ	福祉センター グループ
n	34	17	6	11
テレビ、新聞、雑誌	50.0	35.3	66.7	63.6
Web サイト、SNS(ソーシャルメディア)	8.8	5.9	16.7	9.1
家族や友人	23.5	41.2	0.0	9.1
講演会や講座	47.1	64.7	0.0	45.5
その他	11.8	17.6	16.7	0.0

2. 健康 e スポーツの活動状況

(1) スコアの変遷

【スコアの平均点・最大コンボの平均回数・連打数の平均回数】

- ・全体では、スコア・最大コンボ・連打数いずれも「5回目」がピークとなっている。
- ・グループ別にみると、既存活動グループは「6回目」がスコア、最大コンボのピークとなっている。

図表 スコアの平均点・最大コンボの平均回数・連打数の平均回数（全体、グループ別）

		1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
(平均点) スコア	全体	49,807.2	60,995.7	72,529.6	83,739.6	85,902.9	79,165.0
	既存活動グループ	34,663.3	46,217.9	49,911.7	68,126.2	59,996.4	70,177.0
	団地グループ	67,528.3	79,745.0	103,495.0	95,046.0	116,380.0	90,266.7
	福祉センターグループ	63,662.5	70,435.0	90,973.8	113,028.0	113,080.0	87,247.1
(平均回数) 最大コンボ数	全体	17.4	20.2	27.0	31.7	37.1	30.2
	既存活動グループ	9.0	13.6	14.8	20.4	21.8	26.5
	団地グループ	28.5	26.5	49.5	47.0	57.3	30.7
	福祉センターグループ	24.3	25.6	34.3	45.8	51.8	35.3
(平均回数) 連打数	全体	37.5	40.8	41.8	42.3	44.4	42.2
	既存活動グループ	34.5	39.5	36.5	42.4	40.9	38.1
	団地グループ	39.7	39.8	43.0	34.8	46.0	43.0
	福祉センターグループ	40.9	43.2	49.1	49.8	49.7	47.7

【良・可・不可の平均回数】

- ・全体、各グループともに、回を重ねるごとに良の回数が増加し、不可の回数の減少が見られる。

図表 良・可・不可の平均回数（全体、グループ別）

		1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
全体	良	31.7	42.1	48.0	55.3	57.1	53.3
	可	44.5	52.0	55.3	55.3	55.4	58.2
	不可	70.8	52.9	43.8	36.3	34.5	36.4
グ既存 ル活動 ープ	良	24.2	32.6	31.8	48.6	42.3	46.2
	可	32.9	43.2	52.3	56.0	53.3	61.3
	不可	89.9	71.2	63.0	42.4	51.5	41.1
グ団 ル地 ープ	良	34.8	57.8	72.3	52.0	74.5	67.3
	可	65.5	58.8	58.0	51.8	59.0	48.7
	不可	46.7	30.3	16.8	43.2	13.5	31.0
グセ ル福 ー社 プー	良	41.3	46.1	60.1	76.2	72.7	57.3
	可	51.5	60.1	58.4	57.2	56.8	57.7
	不可	54.3	40.8	28.5	13.6	17.5	32.0

(2) 活動直後の気分

- ・活動直後の気分は、6点満点の質問である。

【全体】

- ・すべての回を通じて『②興味のある』『③嬉しい』『⑤楽しい』『⑧緊張した』の点数が高く、『①イライラした』『④がっかりした』『⑪ためらった』『⑫落ち込んだ』の点数が低い。
- ・また、『⑥もどかしい』は回を重ねるごとに点数が増加している。

図表 活動直後の気分の平均値（全体）

(平均)	1回	2回	3回	4回	5回	6回
① イライラした	1.94	2.17	2.22	2.00	2.33	2.38
② 興味のある	4.56	4.50	4.74	4.60	4.67	4.58
③ 嬉しい	4.21	4.34	4.55	4.45	4.43	4.46
④ がっかりした	2.15	2.13	1.87	1.65	2.52	2.08
⑤ 楽しい	4.50	4.57	4.62	4.80	4.85	4.63
⑥ もどかしい	2.35	2.50	2.57	2.55	2.76	2.83
⑦ ほっとした	3.00	3.00	4.27	3.60	3.38	3.42
⑧ 緊張した	3.29	3.47	3.18	3.65	3.48	3.50
⑨ 戸惑った	3.03	2.70	2.96	2.90	2.71	3.21
⑩ プレッシャーを感じた	2.79	2.72	2.96	2.75	3.14	3.25
⑪ ためらった	2.47	2.37	2.52	2.30	2.43	2.42
⑫ 落ち込んだ	2.24	2.27	2.30	2.20	2.33	2.42

【既存活動グループ】

- ・『②興味のある』の「6回」が4.50で最も点数が高く、『④がっかりした』の「4回」が1.77で最も点数が低い。
- ・『⑦ほっとした』は、「2回」以降3点以上で推移し、特に「3回」は4.10、「4回」は4.31と高い。

図表 活動直後の気分の平均値（既存活動グループ）

(平均)	1回	2回	3回	4回	5回	6回
① イライラした	2.22	2.29	2.73	2.23	2.00	2.64
② 興味のある	4.17	4.21	4.45	4.23	4.27	4.50
③ 嬉しい	3.89	4.00	4.00	4.23	3.91	4.07
④ がっかりした	2.61	2.00	2.00	1.77	2.36	2.07
⑤ 楽しい	4.11	4.21	4.30	4.46	4.45	4.29
⑥ もどかしい	2.72	2.43	3.00	2.00	2.45	2.79
⑦ ほっとした	2.72	3.14	4.10	4.31	3.91	3.21
⑧ 緊張した	2.67	3.43	2.91	3.54	3.45	3.43
⑨ 戸惑った	2.72	2.57	3.36	2.77	2.36	3.14
⑩ プレッシャーを感じた	2.44	2.69	3.18	2.69	3.27	3.29
⑪ ためらった	2.50	2.29	2.73	2.46	2.82	2.57
⑫ 落ち込んだ	2.44	2.21	2.64	2.69	2.45	2.64

【団地グループ】

- ・『⑤楽しい』の「4回」が 5.75 で最も点数が高く、『①イライラした』の 1 回が 1.17 で最も点数が低い。
- ・「6回」は 4 点以上の項目が 7 項目ある。

図表 活動直後の気分の平均値（団地グループ）

(平均)	1 回	2 回	3 回	4 回	5 回	6 回
① イライラした	1.17	2.20	1.25	1.50	2.75	1.67
② 興味のある	5.00	4.33	5.00	5.25	5.25	4.33
③ 嬉しい	4.50	4.67	5.50	5.25	5.25	5.33
④ がっかりした	1.50	1.83	1.25	1.25	2.50	2.00
⑤ 楽しい	5.00	4.83	4.00	5.75	5.67	5.00
⑥ もどかしい	2.00	2.33	2.50	3.50	2.75	3.33
⑦ ほっとした	2.67	2.67	3.75	2.00	2.00	4.33
⑧ 緊張した	3.83	2.83	2.75	4.00	2.75	4.33
⑨ 戸惑った	3.17	2.33	2.25	2.75	2.75	4.33
⑩ プレッシャーを感じた	3.33	2.33	2.75	3.00	2.75	4.00
⑪ ためらった	2.50	1.67	2.00	1.50	1.50	2.33
⑫ 落ち込んだ	2.00	2.33	1.75	1.25	2.75	2.67

【福祉センターグループ】

- ・『②興味のある』の「4回」が 5.33 で最も点数が高く、『⑫落ち込んだ』の「4回」が 1.33 で最も点数が低い。
- ・『⑧緊張した』は、すべての回が 3 点以上で推移している。

図表 活動直後の気分の平均値（福祉センターグループ）

(平均)	1 回	2 回	3 回	4 回	5 回	6 回
① イライラした	1.90	2.00	2.00	1.67	2.67	2.14
② 興味のある	5.00	5.00	5.00	5.33	5.00	4.86
③ 嬉しい	4.60	4.60	4.75	4.33	4.83	4.86
④ がっかりした	1.70	2.50	2.00	1.67	2.83	2.14
⑤ 楽しい	4.90	4.90	5.25	5.00	5.17	5.14
⑥ もどかしい	1.90	2.70	2.00	3.67	3.33	2.71
⑦ ほっとした	3.70	3.00	4.75	2.67	3.33	3.43
⑧ 緊張した	4.10	3.90	3.86	3.67	4.00	3.29
⑨ 戸惑った	3.50	3.10	2.75	3.67	3.33	2.86
⑩ プレッシャーを感じた	3.10	3.00	2.75	2.67	3.17	2.86
⑪ ためらった	2.40	2.90	2.50	2.67	2.33	2.14
⑫ 落ち込んだ	2.00	2.30	2.13	1.33	1.83	1.86

(3) 今のeスポーツ活動への気持ち

- ・今のeスポーツ活動への気持ちは、7点満点の質問である。

【全体】

- ・『①活動に夢中になって取り組んでいる』『⑤自分なりにがんばっている』は、「1回」から「6回」まで5点以上で推移している。
- ・『②自分らしくいられる』以外の項目は、「1回」から「3回」にかけて点数が増加した後、「4回」で一度減少し、「5回」で再び点数が増加している。

図表 今のeスポーツ活動への気持ちの平均値（全体）

(平均)	1回	2回	3回	4回	5回	6回
① 活動に夢中になって取り組んでいる	5.09	5.10	5.74	5.42	5.62	5.13
② 自分らしくいられる	4.74	4.77	5.17	5.16	5.05	4.75
③ 達成感や充実感を感じる	4.79	5.03	5.17	4.79	4.90	4.92
④ 活動が自分に向いていると感じる	4.71	4.83	5.13	5.05	5.19	4.46
⑤ 自分なりにがんばっている	5.21	5.40	5.61	5.30	5.52	5.04
⑥ 自分が求められている役割を果たしている	4.29	4.38	4.57	4.55	5.10	4.42
⑦ 活動がより良いものになるように自分なりの工夫をしている	4.21	4.70	5.09	4.75	5.14	5.08

