

Journal of Digital Lifeに島根大学 宮崎亮氏が論文発表 「リングフィット アドベンチャー」高齢者に適切な運動強度は？

エクササイズとビデオゲームの要素を組み合わせたエクサゲーム「リングフィット アドベンチャー」（任天堂、以下RFA）について、高齢者における運動強度に関する報告および提案を、島根大学の宮崎亮氏らの研究チームが発表しました。本論文（「[A proposal concerning exercise intensity with the Nintendo Ring Fit Adventure Exergame among older adults: A preliminary study](https://journal-digitallife.com/)」）は、日本発の国際学術論文ジャーナル「Journal of Digital Life」（<https://journal-digitallife.com/>）（運営：株式会社産経デジタル、代表取締役社長：土井達士）に掲載されています。



■高齢者に「配慮」？

ビデオゲームにエクササイズの要素を取り入れた「エクサゲーム」は、高齢者の運動不足解消だけでなく認知機能とバランスの改善に役立つ可能性があるとして報告されている。RFAは世界で1500万本以上販売されたエクサゲームで、腰痛の改善や大学生の体力向上に効果が見られたと先行研究で示されたが、宮崎准教授らの研究チームは高齢者における健康上の利点を評価するにはさらなる研究が必要だと指摘。アルゴリズムが企業秘密であるRFAに独自の基準を設けて、高齢者に提供されるプレーの運動強度を調査した。

RFAではゲーム開始時に年齢、性別、運動習慣、希望する運動強度を入力すると、自動的に運動の負荷レベルが決まる。レベルは1～30で、数値が高いほど身体を激しく動かすよう求められるが、研究チームは「65歳以上に設定すると最大負荷が15以下に設定されるため、強度の選択肢が制限される」とした。高齢者を対象にした実験では、RFAにおける負荷に低・中・高の3つのレベルを設けてそれぞれプレーをし、被験者の身体にかかった負荷の大きさを調べた。その結果、研究チームは、RFAの「中」レベルと「高」レベルの運動を組み合わせると、高齢者にとって中強度以上の運動になるとの結論を得た。

※日本語による解説記事はこちら「「リングフィットアドベンチャー」高齢者に配慮？ゲーム内レベルと運動強度を比較 島根大」（<https://www.sankei.com/article/20240118-ZEN5U4MMNVCE7P3IAI3VKDIDVU/>）

※本論文に関するお問い合わせは「Journal of Digital Life事務局（info-digitallife@sankei.co.jp）」までお願いいたします。

■Journal of Digital Life

デジタル分野に関する論文を世界に向けて発信する日本発のオンラインジャーナル。研究者と学際的研究によって証明されたエビデンスを根拠としたサービスや産業の発展促進を目指し、2021年9月1日に創刊。<https://journal-digitallife.com/>

運営会社



株式会社産経デジタル(<https://www.sankei-digital.co.jp/>)

2005年11月設立。ニュースサイト/ライフスタイルメディアや産経ネットショップを運営。お客様の広告出稿やスポーツ事業推進、イベント運営などもサポートしています。

PRESS CONTACT

株式会社産経デジタル Journal of Digital Life事務局 info-digitallife@sankei.co.jp / 東京都千代田区大手町1-7-2