



シルバーeスポーツ



「91歳の老人がゲーム機を手にとった」

【Japan Senior Life】原文 朝鮮（韓国）語

シルバーeスポーツ革命が世界的な注目を集める

かつて高齢者の余暇活動は囲碁、ジャンギ、俳句(短い日本語詩)、ゲートボールなどで象徴されていました。静かに座っておしゃべりすることは、長い間理想的な退職生活と見なされてきました。しかし、日本の埼玉県さいたま市では、そのステレオタイプを覆す新たな変化が進行中です。「シルバーeスポーツ」を楽しむ高齢者の数は増加しています。

(申美花 シン・ミファ、茨城キリスト教大学教授、日本)



「よし、今がその時だ!」

「ああ、もったいない!」

会場中から歓声と笑い声が絶え間なく響き渡ります。画面の前で真剣な表情でゲームに没頭する人は若い世代ではありません。70代や80代だけでなく、91歳の会長でさえコントローラーを手にゲームに参加しています。彼らが手にしているのは杖やティーカップではなく、ゲーム機です。

現場は予想以上に熱い。彼らが楽しむeスポーツ(エレクトロニックスポーツ)とは、複数の人がコンピューターやコンソールゲームを使って競い合ったり協力したりするデジタルスポーツを指します。

高齢者がゲームを楽しんでいるという事実だけでも、まだ馴染みがありません。しかし、さいたま市で始まったこの活動は、孤立感の和ら

ぎ、外出の機会拡大、世代間の交流促進など、予期せぬ社会的影響で注目を集めています。老いの風景は静かに、しかし明確に再利用されています。



なぜ今、高齢者向けのeスポーツなのか?

さいたま市民シルバーeスポーツ協会の代表を務める神口氏は、4年前に引退しました。もともとはコンピューターゲームを楽しんでいた彼は、「最初はただゲームを続けたかった」と振り返っています。しかし、協会がeスポーツ活動を進める中で、シニア同士の交流や外出の機会など、予想を超える成果を上げ始めました。

特に高齢男性の間で変化が顕著でした。一生を仕事中心に過ごしてきた人々は、退職後に社会的役割やネットワークが急激に減少することが多いです。当然ながら、人々は屋内で過ごす時間が増え、会話や外出の頻度は減ります。これにより身体機能や精神的な評価が低下する可能性があります。この時点で、ゲームは世界の新たなつながりとして登場しました。



▲ 主に高齢者向けの全国的な健康福祉祭への参加。(シン・モファ、茨城キリスト教大学教授、日本)

このゲームは激しい運動を必要としません。しかし、画面や指の動き、他者とのコミュニケーションによって判断すると、脳や身体の活動は自然に起こるのです。何よりも大切なのは「楽しさ」です。

「健康のために努力しよう」と言うだけでは長期的な行動を維持できません。でも「楽しいからまたやりたい」という気持ちは人々を動かします。ここにシルバーeスポーツの最大の強みがあります。

水野事務総長も説明しています。「現在のシニア世代は、かつてのシニアイメージとは異なる。」

「今日の高齢世代は40年以上前にテレビゲームのブームを経験し、若い頃はロックやポップミュージックを聴いて過ごしました。」

言い換えれば、デジタル文化自体は外国の世代ではありません。「趣味はシニアに合う」というステレオタイプ自体が、時代の変化の中ですでに力を失いつつあります。



▲ 主に高齢者向けの全国的な健康福祉祭への参加。
(シン・ミファ、茨城キリスト教大学教授、日本)

勝つことではなく、つながることが大切です。

典型的なeスポーツは、素早い反射神経と高度な技術が競い合う競技の世界です。時には、巨額の賞金や商業的魅力が中心となることもあります。しかし、さいたま市民シルバーeスポーツ協会が目指している方向性はやや異なります。ここでのゲームは勝ち負けの道具ではなく、人々をつなぐ手段です。

水野氏は協会の目的が明確に「社会貢献」であると強調しています。

「ゲームをどれだけ上手くやるかは関係ない。大切なのは、一緒に楽しむ過程です。その中で自然と会話が生まれ、関係性が築かれます。」

また、既存のシニアコミュニティ活動との違いについても説明しました。

「ゲートボールやグラウンドゴルフとは異なり、階層的な階層や階層構造が形成される雰囲気はほとんどありません。大きな利点は、誰が長く活動しているか、誰が優れているかにこだわらず、みんなが快適に仲良くできることだ。」