【既存活動グループ】

- ・『②活動に夢中になって取り組んでいる』の「5回」が、5.45で最も点数が高くなっている。
- ・5点以上の項目が、「3回」と「5回」に集中している。

図表 今のeスポーツ活動への気持ちの平均値（既存活動グループ）

(平均)	1回	2回	3回	4回	5回	6回
① 活動に夢中になって取り組んでいる	4.78	4.79	5.36	5.00	5.45	4.71
② 自分らしくいられる	4.56	4.50	4.82	4.75	5.00	4.29
③ 達成感や充実感を感じる	4.61	4.93	4.36	4.17	4.55	4.50
④ 活動が自分に向いていると感じる	4.61	4.71	4.55	4.92	5.09	4.21
⑤ 自分なりにがんばっている	4.83	4.93	5.27	4.92	5.18	4.71
⑥ 自分が求められている役割を果たしている	4.00	4.29	4.55	4.38	5.09	4.36
⑦ 活動がより良いものになるように自分なりの工夫をしている	4.06	4.57	5.09	4.54	4.82	5.00

【団地グループ】

- ・『①活動に夢中になって取り組んでいる』の「4回」「5回」と『⑤自分なりにがんばっている』の「4回」が6.75で最も点数が高くなっている。
- ・すべての回を5点以上で推移している項目が4項目あり、特に「3回」、「4回」に6点以上の項目が多くなっている。

図表 今のeスポーツ活動への気持ちの平均値（団地グループ）

(平均)	1回	2回	3回	4回	5回	6回
① 活動に夢中になって取り組んでいる	6.33	5.83	6.25	6.75	6.75	5.67
② 自分らしくいられる	5.33	5.17	6.00	6.00	5.00	5.67
③ 達成感や充実感を感じる	5.50	5.33	6.25	6.00	5.50	5.67
④ 活動が自分に向いていると感じる	5.17	5.17	5.75	5.75	5.25	3.67
⑤ 自分なりにがんばっている	5.83	6.00	6.25	6.75	6.50	5.33
⑥ 自分が求められている役割を果たしている	4.50	4.67	5.00	5.50	5.25	3.67
⑦ 活動がより良いものになるように自分なりの工夫をしている	4.67	4.67	5.25	5.75	5.75	5.33

【福祉センターグループ】

- ・『①活動に夢中になって取り組んでいる』の「3回」が6.00で最も点数が高くなっている。
- ・また、3回は各項目の中で最も高い点数を付けた項目が4項目と多い。

図表 今のeスポーツ活動への気持ちの平均値（福祉センターグループ）

(平均)	1回	2回	3回	4回	5回	6回
① 活動に夢中になって取り組んでいる	4.90	5.10	6.00	5.33	5.17	5.71
② 自分らしくいられる	4.70	4.90	5.25	5.67	5.17	5.29
③ 達成感や充実感を感じる	4.70	5.00	5.75	5.67	5.17	5.43
④ 活動が自分に向いていると感じる	4.60	4.80	5.63	4.67	5.33	5.29
⑤ 自分なりにがんばっている	5.50	5.70	5.75	5.00	5.50	5.57
⑥ 自分が求められている役割を果たしている	4.70	4.33	4.38	4.00	5.00	4.86
⑦ 活動がより良いものになるように自分なりの工夫をしている	4.20	4.90	5.00	4.33	5.33	5.14

(4) 参加者の活動後の評価

① この2カ月（講座に参加した2カ月のこと。以下同じ。）の状態

【全体】

- ・母数は、25である。
- ・いずれの項目も「ほとんどいつも」の割合が最も多くなっている。
- ・『明るく、楽しい気分で過ごした』、『意欲的で、活動的に過ごした』の「ほとんどいつも」が50%以上となっている。

図表 この2カ月の状態の平均（全体）

							(%)
(平均)	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくない	
明るく、楽しい気分で過ごした	8.0	64.0	16.0	4.0	4.0	4.0	
落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	8.0	44.0	36.0	8.0	0.0	4.0	
意欲的で、活動的に過ごした	8.0	52.0	28.0	4.0	4.0	4.0	
ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	12.0	36.0	20.0	8.0	16.0	8.0	
日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	16.0	36.0	28.0	12.0	8.0	0.0	
心地よい気分で過ごした	16.0	40.0	28.0	12.0	0.0	4.0	

【既存活動グループ】

- ・母数は、15である。
- ・いずれの項目も「ほとんどいつも」の割合が最も多くなっている。
- ・『明るく、楽しい気分で過ごした』の「ほとんどいつも」が50%以上となっている。

図表 この2カ月の状態の平均（既存活動グループ）

							(%)
(平均)	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくない	
明るく、楽しい気分で過ごした	13.3	53.3	13.3	6.7	6.7	6.7	
落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	13.3	40.0	26.7	13.3	0.0	6.7	
意欲的で、活動的に過ごした	6.7	46.7	26.7	6.7	6.7	6.7	
ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	13.3	40.0	20.0	6.7	13.3	6.7	
日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	20.0	40.0	13.3	13.3	13.3	0.0	
心地よい気分で過ごした	20.0	33.3	20.0	20.0	0.0	6.7	

【団地グループ】

- ・母数は、3である。
- ・『明るく、楽しい気分でも過ごした』の「ほとんどいつも」が100.0%（3人）となっている。

図表 この2カ月の状態の平均（団地グループ）

	(%)					
(平均)	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくない
明るく、楽しい気分でも過ごした	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
落ち着いた、リラックスした気分でも過ごした	0.0	66.7	33.3	0.0	0.0	0.0
意欲的で、活動的に過ごした	33.3	66.7	0.0	0.0	0.0	0.0
ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	0.0	66.7	0.0	33.3	0.0	0.0
日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	0.0	33.3	66.7	0.0	0.0	0.0
心地よい気分でも過ごした	33.3	33.3	33.3	0.0	0.0	0.0

【福祉センターグループ】

- ・母数は、7である。
- ・明るく、楽しい気分でも過ごしたの「ほとんどいつも」が71.4%で最も多い。
- ・『ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた』は、「ほんのたまに」「まったくない」を合計すると42.9%である。

図表 この2カ月の状態の平均（福祉センターグループ）

	(%)					
(平均)	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくない
明るく、楽しい気分でも過ごした	0.0	71.4	28.6	0.0	0.0	0.0
落ち着いた、リラックスした気分でも過ごした	0.0	42.9	57.1	0.0	0.0	0.0
意欲的で、活動的に過ごした	0.0	57.1	42.9	0.0	0.0	0.0
ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	14.3	14.3	28.6	0.0	28.6	14.3
日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	14.3	28.6	42.9	14.3	0.0	0.0
心地よい気分でも過ごした	0.0	57.1	42.9	0.0	0.0	0.0

② この2カ月で感じること

【全体】

- ・母数は、25 である。
- ・『私にはまだやりたいことがある』の「はい」が 64.0%で最も多い。

図表 この2カ月で感じることの平均（全体）

(平均)	（%）		
	はい	どちらでもない	いいえ
自分が向上したと思えることがある	48.0	44.0	8.0
なにか成し遂げたと思えることがある	44.0	52.0	4.0
私にはまだやりたいことがある	64.0	36.0	0.0
私には役割があると思う	48.0	44.0	8.0
他人から認められ、評価されたと思えることがある	36.0	48.0	16.0
以前出来なかったことが出来るようになったと思う	32.0	52.0	16.0

【既存活動グループ】

- ・母数は、15 である。
- ・『私にはまだやりたいことがある』の「はい」が 73.3%で最も多い。
- ・『以前出来なかったことが出来るようになったと思う』は、「はい」「いいえ」が 26.7%と同率になっている。

図表 この2カ月で感じることの平均（既存活動グループ）

(平均)	（%）		
	はい	どちらでもない	いいえ
自分が向上したと思えることがある	33.3	53.3	13.3
なにか成し遂げたと思えることがある	33.3	60.0	6.7
私にはまだやりたいことがある	73.3	26.7	0.0
私には役割があると思う	60.0	33.3	6.7
他人から認められ、評価されたと思えることがある	33.3	53.3	13.3
以前出来なかったことが出来るようになったと思う	26.7	46.7	26.7

【団地グループ】

- ・母数は、3である。
- ・『私にはまだやりたいことがある』『なにか成し遂げたと思えることがある』は「はい」、『他人から認められ、評価されたと思えることがある』は「いいえ」で66.7%（2人）となっている。

図表 この2カ月で感じるものの平均（団地グループ）

	(%)		
(平均)	はい	どちらでもない	いいえ
自分が向上したと思えることがある	66.7	33.3	0.0
なにか成し遂げたと思えることがある	66.7	33.3	0.0
私にはまだやりたいことがある	33.3	66.7	0.0
私には役割があると思う	0.0	66.7	33.3
他人から認められ、評価されたと思えることがある	33.3	0.0	66.7
以前出来なかったことが出来るようになったと思う	33.3	66.7	0.0

【福祉センターグループ】

- ・『自分が向上したと思えることがある』の「はい」が71.4%で最も多い。

図表 この2カ月で感じるものの平均（福祉センターグループ）

	(%)		
(平均)	はい	どちらでもない	いいえ
自分が向上したと思えることがある	71.4	28.6	0.0
なにか成し遂げたと思えることがある	57.1	42.9	0.0
私にはまだやりたいことがある	57.1	42.9	0.0
私には役割があると思う	42.9	57.1	0.0
他人から認められ、評価されたと思えることがある	42.9	57.1	0.0
以前出来なかったことが出来るようになったと思う	42.9	57.1	0.0

【私には心のよりどころ、励みとするものがある】

- ・『全体』では、「はい」が50.0%、「いいえ」が4.2%となっている。
- ・グループ別にみると、『既存活動グループ』は「いいえ」の回答が見られる。

図表 私には心のよりどころ、励みとするものがある
(全体、グループ別)

(平均)	n	はい	どちらでもない	いいえ
全体	24	50.0	45.8	4.2
既存活動グループ	14	42.9	50.0	7.1
団地グループ	3	66.7	33.3	0.0
福祉センターグループ	7	57.1	42.9	0.0

③ e スポーツ活動は、自分にとって何よりも優先したい活動だと思いますか。

- ・全体では、「そう思う」「ややそう思う」を合計した「思う」は48.0%、「まったくそう思わない」「あまりそう思わない」を合計した「思わない」は8.0%となっている。

