

2026 年 7 月 31 日

報道関係者各位

一般社団法人 T-NEXT

一般社団法人 T-NEXT、MITS Technologies と

「卓球による認知症予防・改善に関する共同研究」の一次調査結果報告

被験者全員の前頭前野に刺激：卓球は単なる運動ではなく認知機能を活性化する運動である

「世界で戦える卓球人財の育成」「卓球を活かした豊かな社会の実現」「卓球を通じた新たな価値創造」をミッションに掲げる一般社団法人 T-NEXT(本社：東京都、代表理事：倉嶋洋介、以下「T-NEXT」)は、高度な脳波分析技術を持つ株式会社 MITS Technologies(代表：満倉靖恵、以下「MITS 社」)と「卓球による認知症予防・改善に関する共同研究」を進めてまいりました。当共同研究の一次調査(予備試験)の結果を報告いたします。

また、共同研究一次調査の結果を踏まえて「卓球のある暮らし」を文化として根付かせ、新たな社会健康インフラを構築する活動を推進するにあたり、本格的なパートナー様の募集を開始いたします。

※今回の発表は、2026 年 6 月 9 日に発表した『[一般社団法人 T-NEXT、MITS Technologies と共同研究を開始](#)』の続報となります。

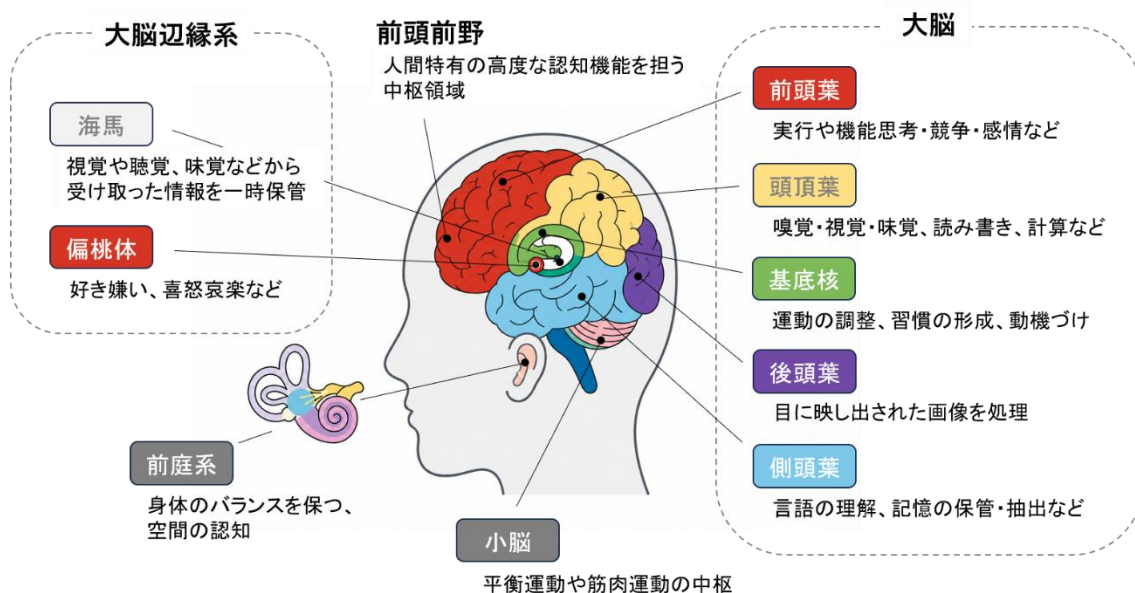
■ 共同研究一次調査 結果サマリ

脳波計(g.tec medical engineering 社)を用いた高精度解析により、卓球プレイ前後で脳活動パターンに明確な変化が確認されました。

- **前頭前野を刺激**
被験者全員に、意思決定や感情制御をつかさどり、脳の司令塔ともいわれる前頭前野の明確な活動変化・活性化が観察されました。
- **脳の情報処理の「効率化」が進行**
認知的疲労を伴うことなく、不要な視覚処理負荷などが減少する「脳の無駄なエネルギー消費を抑えた状態」への移行が確認されました。
- **意欲・ポジティブ感情の向上**
感情制御に関連する領域の活性化から、考える力だけでなく「前向きになる力」が高まる情動面の改善効果が示唆されました。

卓球は、脳の司令塔である前頭前野を刺激するスポーツであることから、『卓球は認知症予防や認知機能維持のための運動』としても大いに期待ができます。つまり、卓球は単なる運動ではなく、「脳の前頭前野を刺激し認知機能を活性化する運動」であるということが明らかになり始めています。