実際、シルバーeスポーツの世界では、笑いが競争よりも優先されます。ゲーム中にミスをする、彼らはお互いに笑い合い、初心者には自然と操作方法を教えてください。慣れない機械と共に学ぶ過程は、一種の会話になります。「うまくやっている」というプレッシャーではなく、「一緒にいる」という感覚が参加者を動かします。

導入のしやすさもSilver Esportsの強みとして挙げられています。

「大きなスタジアムや高価な機材は必要ない。モニター、ゲーム機、椅子、そして少しのスペースがあれば、どこからでも始められます。」

その結果、コミュニティセンター、福祉センター、図書館など様々な場所の未使用スペースが自然に交流の拠点となりつつあります。つまり、新しい大規模な施設を建てることなく人々をつなげることができるのです。

超高齢社会に必要なのは、大規模な福祉インフラではなく、人々が再びカミングアウトしたくなる小さなインセンティブかもしれません。

シルバーeスポーツはまさにその役割を果たしています。

この活動は賞金や利益を目的としていないため特に注目されます。これは、競争や消費よりも高齢者の孤立を防ぐ公共的価値に焦点を当てているからです。

「私たちが政府機関、大学、企業の信頼を得ている最大の理由は、『望まない』という姿勢と、金銭的な関与なしに公共の利益を重視する経営アプローチにあります。この哲学こそが、日本だけでなく世界中で注目を集めている理由です。」



▲さいたま市のシルバーeスポーツシーンを取材するドイツの放送局と、放送後に一緒に撮影された集合写真。
(シ・ミファ、茨城キリスト教大学教授、日本)

参加者たちの生活は変わり始めました

実際、シルバーeスポーツに参加した高齢者は予想以上に身体的・精神的な変化を経験していると言われています。それは単なる趣味ではなく、人生のリズムや人間関係自体が変わり始めていた。

最初に現れた変化は、外出したいという欲求が高まったことでした。

『今日は試合の日だ』と思いながら、ひげを剃り、服装に気を配り、予約に時間通りに家を出ました。高齢者にとって、「行く場所がある」という事実は、思っている以上に大きな意味を持っています。人生の活力を取り戻すチャンスです。

二つ目の変化は、家族内での会話が増えたことです。一部の参加者は孫と一緒にこのゲームを楽しむこともあります。孫たちは驚き、「祖父にこんな一面があるなんて知らなかった」と言い、「家ではあまり話さないけど、ここでは一番生き生きとしてる」と言います。

三つ目の変化は、孤立感から逃れられたことです。参加者は一緒に笑いながらゲームを楽しみ、ゲーム終了後は自然と食事を続けます。こうして新たなコミュニティが生まれます。退職後に断絶されていたソーシャルネットワークが再びつながっています。

老後の孤独は福祉制度だけで解決するのは難しい。しかし、「楽しい場所」や「戻りたい場所」で自然に築かれた関係が、晩年をしっかりと支える強さとなります。

菅野副会長は印象的な主張を提示した。

「50代半ばの参加者の一人は、娘に『ゲームをやめろ』と言った人でした。でも今は、子どもと一緒にゲームをし、世界中のプレイヤーと遊んでいて、誰よりも楽しんでいます。」

会話はゲーム中に自然に流れるようになった。これは単に遊び文化の変化を意味するわけではありません。さらに意味のあるものであり、核家族や個人化の中で弱まる家族のつながりを回復するための新たな手段として機能します。



▲ さいたま市のシルバーeスポーツシーンを取材するドイツの放送局と、放送後に一緒に撮影された集合写真。(シン・ミファ、茨城キリスト教大学教授、日本)

「さいたま市モデル」が世界的な注目を集める

さいたま市のシルバーeスポーツ活動が特別なのは、単なる地域イベントを超えて、超高齢社会に対応する新しい社会モデルへと進化しつつある点です。行政、大学、企業がこの活動に参加し、地域全体が統一された実験を生み出しています。

埼玉県とさいたま市は、公共施設やゲーム機器の提供を通じて活動の基盤を築いています。商業性に焦点を当てるのではなく、誰もが安心して参加できる公共の利益を重視しています。コミュニティセンターや福祉センターのような地域の空間は、自然と交流の拠点となります。