図表 e スポーツ活動を優先したい活動だと思うか

(平均)	n	そう思う	ややそう思う	どちらとも言えない	あまりそう思わない	まったくそう思わない
全体	25	8.0	40.0	44.0	4.0	4.0
既存活動グループ	15	13.3	40.0	40.0	0.0	6.7
団地グループ	3	0.0	66.7	33.3	0.0	0.0
福祉センターグループ	7	0.0	28.6	57.1	14.3	0.0

④ e スポーツ活動の継続意思（これからもeスポーツ活動に継続的に参加したいと思いますか。

- ・全体では、「そう思う」「ややそう思う」を合計した「思う」は68.0%、「まったくそう思わない」「あまりそう思わない」を合計した「思わない」は4.0%となっている。

図表 e スポーツ活動の継続的な参加意向

(平均)	n	そう思う	ややそう思う	どちらとも言えない	あまりそう思わない	まったくそう思わない
全体	25	24.0	44.0	28.0	0.0	4.0
既存活動グループ	15	13.3	53.3	26.7	0.0	6.7
団地グループ	3	33.3	0.0	66.7	0.0	0.0
福祉センターグループ	7	42.9	42.9	14.3	0.0	0.0

⑤ 自分の周りの人に e スポーツ活動をおすすめしたいと思いますか。

- ・全体では、「そう思う」「ややそう思う」を合計した「思う」は 71.0%、「まったくそう思わない」「あまりそう思わない」を合計した「思わない」は 4.0%となっている。

図表 e スポーツ活動を周囲の人に勧めたいか

(平均)	n	そう思う	ややそう 思う	どちらとも 言えない	あまりそう 思わない	まったくそ う思わない
全体	25	16.0	56.0	24.0	0.0	4.0
既存活動グループ	15	13.3	60.0	20.0	0.0	6.7
団地グループ	3	0.0	33.3	66.7	0.0	0.0
福祉センターグループ	7	28.6	57.1	14.3	0.0	0.0

⑥ あなたが、e スポーツ活動をするのにあたって、不安や障壁になることは何ですか。

- ・全体では、「特に不安や障壁になることはない」が 52.2%で最も多く、次いで「活動場所が近くにない」「気軽に参加できる活動が少ない」が 34.8%となっている。

図表 e スポーツ活動をするうえでの不安や障壁

	全体	既存活動 グループ	団地グループ	福祉センター グループ
n	23	13	3	7
健康・体力に自信がない	21.7	23.1	33.3	14.3
活動に必要な技術、経験がない	13.0	7.7	33.3	14.3
他にもしたい余暇活動がある	26.1	23.1	0.0	42.9
家庭の事情（病人、家事、仕事）がある	17.4	7.7	0.0	42.9
活動場所が近くにない	34.8	23.1	33.3	57.1
経費や手間がかかりすぎる	0.0	0.0	0.0	0.0
同好の友人・仲間がいない	13.0	0.0	66.7	14.3
気軽に参加できる活動が少ない	34.8	23.1	66.7	42.9
自分の生活に役に立たない	4.3	7.7	0.0	0.0
他人や社会に役に立たない	0.0	0.0	0.0	0.0
自分の役割がわからない	0.0	0.0	0.0	0.0
活動の雰囲気が好きではない	0.0	0.0	0.0	0.0
人間関係がわずらわしい	0.0	0.0	0.0	0.0
行政などからの応援や後押しが少ない	13.0	15.4	0.0	14.3
特に不安や障壁になることはない	52.2	69.2	66.7	14.3
その他	0.0	0.0	0.0	0.0

3. 健康 e スポーツ活動のフレイル予防効果

(1) 生活状況の比較

- ・e スポーツ以外の活動や、地域情報、活動の認知度、生活満足度、主観的な健康感について事前事後での比較を通してフレイル予防効果を分析した。

① e スポーツ以外の活動

- ・e スポーツ以外の活動では、「趣味やスポーツ活動」と回答する割合が事前事後とも高いが、「NP0・市民活動・ボランティア活動」は事後でポイントが高くなっている。
- ・福祉センターグループでは特に「NP0・市民活動・ボランティア活動」の割合が高くなっている。

図表 e スポーツ以外の活動

	(%)							
	全体		既存活動グループ		団地グループ		福祉センターグループ	
	前	後	前	後	前	後	前	後
n	34	25	18	15	4	3	12	7
有償の仕事	8.8	12.0	5.6	6.7	0.0	0.0	16.7	28.6
趣味やスポーツ活動	94.1	84.0	94.4	80.0	75.0	66.7	100.0	100.0
学校や職場の同窓会・同期会	14.7	4.0	16.7	0.0	0.0	0.0	16.7	14.3
習い事や学習活動	41.2	44.0	33.3	40.0	25.0	33.3	58.3	57.1
NP0・市民活動・ボランティア活動	23.5	36.0	27.8	33.3	0.0	0.0	25.0	57.1
インターネット上のコミュニティ	8.8	0.0	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
地域活動（町会・自治会・防災会・老人会・婦人会・青年団など）	29.4	20.0	27.8	20.0	25.0	0.0	33.3	28.3
教会やお寺など宗教団体等に所属して行う活動	2.9	0.0	5.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
仕事に関連する自主的な活動や団体（商工会、労働組合など）	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他	11.8	16.0	11.1	13.3	0.0	33.3	16.7	14.3

② 地域情報、活動の認知度

- ・全体をみると、事前では「あまり詳しくない」が 45.9%だったが、事後では「まあ詳しい」40.0%と最も高い割合である。
- ・そのグループでも、「あまり詳しくない」の割合は事後で低くなり、「まあ詳しい」の割合が高くなっている。

図表 地域情報、地域活動数

程度	(%)							
	全体		既存活動グループ		団地グループ		福祉センターグループ	
	前	後	前	後	前	後	前	後
n	37	25	19	15	6	3	12	7
とても詳しい	2.7	0.0	5.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
まあ詳しい	18.9	40.0	26.3	40.0	0.0	33.3	16.7	42.9
どちらともいえない	27.0	28.0	10.5	20.0	33.3	33.3	50.0	42.9
あまり詳しくない	45.9	28.0	52.6	40.0	50.0	0.0	33.3	14.3
詳しくない	5.4	4.0	5.3	0.0	16.7	33.3	0.0	0.0

③ 生活満足度

- ・生活満足度については、事前では「やや満足」が最も多かったが、事後では「普通」の割合が高くなっている。
- ・既存活動グループも同様の傾向だが、福祉センターグループでは、事前事後で大きな変化はみられなかった。

図表 生活満足度

	(%)							
	全体		既存活動グループ		団地グループ		福祉センターグループ	
	前	後	前	後	前	後	前	後
n	37	25	19	15	6	3	12	7
満足	13.5	12.0	15.8	20.0	33.3	0.0	0.0	0.0
やや満足	43.2	28.0	52.6	26.7	0.0	0.0	50.0	42.9
普通	35.1	52.0	26.3	53.3	50.0	66.7	41.7	42.9
やや不満	5.4	8.0	5.3	0.0	0.0	33.3	8.3	14.3
不満	2.7	0.0	0.0	0.0	16.7	0.0	0.0	0.0

④ 主観的な健康感

- ・全体では事前事後で「普通」の割合は変化がないが、「よい」が10ポイント高くなっている。
- ・既存活動グループ、福祉センターグループでも、「まあよい」の割合は低くなったものの、「よい」の割合が高くなっている。

図表 主観的な健康感

程度	(%)							
	全体		既存活動グループ		団地グループ		福祉センターグループ	
	前	後	前	後	前	後	前	後
n	37	25	19	15	6	3	12	7
よい	2.7	12.0	5.3	13.3	0.0	0.0	0.0	14.3
まあよい	35.1	24.0	42.1	26.7	16.7	0.0	33.3	28.6
普通	43.2	44.0	31.6	40.0	50.0	33.3	58.3	57.1
あまりよくない	18.9	20.0	21.1	20.0	33.3	66.7	8.3	0.0
よくない	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

(2) イレブンチェックの結果

- ・イレブンチェックの記入状況は、11 項目とも「はい」の割合に大きな変化はなかったものの、「自分が活気に溢れていると思う」の割合は10ポイント近く低下している。
- ・既存活動グループでは、「昨年と比べて外出の機会が減っている」の割合が低下し、「1日に1回以上はだれかと一緒に食事をする」の割合が高くなっている。

図表 フレイルチェックの結果

		(青シールの割合：%)							
	質問項目	全体		既存活動グループ		団地グループ		福祉センターグループ	
		前	後	前	後	前	後	前	後
1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	89.2	90.0	100.0	90.0	83.3	100.0	75.0	85.7
2	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	83.8	70.0	89.5	80.0	66.7	33.3	83.3	71.4
3	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛みきれますか	86.5	90.0	84.2	80.0	83.3	100.0	91.7	100.0
4	お茶や汁物でみせることがありますか	70.3	70.0	78.9	60.0	50.0	100.0	66.7	71.4
5	1回 30 分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	62.2	65.0	63.2	70.0	33.3	33.3	75.0	71.4
6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	75.7	80.0	73.7	80.0	83.3	66.7	75.0	85.7
7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	75.7	70.0	73.7	80.0	50.0	33.3	91.7	71.4
8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	67.6	70.0	73.7	50.0	66.7	66.7	58.3	100.0
9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	62.2	65.0	63.2	80.0	50.0	0.0	66.7	71.4
10	自分が活気に溢れていると思いますか	64.9	55.0	57.9	50.0	66.7	66.7	75.0	57.1
11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	48.6	45.0	57.9	60.0	66.7	66.7	25.0	14.3

(3) フレイル予防効果：社会性の向上（前後比較）

① 生きがいを感じる程度

- ・全体をみると、「多少感じている」割合が、実施後に 17.8 ポイント増加している。
- ・グループ別にみると、いずれのグループも「多少感じている」割合が実施後に増加しているが、福祉センターグループでは「充分感じている」割合が 14.3 ポイント以上増加している。