※人間の脳は、部位ごとに異なる役割を担っています。今回の最終報告では、これらの部位が卓球の介入によってどのように変化したかを分析しました。

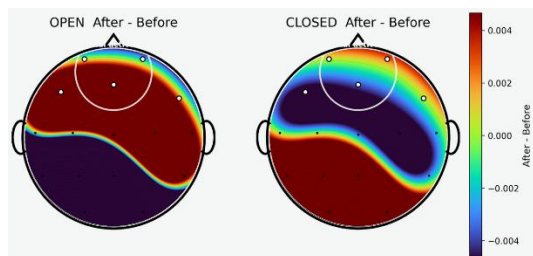


※「脳の主な部位と働き」T-NEXT 作成

■ 共同研究一次調査 結果詳細

被験者(60～80代健常高齢者4名)の安静時 EEG 電位変化を解析したところ、個別の生活課題に直結する具体的な変化が可視化されました。

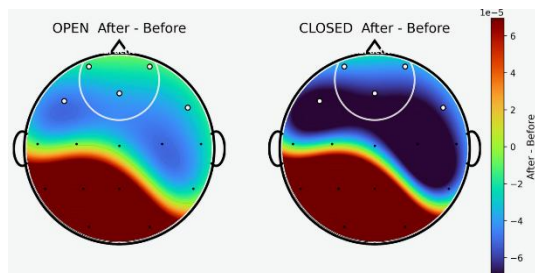
● 【81 歳女性被験者】



「脳の司令塔」にスイッチが入る

注意機能や認知制御系(前頭葉)が極めて強く活性化しました。高齢者の認知機能に直接アプローチできる有用性が強く示唆されました。

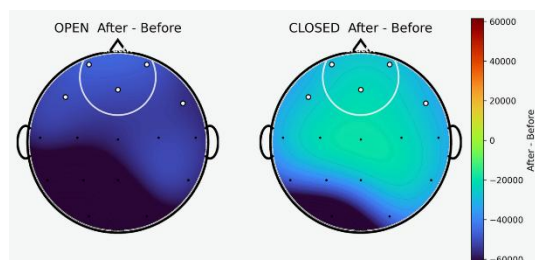
● 【69 歳男性被験者】



考える力と前向きになる力が向上

ポジティブ感情や意欲に関連する「左前頭部」が優位に活性化しました。認知症予防において重要な「やる気」や「モチベーション維持」に寄与する可能性を示しています。

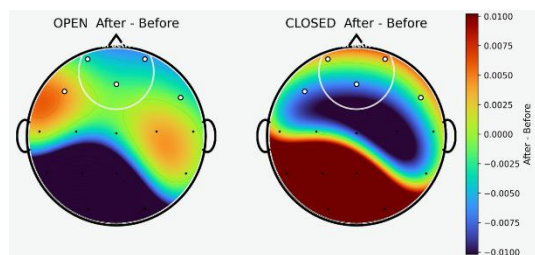
● 【69 歳女性被験者】



脳の活動の無駄遣いをカット

卓球後に視覚情報処理を担う「後頭葉」の活動負荷が減少し、脳全体の処理の効率化が進みました。脳が不要な興奮を抑え、最もリラックスしながらも研ぎ澄まされた効率的な状態になったと考えられます。

● 【74 歳男性被験者】



身体を動かして脳にギアが入る

運動計画や身体制御に関わる神経ネットワーク（前頭部・中心部）の活性化が認められました。身体を動かすことによって、年齢にともない少し鈍くなりがちな脳から身体への指令ルートが、ふたたびスムーズに通い始めるプロセスが明確に現れています。

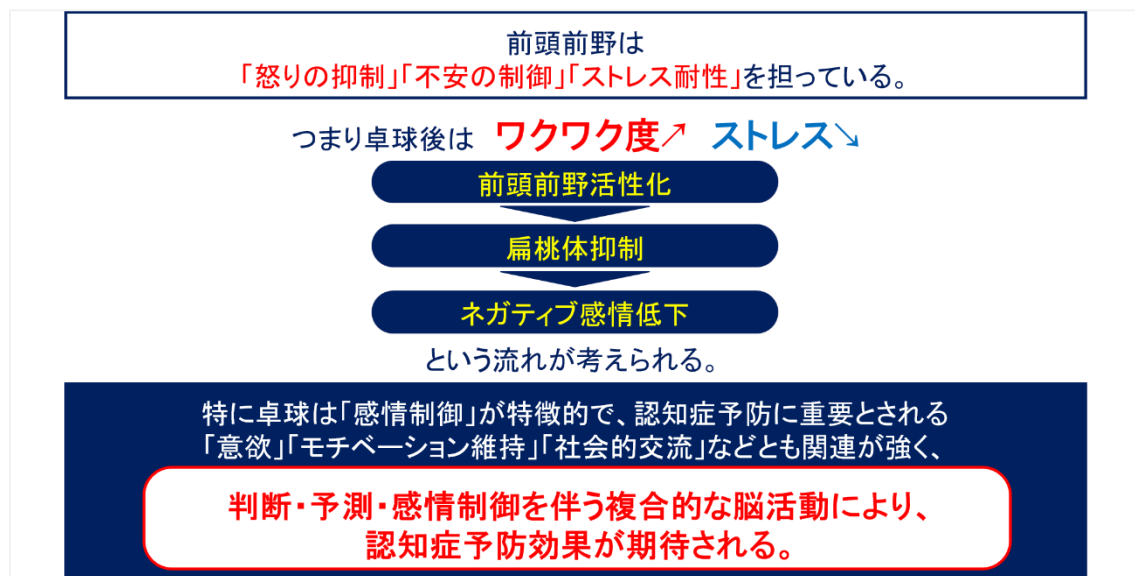
■他のスポーツとの比較から見る「卓球の効果」

運動が脳に良い影響を与えることは広く知られています。当共同研究および既存の学術知見から、卓球は身体活動と瞬時の判断・予測を同時に行う特性を持ち、認知機能の維持や認知症予防への応用が期待されます。

