

産経新聞 平成 31 年 (2019 年) 1 月 21 日 (月)

ゲーム活用し運動不足解消

大学生 久野太郎 22

高校で部活動をやめてから、だんだんとぜい肉が付き始め、ぼっちゃり体形になった。

スナック類を食べずに過ぎしたり、ランニングをしたり、ダイエットを何度も試みた。だが、なかなか続かず、少しやせてもすぐに元の体形に戻ってしまうという生活を続けていた。

最近、地道に続けることができるダイエットを見つけた。「ポケモンGO」である。スマートフォンの位置情報を活用したゲーム。

現実の道路などの画面に、ポケモンが登場し、次々と捕まえる仕組みになっている。歩けば歩くほど、さまざまな場所で、いろいろなポケモンをゲットできる。つまり長時間、歩き続けることで、運動不足の解消になり、さらにたたくさんのポケモンに出会うことができるのだ。

まさに一石二鳥のダイエットなのだ。ゲームというと悪いイメージもあるが、一度試してみてほしい。

(大阪府大東市)