図表 生きがいを感じる程度

程度	(%)							
	全体		既存活動グループ		団地グループ		福祉センターグループ	
	前	後	前	後	前	後	前	後
n	37	25	19	15	6	3	12	7
充分感じている	21.6	12.0	36.8	13.3	16.7	0.0	0.0	14.3
多少感じている	62.2	80.0	52.6	80.0	50.0	66.7	83.3	85.7
あまり感じていない	13.5	8.0	10.5	6.7	16.7	33.3	16.7	0.0
全く感じていない	2.7	0.0	0.0	0.0	16.7	0.0	0.0	0.0

② 生きがい（K-1 式）

- ・本調査では、K-1 式を活用し、実施前後での生きがい感の変化を把握した。
- ・全体と 4 因子ごとにみると、グループ全体で実施後にどれも点数が低下しているが、福祉センターグループについては点数が上昇し、特に「存在感」に関する点数の伸びが大きくなっている。

図表 生きがいを感じる程度（K-1 式） 32 点満点（平均）

	全体		自己実現と意欲		生活充実感		生きる意欲		存在感		生きがいの程度	
	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後
全体	24.26	22.88	8.79	8.50	7.97	7.21	3.00	2.96	4.50	4.21	2.45	2.04
既存活動グループ	25.28	23.53	9.28	8.40	8.28	7.80	2.89	3.00	4.83	4.33	2.75	2.07
団地グループ	19.40	11.67	6.80	4.33	7.40	4.33	2.40	1.67	2.80	1.33	2.00	1.67
福祉センターグループ	24.82	26.83	8.91	10.83	7.73	7.17	3.45	3.50	4.73	5.33	1.00	2.17

生きがい尺度（K-1 式）16 項目質問票 16 項目を 4 因子ごとに点数化、
各項目は、はい（2 点）、どちらでもない（1 点）、いいえ（0 点）の 3 段階評定
（逆転項目は点数が逆転）で回答を求め、点数化（得点範囲：0 - 32 点）

- ①「自己実現と意欲」因子（6 項目）（1）～（6）
- ②「生活充実感」因子（5 項目）（7）～（11）
- ③「生きる意欲」因子（2 項目）（12）～（13）
- ④「存在感」因子（3 項目）（14）～（16） ※質問項目は、P. 42、48 参照

③ 交流意欲（同世代、若い世代）

【同世代】

- ・全体をみると、「ややそう思う」の割合が実施後に 38.4 ポイント増加している。
- ・グループ別にみると、福祉センターグループは「そう思う」が 9.6 ポイント増加している。

図表 同世代との交流の意向

	(%)							
	全体		既存活動グループ		団地グループ		福祉センターグループ	
	前	後	前	後	前	後	前	後
n	37	25	19	15	6	3	12	7
そう思う	37.8	24.0	36.8	13.3	50.0	33.3	33.3	42.9
ややそう思う	21.6	60.0	26.3	80.0	16.7	66.7	16.7	14.3
どちらとも言えない	35.1	12.0	31.6	6.7	16.7	0.0	50.0	28.6
あまりそう思わない	5.4	4.0	5.3	0.0	16.7	0.0	0.0	14.3
まったくそう思わない	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

【若い世代】

- ・全体をみると、実施後に「そう思う」「ややそう思う」の割合が減少し、「どちらともいえない」の割合が増加している。
- ・グループ別にみると、福祉センターグループは「ややそう思う」の割合が減少し、「そう思う」の割合が 17.9 ポイント増加している。

図表 若い世代との交流の意向

	(%)							
	全体		既存活動グループ		団地グループ		福祉センターグループ	
	前	後	前	後	前	後	前	後
n	37	25	19	15	6	3	12	7
そう思う	29.7	28.0	31.6	26.7	33.3	0.0	25.0	42.9
ややそう思う	37.8	32.0	42.1	33.3	16.7	33.3	41.7	28.6
どちらとも言えない	24.3	36.0	21.1	33.3	33.3	66.7	25.0	28.6
あまりそう思わない	8.1	4.0	5.3	6.7	16.7	0.0	8.3	0.0
まったくそう思わない	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

④ 普段の近所の付き合いの程度

- ・全体をみると、実施後に「ほとんどしていない」の割合が減少し、「親しくつきあっている」「あいさつをする程度」の割合が増加している。
- ・グループ別にみると、既存活動グループは「あいさつをする程度」の割合が減少し、「親しくつきあっている」の割合が増加している。

図表 普段の近所の付き合いの程度

程度	(%)							
	全体		既存活動グループ		団地グループ		福祉センターグループ	
	前	後	前	後	前	後	前	後
n	37	25	19	15	6	3	12	7
親しくつきあっている	35.1	36.0	36.8	46.7	33.3	0.0	33.3	28.6
あいさつをする程度	51.4	56.0	52.6	46.7	16.7	66.7	66.7	71.4
ほとんどしていない	13.5	8.0	10.5	6.7	50.0	33.3	0.0	0.0

⑤ 外出の頻度（割合）

- ・全体をみると、実施後に「週5回以上」の割合が上昇しており、73.9%となっている。
- ・グループ別みると、既存活動グループ及び福祉センターグループでも同様の状況となっている。

図表 外出の頻度

程度	(%)							
	全体		既存活動グループ		団地グループ		福祉センターグループ	
	前	後	前	後	前	後	前	後
n	37	23	19	13	6	3	12	7
週5回以上	45.9	73.9	36.8	61.5	16.7	100.0	75.0	85.7
週4回	43.2	21.7	52.6	30.8	50.0	0.0	25.0	14.3
週2～3回	8.1	4.3	5.3	7.7	33.3	0.0	0.0	0.0
週1回	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0	0.0
月1～3回	2.7	0.0	5.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
年に数回	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
していない	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

⑥ 社会的交流（LSN-6）36 点満点（平均）

- ・社会的交流について、現在の家族や友人との交流の状況（交流している人数）を各3問ずつ計6問で尋ねた。
- ・全体と、家族、友人、3問ずつの平均点をみると、どれも実施後に点数は上昇している。

図表 社会的交流（LSN-6）30 点満点（平均）

	全体		家族		友人	
	前	後	前	後	前	後
全体	16.32	18.08	8.44	9.46	7.88	8.63
既存活動グループ	16.61	18.87	8.78	9.80	7.83	9.07
団地グループ	11.60	9.67	6.00	5.67	5.60	4.00
福祉センターグループ	18.00	20.33	9.00	10.50	9.00	9.83

社会的交流に関する質問（LSN-6） 以下の6項目を1（0人）～6（9人以上）の6段階で評価
質問項目は以下の通り

<家族>

- （1）少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や消息を取り合う家族や親戚は何人ぐらいいますか
- （3）あなたが個人的なことでも、気兼ねなく話することができる家族や親戚は何人ぐらいいますか
- （5）あなたが手助けを求めることができるような、身近に感じる家族や親戚は何人ぐらいいますか

<友人>

- （2）少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や消息を取り合う友人は何人ぐらいいますか
- （4）あなたが個人的なことでも、気兼ねなく話することができる友人は何人ぐらいいますか
- （6）あなたが手助けを求めることができるような、身近に感じる友人は何人ぐらいいますか

Ⅲ 考察

1. 参加した市民及び学生の感想

(1) 市民の感想

- ・楽しかったです。初回からずんずん腕を上げびっくり致しました。集中力は、半端なものではありません。夢中になり笑顔いっぱいでした。何歳も若返ったと思います。
- ・色々スポーツをやったり、みたりしてきました。最近、年齢の進みぐあいで、出来ないこともあります。でも体を動かすことの楽しさは忘れることも出来ず！その上、大勢のお友達が出来たり、いっそう仲の良い友だちがたくさんできました。感謝です！
これで、今現在の年齢を忘れて、このままで進んで行ければ大変うれしく思っております。希望通りに運動をしながら、年齢を重ねて行ければうれしいです。
- ・eスポーツ（太鼓をたたくゲーム）は、初回から、初めてでも楽しめた。心身共に活力が湧きました。
- ・先日は有難うございました。楽しかったです。子どもが小さい頃おかあさんもいっしょにやろうと言われた時全然できなくてeスポーツには拒否反応もあり、縁のないものだと思っていました。でも同じ年代の人達と大笑いしながら、考えてもらいながらやらせて頂いたらはまりそうです。こんな楽しいことにはまらないで、良く依存症にならなかったねと子どもをほめてあげました。
- ・初めてのゲームで最初不安でしたが回が増すごとに、とっても楽しくなりました。先日の大会の時、思いがけず準優勝なんてびっくりしました。今後とも出来たら続けさせてください。
- ・eスポーツとは若者のゲームと捉えておりましたが、実際に経験し、高齢者同士で楽しく競い合い次回こそはと脳トレ、身体の動きなど、目を見はります。我がクラブにも定期的に来ていただき末長く生かしていきたいと思っております。よろしくお願い致します。
- ・最初eスポーツは、若い人のゲームと思っていましたが、やってみると出来ないながらも面白くなってきました。なじめる曲だとより楽しいです。続けていきたいと思います。
- ・eスポーツ継続講座をして頂き、有難うございます。脳の活性のために努力致します。
- ・eスポーツを知るきっかけになりました。結果に一喜一憂しましたが、楽しめました。可能性を秘めている若者と過ごすことは多少刺激を受けます。応援したくなります。又、参加して下さった若者が「リベンジします！！」と言ったとき、参加者から笑いが起こり、場が和みました。年寄りだけで生活していると若者の様子を新聞やテレビのニュースでしか知り得ませんので、真面目そうな素直な若者にホッとしました。この機会に恵まれ感謝しています。ありがとうございました。

(2) 学生の感想（まとめ）

高齢者eスポーツ活動に参加させていただいて、一番衝撃的であったのは高齢者の方々がなじみの少ないであろうeスポーツに果敢に挑戦していく姿でした。他の参加者が太鼓をたたくゲームをプレイしているときも後ろで待ちながら練習されていました。太鼓をたたくゲームを高齢者の方とプレイした際には、それをきっかけに会話や交流も生まれ、ゲームという世代を超えて熱中できる共通話題を媒介に、高齢者の方と触れ合えたのがとても刺激的な機会でした。参加者の方々が6回の練習の中で上達した事を嬉しそうにお話されていたのが印象的でした。自分達学生も参加者と対戦し、負けてしまい、その練習の成果を見事に発揮されてしまいました。楽しみながら世代を超えて交流できるeスポーツの可能性を感じました。