運動	主な脳部位	期待される効果
卓球	前頭前野＋小脳＋頭頂葉	感情制御、注意力向上、認知症予防
ウォーキング	海馬	記憶力向上
ランニング・有酸素運動	海馬＋前頭前野	記憶力向上、気分改善
筋力トレーニング	前頭前野	判断力向上、集中力向上
ダンス	基底核＋小脳＋海馬	認知柔軟性向上
ヨガ	前頭前野＋扁桃体	ストレス軽減、情動安定
太極拳	前庭系＋前頭前野	転倒予防、認知維持
バランス運動	前庭系＋頭頂葉	空間認知向上
登山	海馬＋前頭前野	記憶力・問題解決能力向上

■卓球による認知症予防への期待

卓球は単なる身体活動にとどまりません。身体への過度な負荷や怪我のリスクが少なく、安全性が高い生涯スポーツでありながら、判断・予測・感情制御を伴う極めて高度な「脳の切り替え」を促進する独自の認知機能を活性化する運動であることが、脳科学の視点から裏付けられました。



※当共同研究による仮説モデル

■一次調査結果を受けて／代表理事 倉嶋洋介 コメント

卓球は、全身を使うだけでなく、高度な認知活動が求められるスポーツです。動体視力をはじめ、相手の動きを予測し、瞬時に判断してプレーするという一連の認知活動を絶えず繰り返します。さらに、ダブルタスク、時にはトリプルタスクともいえる複雑な情報処理を自然に行うことが、卓球ならではの大きな特徴だと考えています。

また、卓球は天候に左右されず、小さなスペースで比較的安価に始めることができる生涯スポーツです。幼少期から高齢者まで幅広い世代が楽しめるだけでなく、ラージボールや座位での卓球など、一人ひとりの身体状況に合わせて取り組むことができます。さらに、卓球はラリーをつなぐことそのものが楽しさにつながるスポーツです。相手とラリーを重ねる中で自然と会話や笑顔が生まれ、人と人とのつながりが育まれます。競い合うだけでなく、支え合い、楽しさを共有できることも、卓球ならではの魅力であり、大きな特徴です。

今回、このような卓球の可能性を最先端の脳科学の視点から検証し、新たな価値を可視化してくださった株式会社 MITS Technologies の皆様に心より感謝申し上げます。卓球界がこれまで経験的に感じてきた可能性を、科学的なエビデンスとして示していただいたことは、卓球の未来にとって大きな一歩であると感じています。

今回の一次調査は予備試験ではありますが、卓球が競技スポーツとしてだけでなく、健康寿命の延伸や認知機能の維持、さらには認知症予防への応用が期待されるなど、社会課題の解決に貢献できる可能性を示す第一歩になったと考えています。T-NEXT は今後も研究を積み重ね、科学的エビデンスとともに「卓球だからこそ実現できる価値」を社会へ発信し、「卓球のある暮らし」を新たな文化として広げてまいります。

「なるほど、だから卓球なのか。」

この共同研究を通じて、一人でも多くの方にそう感じていただき、卓球が競技スポーツとしてだけでなく、人々の健康や笑顔、そして人とのつながりを支えるスポーツとして広く認識される未来を目指してまいります。

■今後の活動

① MCI(軽度認知障害)予防改善効果把握のための「本調査」の実施

卓球介入プログラム(卓球群 vs ウォーキング等を行う対照群)を構築し、MITS 社の簡易脳波計「MCI Analyzer」を用いた、標準認知検査スコアとの相関関係や認知機能改善率の定量化を行います。

② 本格的なパートナー企業の募集を開始

T-NEXT では、当共同研究から得られる効能エビデンスを基に、卓球を通じた様々なウェルビーイングプログラムを開発、社会実装し新たな価値創造に取り組んで参ります。健康経営、健康寿命の延伸、さらにはシニア層における事業機会づくりなど企業価値向上の一環として、私たちT-NEXT と共にソーシャルインパクトを創出していただけるパートナー様の募集を開始いたします。詳細は、改めて発表致します。

【本件に関するお問い合わせ・協業に関するご相談先】

ご関心のある企業担当者様、ならびに報道関係者様は、下記までお気軽にお問い合わせください。

一般社団法人 T-NEXT 事務局

Email: office@t-next.or.jp

公式 HP: <https://t-next.or.jp/>