

令和8年度 第1回 芦屋市スポーツ推進審議会

スポーツ医学から考えるeスポーツの可能性

身体スポーツとeスポーツを、対立ではなく相互補完の関係へ

開催日時	2026年8月7日（金）14:00 - 15:30
会場	芦屋市役所 災害対策本部室（東館3階中会議室）
報告者	照岡 正樹（一般社団法人国際eスポーツ医学会 理事）
テーマ	スポーツ医学から考えるeスポーツの可能性

当日お伝えした主な内容

- ・スポーツ医学の視点から、eスポーツを健康・認知機能・社会参加にどのように活用できるか。
- ・身体スポーツとeスポーツの双方に利点と負担があり、適切な実施方法を考える必要がある。
- ・eスポーツは、判断・反応・戦略などを伴う「脳を使う活動」として捉えることができる。
- ・シニアの認知機能や、多世代の交流機会への活用について検討する余地がある。
- ・年齢・性別・障害の有無にかかわらず、同じルールの下で参加しやすい特性がある。
- ・睡眠、眼精疲労、腰痛、姿勢、手首などへの負担にも配慮し、休息や環境を整える必要がある。

まとめ

身体スポーツとeスポーツは、どちらか一方を選ぶものではありません。

身体活動、認知的な活動、交流、休息を適切に組み合わせることで、より多くの人が無理なくスポーツに関われる環境づくりにつながります。

今後について

ISEMでは、eスポーツが心身に与える影響について研究・検証を続け、行政や地域の皆さまと連携しながら、健康に配慮した活用方法を検討してまいります。

注：本資料は当日の発言要旨を当学会が整理したものです。芦屋市による当学会または記載内容の推奨・認定を示すものではありません。医学的な効果については、今後も研究と検証を重ねる必要があります。