2. まとめ：『西東京市の介護予防におけるeスポーツの効果』

令和5年度では、西東京市在住の高齢者に対して、eスポーツ活動が生きがいの向上に寄与し、フレイル予防につながる介護予防の新しいコンテンツになりうるかを検討した。また、高齢者の多様な状況に応じたeスポーツ活動の導入及び展開方法について探索し、高齢者において、eスポーツ活動の効果を最適化することを目的とした。

最初、高齢者の活動状況は3グループに分けて、検討した。3グループの特徴や基本属性は下記の通りであった。

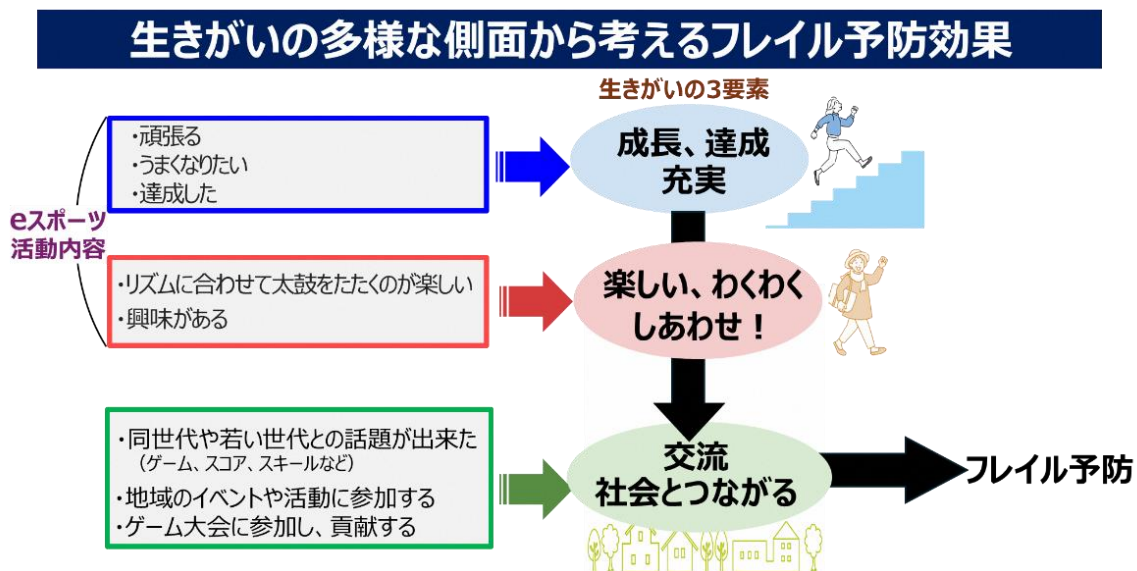
	既存活動G	団地G	福祉センターG
会場様子			
グループ特徴	すでに自主的な体操活動をしているグループにeスポーツ活動を加えて行った	UR職員が団地で高齢者対象にチラシ案内して、参加したグループ	市報を通じて、活動を案内・募集して関心を持った方々の参加グループ（定員10名で募集、定員オーバーのため希望者から抽選）
人数（名）	19	6	12
年齢（歳）	80.1±4.8	73.3±6.9	72.9±6.6
男性/女性	1/18	1/5	0/12
主観的健康観 (よい、まあよい、%)	47.4%	16.7%	33.3%
経済的余裕 (十分、どちらかといえば余裕がある、%)	63.2%	50.0%	66.7%
時間のゆとり (かなり、ややゆとりがある、%)	89.4%	83.4%	81.8%
教育歴 (短期大学・専門学校以上、%)	61.1%	33.4%	83.3%

東京大学高齢社会総合研究機構では、日本人高齢者のサルコペニアの発症や進行に、身体活動量の低下、精神・心理状態の悪化、口腔機能低下や栄養状態の悪化が関連していたが、特に、社会参加や社会活動（人とのつながりや生活の広がり、地域の結束力等の総合的な社会的機能）の低下がこれら全ての要素に対して先んじて影響を及ぼすことが明らかとなっている。したがって、身体的なフレイルがなくとも、社会的な側面での制限が早期に生じると、多様な要素に影響を及ぼし、将来に身体的な側面への影響が生じることが懸念される。つまり、社会とのつながりは、フレイル進行において上流に位置づけられて、他者や社会との交流が減少することが身体的及び認知的・精神/心理的なフレイルの入り口と捉えている。逆にいうと、社会とのつながり、交流が活発になったり、維持することが出来れば、フレイル予防（介護予防）に寄与すると考えた。

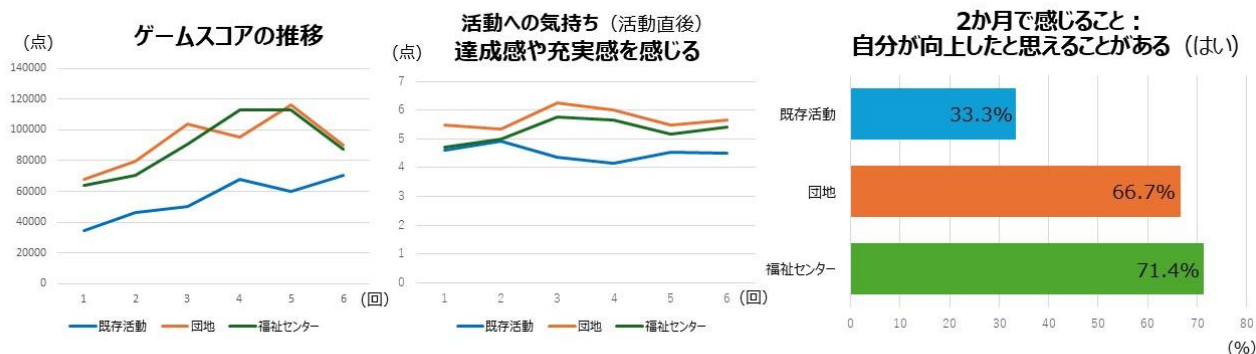
eスポーツ活動を通じたフレイル予防効果は生きがい向上に起因すると仮説を立てた。特に、多様な側面がある生きがいのなか、成長や達成感、楽しい気分はeスポーツの活動内容から獲得できるものと考えられる。そのうえ、これらの要素から社会的交流を促すかを検証することで、フレイル予防（介護予防）の効果を検討する研究デザインで行った。

生きがいの3要素（側面）からみた、eスポーツの効果を示す。

仮説：eスポーツ活動は高齢者の生きがいを高めてフレイル予防につながる



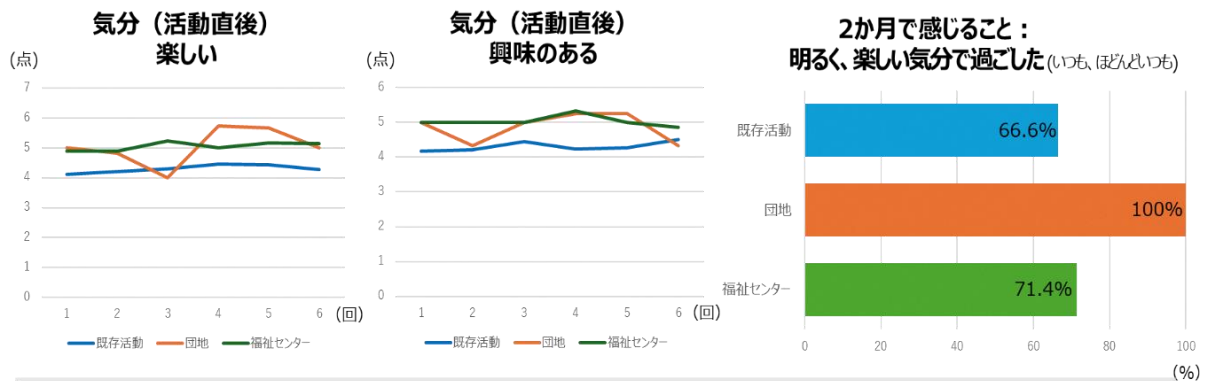
eスポーツ活動を通じた成長、達成



【まとめ】

- ゲームのスコアは、活動を通じて伸びるが団地Gや福祉センターGでは6回目にはピークアウトする。
- 初回と最終回を比較したとき、活動直後の達成感や充実感は福祉センターGのみ上昇する。
- 2か月の活動を通じた成長・達成感、福祉センターGが最も高く、既存活動Gが最も低かった。

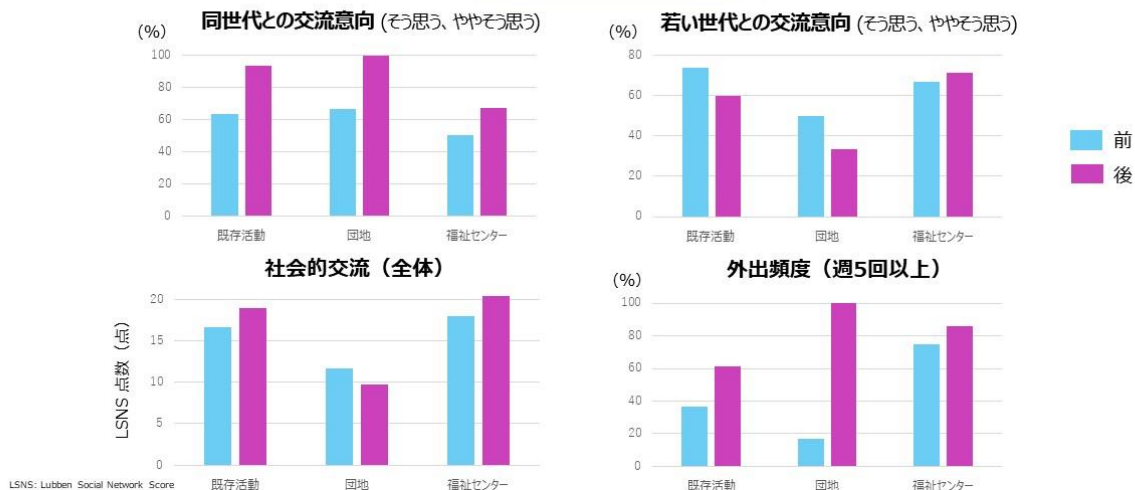
eスポーツ活動を通じた楽しい、わくわく



【まとめ】

- 活動に対する楽しさや関心は、既存活動Gと福祉センターGの場合、初回に感じたものが最後まで変わらない。団地Gの場合、回によっては楽しさや関心の変動が激しい。
- 2か月の活動期間中に明るく、楽しい気分は3グループとも高く維持できた。