「公民学の協働」の成立

大学も強い関心を示しています。日本薬学大学はシルバーeスポーツが認知機能に与える影響に焦点を当て、関連研究の可能性を検討しています。

ゲームは単にボタンを押すだけではありません。画面の動きを読み取り判断し、指で即座に反応しなければなりません。記憶、集中力、素早い反射神経、さらに視覚・聴覚・運動感覚を同時に使います。つまり、思っている以上に多くの認知機能と身体活動が連携しているということです。

これらの特徴から、シルバーeスポーツが「認知機能低下予防プログラム」として活用される可能性への期待が日本全体で高まっています。

企業からの関心も続いています。グローバルゲーム企業テンセントは、社会貢献プロジェクトの一環としてこの活動に注力しています。テンセントの社会貢献チームが制作した関連ドキュメンタリー動画は、YouTubeで150万回以上の再生回数を記録し、大きな反響を呼びました。

これにより、グローバル企業は「シルバーeスポーツ」を単なる娯楽ではなく、将来の社会問題を解決できる革新的なモデルと見なしています。

未来のビジョンも興味深いです。

水野氏は「シルバーeスポーツを単なるゲーム活動を超えて、『ワクワクする心跳を高鳴る体験』へと拡大したい」と語りました。これはリアリズムと没入感を高め、プレイヤーがより楽しくゲームを楽しめるようにするためのものです。

例えば、ゲーム中にかつらや衣装を使ったコスプレ要素を加えたり、女性参加者向けのメイクアップサポートプログラムを導入したりすることを検討しています。さらに、1920年代~30年代の日本の街景をバーチャルリアリティ(VR)で再現するコンテンツの開発も検討しており、高齢者が思い出の中を散歩するかのよう空間を体験できるようになっています。



▲ テンセントとの社会貢献協働締結(さいたま市市民活動サポートセンターにて)



韓国は何を学ぶべきでしょうか？

韓国も同じ問題に直面しています。高齢者の貧困、孤独死、社会的孤立、世代間の断絶、そして農村の絶滅リスク。

韓国社会は急速に超高齢化に突入していますが、多くの高齢者向け政策は依然として「保護、支援、管理」に中心とされています。

もちろん、支援は必要です。しかし、それだけでは十分ではありません。今必要なのは、高齢者の見方を変えることです。

「高齢者は守られるべき存在として残るのか、それとも楽しみ、学び、挑戦に立ち向かい、社会とつながることができる存在なのか？

埼玉市の実験はその疑問に明確な答えを示しています。高齢者は単なるケア対象ではなく、新たな関係を築き、文化を消費し、社会を動かす主体です。

このモデルが特に注目されるのは、豪華な施設や巨額の予算なしでもローンチできることです。韓国では、高齢者センター、福祉センター、図書館、コミュニティセンター、空き店舗など、地域の空きスペースを活用することで同様の取り組みが可能です。若いボランティアや高齢者と共にプログラムを運営したり、大学と連携してデジタル教育や健康研究を統合することも可能です。

最終的に必要なのは、大規模なインフラではなく「高齢者でも新しい文化を楽しめるように」という考え方の転換かもしれません。

91歳の高齢者がゲーム機を手にした瞬間、「老いは静かであるべきだ」というステレオタイプを見直します。

超高齢社会で人々はどうやって再びつながることができるのでしょうか？孤独を減らし、人生に活力を取り戻す力はどこから来るのでしょうか？おそらくその答えの一部は、日本の埼玉の小さなイベント会場から始まっているのかもしれませんが。

申美花シン・ミファ、茨城基督教大学教授、日本
bravo@etoday.co.kr



ブラボー マイライフ

韓国の雑誌「BRAVO My Life(브라보 마이 라이프)」は、主に50代以上のシニア世代を対象に「第二の人生」「豊かな老後」をテーマとした月刊ライフスタイル誌です。

インタビューやお金・健康・趣味・文化など、アクティブシニア向けの情報を幅広く扱う韓国最大の高齢者福祉専門誌で、幅広い多くの人々に愛読されています。

2026年4月16日(木)に、茨城キリスト教大学の申美花教授(韓国人)より、ねんりんピック選手3人組の菅野・神口・水野が、**シルバースポーツ**についての、学術インタビューを受けました。本稿はそのレポート記事です。

(さいたま市サポセンにて)