交流・社会とつながる



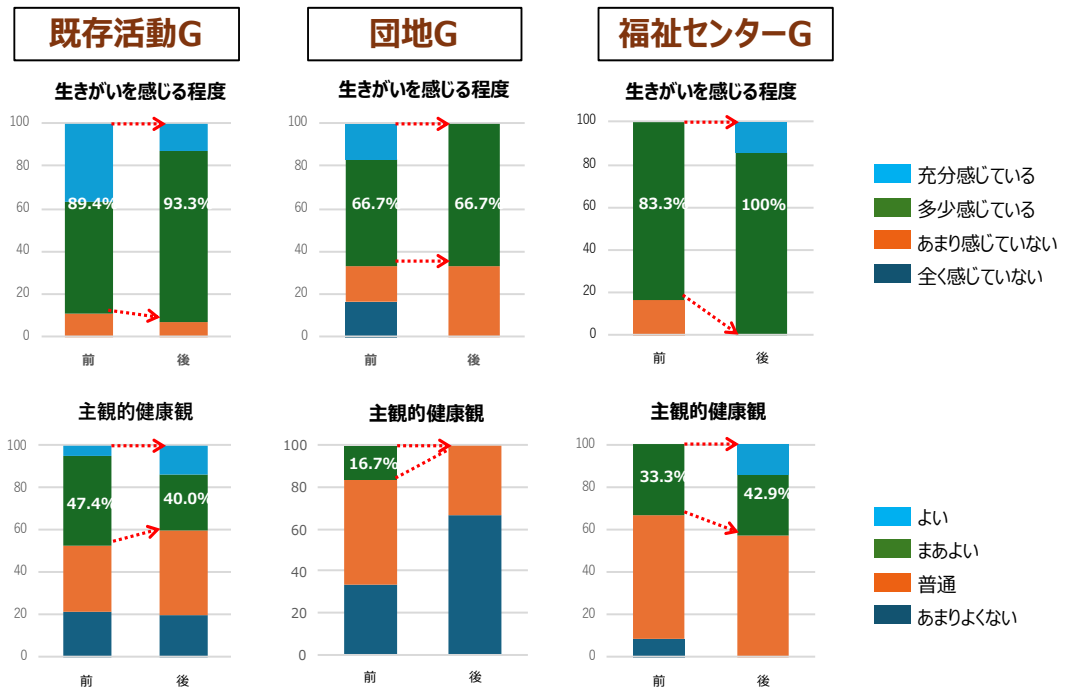
【まとめ】

- 活動後の同世代との交流意向は、どのグループも向上するが、若い世代との交流意向は、福祉センターGのみ向上し、既存活動や団地Gはむしろ減少した。
- 活動後に家族や友人との交流は、既存活動や福祉センターGでは上昇するが、団地Gは減少する。
- 活動後に週5回以上の外出頻度が、すべてのグループで増加した。

8

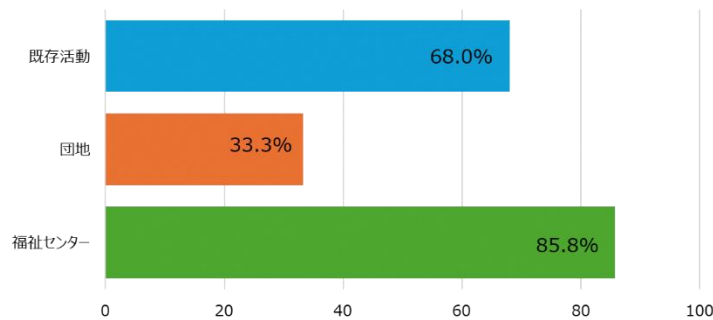
既存活動G：（前）19名（後）15名、団地G：（前）6名（後）3名、福祉センターG：（前）12名（後）7名

eスポーツ活動を通じた生きがい及び健康観の変化



活動に対する満足度（継続意思）

eスポーツ活動の継続意思（そう思う/ややそう思う）



令和5年度の調査結果をまとめると下記の内容となる。

- (1) 令和5年度の調査では、地域在住高齢者において、eスポーツ活動が生きがいの向上に寄与する内容であり、フレイル予防（介護予防）につながる新しいコンテンツとして検討することを目的とした。
- (2) 令和5年度の調査では、高齢者の多様な状況に応じたeスポーツ活動の導入及び展開方法を探索することを目的とした。
- (3) 高齢者の活動状況を3群に分けて、eスポーツ活動を行い、生きがいを活動の前後に比較検討した（①既存活動G：既存活動にeスポーツ活動を追加したG、②団地G：団地内で募集・参加G、③福祉センターG：従来介護予防活動の募集・参加G）。

- (4) e スポーツ活動を通じた生きがい向上を、①成長・達成感、②楽しい気分、③社会的交流の側面から検討した。
- ① 成長・達成感：活動を通じた成長（ゲームスコアの上昇）は3群とも認めたが、達成感の上昇は短期、長期とも福祉センターGが最も高かった。
 - ② 楽しい気分：活動に対する楽しさや関心は初回に感じた気分が最後まで変わらなかった。活動の2か月間（長期）を振り返ると、3グループとも楽しい気分でも過ごせたと感じた。
 - ③ 社会的交流：同世代との交流意向は3グループとも高まるが、若い世代との交流意向は、福祉センターGのみ高まり、ほかのグループは減少した。2か月間の活動後に、週5回以上の外出頻度が3グループとも増加した。
- (5) e スポーツ活動を通じた生きがい及び健康感は福祉センターGで向上した。
- (6) e スポーツ活動に対する満足感（継続意思）は福祉センターGが85.8%で最も高く、団地Gは33.3%で最も低かった。

これらの結果を踏まえて、e スポーツ活動は地域高齢者において（特に福祉センターG参加者において）、ビデオゲームの楽しさ、スコアの向上や達成感を感じて、さらに社会的交流を増やし、生きがいまた健康感の向上に寄与する内容として、期待できる介護予防のコンテンツであることが示唆された。

3. 活動の不安・障壁

2か月の活動経験を踏まえて、e スポーツ活動をするうえでの不安や障害についても調査を行った結果、「特に不安や障壁になることはない」という回答が全体の52.2%で最も多かった。

次に「活動場所が近くにない」、「気軽に参加できる活動が少ない」という回答が34.8%と多くて、気軽に参加できる場所や雰囲気作りはe スポーツ活動においても、従来の介護予防事業と同様に重要であることが分かった。

4. 第1回西東京市シニアゲームLIVE

高齢者へのeスポーツの普及啓発を目的に、令和6年2月14日「第1回西東京市シニアゲームLIVE」を実施した。イベントでは、高齢者世代が得点を競う西東京市内大会のほか、令和6年の「ねんりんピック」のeスポーツ開催地である鳥取県境港市とのオンラインによる団体交流試合が行われた。参加者は、効果検証のために開催した講座の参加者が主であり、参加者の中には、西東京市内のゲーム機が設置された公共施設で練習を重ねた高齢者もいた。

イベントでは、西東京市のPR親善大使であるプロの音楽家（ドラマー）による太鼓をたたくゲームのデモンストレーションや、西東京市と境港市の首長（西東京市は副市長）による太鼓をたたくゲームの対決が行われた。多くの来場者があり、大変な盛り上がりを見せた。

令和6年度は、成果発表のモチベーションとなる大会開催やゲーム機の設置された施設での活動状況を踏まえて、持続的な予防活動へのアプローチを検討していきたい。



イベント会場の様子



市内大会に挑む参加者

5. 今後の展開

令和5年度の活動調査結果を踏まえて、令和6年度の展開は下記のように考えて、持続的な活動として体制を構築することを目指す。

eスポーツ活動の今後の提案

総括：eスポーツ活動は、高齢者の生きがいを高めてフレイル予防につながる。

令和5年度の調査で、eスポーツ活動内容が社会的交流を促し、生きがい向上及び健康感の向上につながる可能性を確認した。令和6年度では、参加者の属性を考慮した上、活動形式を再設計し、対象人数を増員して検証する。

- ・**対象について**：今回の調査結果から、eスポーツ活動は福祉センターGの参加者において最も生きがいの向上に寄与して、主観的な健康感向上の結果が示された。
(特徴：女性、70代前半、経済的余裕、時間的ゆとりがある)
- ・**募集方法について**：今回の調査結果によると、活動開始から関心が高い参加者が望ましい。
市報による公募により関心の高い層へのアプローチを行う。
- ・**実施形式について**：2週間隔で6回の設定より、5回までの設定が生きがいの成長や達成感には望ましい。
若い世代との交流の頻度を増やすことが、社会性の向上を期待できる。
講座の効果的な実施方法を検討し、フレイル予防に対する理解とeスポーツ活動の予防効果を持続的なものになるように模索する。

【課題】

- ・男性の参加を促す方法
- ・多様な生きがいの定量的評価方法

資料編（アンケート調査票）

eスポーツ参加者の皆様へ アンケート調査（開始前）

I. あなたご自身のことについて、おたずねします。

★ あてはまる番号を○で囲むか、下線部分にご記入ください。

問1. あなたの性別を教えてください。 1. 男性 2. 女性

問2. あなたの現在の年齢を教えてください。 _____才

問3. あなたの婚姻の状況を教えてください。

1. 未婚 2. 既婚 3. 離別・死別

問4. eスポーツ活動に参加するきっかけを教えてください（自由記載）。

問5. あなたは、eスポーツ活動以外の活動をされていますか（複数選択可）

- | | |
|-----------------------------------|--------------------|
| 1. 有償の仕事 | 2. 趣味やスポーツ活動 |
| 3. 学校や職場の同窓会・同期会 | 4. 習い事や学習活動 |
| 5. NPO・市民活動・ボランティア活動 | 6. インターネット上のコミュニティ |
| 7. 地域活動（町会・自治会・防災会・老人会・婦人会・青年団など） | |
| 8. 教会やお寺など宗教団体等に所属して行う活動 | |
| 9. 仕事に関連する自主的な活動や団体（商工会、労働組合など） | |
| 10. その他（具体的に_____） | |

問6. あなたの最終学歴について教えてください。

- | | | | |
|---------------|---------------------|--------|---------|
| 1. 学校には通わなかった | 2. 小学校 | 3. 中学校 | 4. 高等学校 |
| 5. 短期大学・専門学校 | 6. 大学・大学院（高齢者大学は除く） | | |

II. あなたの暮らしについて、おたずねします。

★あてはまる番号を○で囲むか、下線部分にご記入ください。

問7. あなたの世帯状況について教えてください。

- | | | |
|----------------------|--------------------------------|------------------|
| 1. 一人暮らし | 2. 夫婦2人暮らし | 3. 二世帯世帯（親と子の世帯） |
| 4. 三世帯世帯（直系三世代以上の世帯） | 5. その他（ ） | |

問8. あなたのお住まいの状況について教えてください。

- | | | |
|---------|---------|--------------------------------|
| 1. 一戸建て | 2. 集合住宅 | 3. その他（ ） |
|---------|---------|--------------------------------|

問9. あなたの居住地と居住年数を教えてください。

_____都道府県 _____市区町村 居住年数（ ）年

問10. あなたは、自分が住んでいる地域のことにとどの程度詳しいと思いますか。

- | | | |
|-------------|----------|--------------|
| 1. とても詳しい | 2. まあ詳しい | 3. どちらでもいえない |
| 4. あまり詳しくない | 5. 詳しくない | |

問11. あなたは、毎日の生活に満足していますか。

- | | | | | |
|-------|---------|-------|---------|-------|
| 1. 満足 | 2. やや満足 | 3. 普通 | 4. やや不満 | 5. 不満 |
|-------|---------|-------|---------|-------|

問12. あなたは、普段の生活の経済的余裕についてどのように感じていますか。

- | | |
|--------------|------------------|
| 1. 十分に余裕がある | 2. どちらかといえば余裕がある |
| 3. どちらともいえない | 4. あまり余裕がない |
| 5. まったく余裕がない | |

問13. あなたの普段の生活に、時間のゆとり（仕事や家事などのための時間を除いて、好きなことをしたり、休んだりするゆとり）はどの程度ありますか。

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. かなりゆとりがある | 2. ややゆとりがある |
| 3. どちらともいえない | 4. あまりゆとりがない |
| 5. ほとんどゆとりがない | |

問14. **（問13で1番か2番を選んだ方へ）**あなたは、時間的なゆとりがある場合、主に何をしていますか。（複数選択可）

- | | | |
|------------------------|--------------------------------|--------------|
| 1. 趣味、娯楽 | 2. スポーツ | 3. 休養、くつろぎ |
| 4. 旅行 | 5. 社会奉仕活動 | 6. 友人、隣人との交際 |
| 7. テレビ、ラジオ、新聞、雑誌の閲覧・視聴 | 9. その他（ ） | |

問15. 普段の生活の中で、あなたの気持ちを教えてください。(1)～(16)について、それぞれ
あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

	いいえ	どちらでもない	はい
(1) 自分が向上したと思えることがある	1	2	3
(2) 私には心のよりどころ、励みとするものがある	1	2	3
(3) なにか成し遂げたと思えることがある	1	2	3
(4) 私にはまだやりたいことがある	1	2	3
(5) 私には家庭の内または外で役割がある	1	2	3
(6) 他人から認められ評価されたと思えることがある	1	2	3
(7) なにもかもむなしと思うことがある	1	2	3
(8) 何のために生きているのか分からないと思うことがある	1	2	3
(9) 毎日何となく惰性（だせい）で過ごしている	1	2	3
(10) いまの生活に張り合いを感じている	1	2	3
(11) 今日はなにをして過ごそうかと困ることがある	1	2	3
(12) まだ死ぬわけにはいかないと思っている	1	2	3
(13) 世の中がどうなっていくのか、もっと見ていきたいと思う	1	2	3
(14) 私は家族や他人から期待され頼りにされている	1	2	3
(15) 私は世の中や家族のためになることをしていると思う	1	2	3
(16) 私がいなければだめだと思うことがある	1	2	3

III. あなたの健康状態について、おたずねします。

★あてはまる番号を○で囲むか、下線部分にご記入ください。

問16. あなたの現在の健康状態を教えてください。

1. よい 2. まあよい 3. 普通 4. あまりよくない 5. よくない

問17. 健康のために一番気を付けていることはなんですか。

1. 睡眠 2. 食事 3. 運動 4. 友人と知り合いとの活動
5. 自治体などの活動 6. その他（具体的に_____）

問18. あなたは、現在どの程度生きがい（喜びや楽しみ）を感じていますか。

1. 充分感じている 2. 多少感じている
3. あまり感じていない 4. 全く感じていない

問19. あなたは、普段近所の人とどの程度のつきあいをしていますか。

1. 親しくつきあっている 2. あいさつをする程度 3. ほとんどしていない

問20. あなたの、現在の家族や友人についてお聞きします。(1)～(6)について、それぞれあてはまる番号ひとつに○をつけてください。

	0 人	1 人	2 人	3 ～ 4 人	5 ～ 8 人	9 人 以上
(1) 少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や消息を取り合う家族や親戚は何人ぐらいいますか	1	2	3	4	5	6
(2) 少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や消息を取り合う友人は何人ぐらいいますか	1	2	3	4	5	6
(3) あなたが個人的なことでも、気兼ねなく話すことができる家族や親戚は何人ぐらいいますか	1	2	3	4	5	6
(4) あなたが個人的なことでも、気兼ねなく話すことができる友人は何人ぐらいいますか	1	2	3	4	5	6
(5) あなたが手助けを求めることができるような、身近に感じる家族や親戚は何人ぐらいいますか	1	2	3	4	5	6
(6) あなたが手助けを求めることができるような、身近に感じる友人は何人ぐらいいますか	1	2	3	4	5	6

問21. あなたが外出する頻度はどのくらいですか（買い物や隣近所へ行く、通院などを含みます）。

- | | | | |
|----------|---------|----------|--------|
| 1. 週5回以上 | 2. 週4回 | 3. 週2～3回 | 4. 週1回 |
| 5. 月1～3回 | 6. 年に数回 | 7. していない | |

問22. あなたは同じ世代の方との交流をもっと深めたいと思いますか。

- | | | |
|--------------|---------------|--------------|
| 1. そう思う | 2. ややそう思う | 3. どちらとも言えない |
| 4. あまりそう思わない | 5. まったくそう思わない | |

問23. あなたは若い世代の方との交流をもっと深めたいと思いますか。

- | | | |
|--------------|-----------|--------------|
| 1. そう思う | 2. ややそう思う | 3. どちらとも言えない |
| 4. あまりそう思わない | | |

問24. 「フレイル」という言葉は知っていますか。

1. 意味も内容も知っており、ある程度説明できる
2. 知っているが内容の説明はできない
3. 聞いたことがあるが、詳しい内容まではわからない
4. 聞いたことがない
5. その他（具体的に_____）

問25. （問24で1番、2番を選んだ方）「フレイル」という言葉はどこで知りましたか。

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| 1. テレビ、新聞、雑誌 | 2. Web サイト、SNS（ソーシャルメディア） |
| 3. 家族や友人 | 4. 講演会や講座 |
| 5. その他（具体的に_____） | |

～ ご回答ありがとうございました ～

お名前：_____

お名前：

2023 年 月 日

e スポーツ活動直後の、今のあなたのお気持ちをうかがいます。

問 1. あなたのいまの気分にどれほどあてはまるか (1) - (6) の中から最も適当なものを選んでください。

(○はひとつずつ)	① 全く 当てはまらない	② 当てはま らない	③ どちらか と い え ば 当てはま らない	④ どちらか と い え ば 当てはま る	⑤ 当てはま る	⑥ 非常によ く 当てはま る
1. イライラした -----	1	2	3	4	5	6
2. 興味のある -----	1	2	3	4	5	6
3. 嬉しい -----	1	2	3	4	5	6
4. がっかりした -----	1	2	3	4	5	6
5. 楽しい -----	1	2	3	4	5	6
6. もどかしい -----	1	2	3	4	5	6
7. ほっとした -----	1	2	3	4	5	6
8. 緊張した -----	1	2	3	4	5	6
9. 戸惑った -----	1	2	3	4	5	6
10. プレッシャーを感じた ---	1	2	3	4	5	6
11. ためらった -----	1	2	3	4	5	6
12. 落ち込んだ -----	1	2	3	4	5	6

問 2. 今のあなたの e スポーツ活動への気持ちは、次の項目にそれぞれどの程度当てはまりますか。

(○はひとつずつ)	全く 当てはまらない	当てはま らない	どちらか と い え ば 当てはま らない	どちらか と い え ば 当てはま る	当てはま る	非常によ く 当てはま る
1. 活動に夢中になって取り組んでいる -----	1	2	3	4	5	7
2. 自分らしくいられる -----	1	2	3	4	5	7
3. 達成感や充実感を感じる -----	1	2	3	4	5	7
4. 活動が自分に向いていると感じる -----	1	2	3	4	5	7
5. 自分なりにがんばっている -----	1	2	3	4	5	7
6. 自分が求められている役割を果たしている ---	1	2	3	4	5	7
7. 活動がより良いものになるように自分なりの工夫をしている -----	1	2	3	4	5	7

eスポーツ参加者を対象とした アンケート調査（終了後）

記入日：2023年 ____ 月 ____ 日

IV. あなたご自身のことについて、おたずねします。

★ あてはまる番号を○で囲むか、下線部分にご記入ください。

問1. あなたの性別を教えてください。 1. 男性 2. 女性

問2. あなたの現在の年齢を教えてください。 _____ 才

問3. あなたの婚姻の状況を教えてください。

1. 未婚 2. 既婚 3. 離別・死別

問4. あなたは、eスポーツ以外の活動をされていますか（複数選択可）

- | | |
|-----------------------------------|--------------------|
| 1. 有償の仕事 | 2. 趣味やスポーツ活動 |
| 3. 学校や職場の同窓会・同期会 | 4. 習い事や学習活動 |
| 5. NPO・市民活動・ボランティア活動 | 6. インターネット上のコミュニティ |
| 7. 地域活動（町会・自治会・防災会・老人会・婦人会・青年団など） | |
| 8. 教会やお寺など宗教団体等に所属して行う活動 | |
| 9. 仕事に関連する自主的な活動や団体（商工会、労働組合など） | |
| 10. その他（具体的に _____） | |

問5. あなたの最終学歴について教えてください。

- | | | | |
|---------------|---------------------|--------|---------|
| 1. 学校には通わなかった | 2. 小学校 | 3. 中学校 | 4. 高等学校 |
| 5. 短期大学・専門学校 | 6. 大学・大学院（高齢者大学は除く） | | |

V. あなたの暮らしについて、おたずねします。

★あてはまる番号を○で囲むか、下線部分にご記入ください。

問6. あなたの世帯状況について教えてください。

- | | | |
|----------------------|--------------------------------|------------------|
| 1. 一人暮らし | 2. 夫婦2人暮らし | 3. 二世帯世帯（親と子の世帯） |
| 4. 三世帯世帯（直系三世帯以上の世帯） | 5. その他（ ） | |

問7. あなたのお住まいの状況について教えてください。

- | | | |
|---------|---------|--------------------------------|
| 1. 一戸建て | 2. 集合住宅 | 3. その他（ ） |
|---------|---------|--------------------------------|

問8. あなたの居住年数を教えてください。 （ ） 年

問9. あなたは、自分が住んでいる地域のことにどの程度詳しいと思いますか。

- | | | |
|-------------|----------|---------------|
| 1. とても詳しい | 2. まあ詳しい | 3. どちらでともいえない |
| 4. あまり詳しくない | 5. 詳しくない | |

問10. あなたは、毎日の生活に満足していますか。

- | | | | | |
|-------|---------|-------|---------|-------|
| 1. 満足 | 2. やや満足 | 3. 普通 | 4. やや不満 | 5. 不満 |
|-------|---------|-------|---------|-------|

問11. あなたは、普段の生活の経済的余裕についてどのように感じていますか。

- | | |
|--------------|------------------|
| 1. 十分に余裕がある | 2. どちらかといえば余裕がある |
| 3. どちらともいえない | 4. あまり余裕がない |
| 5. まったく余裕がない | |

問12. あなたの普段の生活に、時間のゆとり（仕事や家事などのための時間を除いて、好きなことをしたり、休んだりするゆとり）はどの程度ありますか。

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. かなりゆとりがある | 2. ややゆとりがある |
| 3. どちらともいえない | 4. あまりゆとりがない |
| 5. ほとんどゆとりがない | |

問13. （問12で1番か2番を選んだ方へ）あなたは、時間的なゆとりがある場合、主に何をしていますか。（複数選択可）

- | | | |
|------------------------|--------------------------------|--------------|
| 1. 趣味、娯楽 | 2. スポーツ | 3. 休養、くつろぎ |
| 4. 旅行 | 5. 社会奉仕活動 | 6. 友人、隣人との交際 |
| 7. テレビ、ラジオ、新聞、雑誌の閲覧・視聴 | 9. その他（ ） | |

問14. 普段の生活の中で、あなたの気持ちを教えてください。(1) ～ (16) について、それぞれ あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

	いいえ	どちらでもない	はい
(1) 自分が向上したと思えることがある	1	2	3
(2) 私には心のよりどころ、励みとするものがある	1	2	3
(3) なにか成し遂げたと思えることがある	1	2	3
(4) 私にはまだやりたいことがある	1	2	3
(5) 私には家庭の内または外で役割がある	1	2	3
(6) 他人から認められ評価されたと思えることがある	1	2	3
(7) なにもかもむなしと思うことがある	1	2	3
(8) 何のために生きているのか分からないと思うことがある	1	2	3
(9) 毎日何となく惰性（だせい）で過ごしている	1	2	3
(10) いまの生活に張り合いを感じている	1	2	3
(11) 今日はなにをして過ごそうかと困ることがある	1	2	3
(12) まだ死ぬわけにはいかないと思っている	1	2	3
(13) 世の中がどうなっていくのか、もっと見ていきたいと思う	1	2	3
(14) 私は家族や他人から期待され頼りにされている	1	2	3
(15) 私は世の中や家族のためになることをしていると思う	1	2	3
(16) 私がいなければだめだと思うことがある	1	2	3

VI. あなたの健康状態について、おたずねします。

★あてはまる番号を○で囲むか、下線部分にご記入ください。

問15. あなたの現在の健康状態を教えてください。

1. よい 2. まあよい 3. 普通 4. あまりよくない 5. よくない

問16. あなたは、現在どの程度生きがい（喜びや楽しみ）を感じていますか。

1. 充分感じている 2. 多少感じている
3. あまり感じていない 4. 全く感じていない

問17. あなたは、普段近所の人とどの程度のつきあいをしていますか。

1. 親しくつきあっている 2. あいさつをする程度 3. ほとんどしていない

問18. あなたの、現在の家族や友人についてお聞きします。(1) ～ (6) について、それぞれ
あてはまる番号ひとつに○をつけてください。

	0 人	1 人	2 人	3 ～ 4 人	5 ～ 8 人	9 人 以上
(1) 少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や消息を取り合う家族や親戚は何人ぐらいいますか	1	2	3	4	5	6
(2) 少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や消息を取り合う友人は何人ぐらいいますか	1	2	3	4	5	6
(3) あなたが個人的なことでも、 <u>気兼ねなく話すこと</u> ができる <u>家族や親戚</u> は何人ぐらいいますか	1	2	3	4	5	6
(4) あなたが個人的なことでも、 <u>気兼ねなく話すこと</u> ができる <u>友人</u> は何人ぐらいいますか	1	2	3	4	5	6
(5) あなたが <u>手助けを求めることができるような</u> 、身近に感じる <u>家族や親戚</u> は何人ぐらいいますか	1	2	3	4	5	6
(6) あなたが <u>手助けを求めることができるような</u> 、身近に感じる <u>友人</u> は何人ぐらいいますか	1	2	3	4	5	6

問19. あなたが外出する頻度はどのくらいですか（買い物や隣近所へ行く、通院などを含みます）。

1. 週5回以上 2. 週4回 3. 週2～3回 4. 週1回
5. 月1～3回 6. 年に数回 7. していない

IV. この2カ月間 e スポーツに参加したあなたについておうかがいします。

問3. 以下の6つの各項目について、ここ2カ月ほどの e スポーツ活動を振り返って、あなたの状態に最も近いものを選んでください。

	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくない
ここ2カ月の活動をとおして、私は・・・						
1. 明るく、楽しい気分で過ごした -----	5	4	3	2	1	0
2. 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした-----	5	4	3	2	1	0
3. 意欲的で、活動的にすごした -----	5	4	3	2	1	0
4. ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた -----	5	4	3	2	1	0
5. 日常生活の中なかに、興味のあることがたくさんあった -----	5	4	3	2	1	0
6. 心地よい気分ですごした -----	5	4	3	2	1	0

問4. ここ2カ月ほどの e スポーツ活動を振り返って、あなたは次のようなことを感じますか。

	はい	どちらでもない	いいえ
ここ2カ月の活動をとおして、私は・・・			
1. 自分が向上したと思えることがある -----	3	2	1
2. 私には心のよりどころ、励みとするものがある-----	3	2	1
3. なにか成し遂げたと思えることがある -----	3	2	1
4. 私にはまだやりたいことがある-----	3	2	1
5. 私には役割があると思う -----	3	2	1
6. 他人から認められ、評価されたと思えることがある -----	3	2	1
7. 以前出来なかったことが出来るようになったと思う-----	3	2	1

V. あなたご自身の考え方をおたずねします。

1・あなたは、 <u>なんでも、なりゆきにまかせるのがいちばんだ</u> と思いますか	はい	いいえ
2・あなたは、 <u>努力すれば、りっぱな人間になれる</u> と思いますか	はい	いいえ
3・あなたは、 <u>いっしょうけんめいはなせば、だれにでも、わかってもらえる</u> と思いますか。	はい	いいえ
4・あなたは、 <u>自分の人生を、自分自身で決定している</u> と思いますか。	はい	いいえ
5・あなたの人生は、 <u>運命によってきめられている</u> と思いますか。	はい	いいえ
6・あなたが、 <u>幸福になるか不幸になるかは、偶然によって決まる</u> と思いますか。	はい	いいえ
7・あなたは、 <u>自分の身におこることは自分のおかれている環境によって決定されている</u> と思いますか	はい	いいえ
8・あなたは、 <u>どんなに努力しても、友人の本当の気持を理解することは、できない</u> と思いますか。	はい	いいえ
9・あなたの <u>人生は、キャンブルのようなものだ</u> と思いますか。	はい	いいえ
10・あなたが、 <u>将来なにになるかについて考えることは、役に立つ</u> と思いますか。	はい	いいえ
11・あなたが、 <u>努力すれば、どんなことも自分の力でできる</u> と思いますか。	はい	いいえ
12・あなたは、 <u>たいていの場合、自分自身で決断した方が、良い結果を生む</u> と思いますか。	はい	いいえ
13・あなたは、 <u>幸福になるか不幸になるかは、あなたの努力次第だ</u> と思いますか。	はい	いいえ
14・あなたに、 <u>自分の一生を思うどおりに生きることができると</u> 思いますか	はい	いいえ
15・あなたの将来は、 <u>運やチャンスによって決まる</u> と思いますか。	はい	いいえ
16・あなたは、 <u>自分の身におこることを自分の力ではどうすることもできない</u> と思いますか。	はい	いいえ
17・あなたは、 <u>努力すれば、だれとでも友人になれる</u> と思いますか	はい	いいえ
18・あなたが <u>努力するかどうかと、あなたが成功するかどうかとは、あまり関係がない</u> と思いますか。	はい	いいえ

お名前： _____ ～ ご回答ありがとうございました ～

令和5年度
健康 e スポーツ事業のフレイル予防効果検証の調査報告書

令和6年3月
東京大学未来ビジョン研究センター・高齢社会総合研究機構
