



「見える化」つたえ隊

株式会社トータルブレインケア

(神戸市)

『CogEvoマラソン』のすすめ

見える化つたえ隊では、脳活バランサーCogEvo(以下、CogEvo)をどのようにご利用いただいているか実際の声を取材し、みなさまにご紹介しています。今回は趣向を変えて、社内での取り組みをご紹介します。

■みんなで楽しく『CogEvoマラソン!』

CogEvoは個人主体のICTツールとして、また自身の気づきのツールとしてご紹介しておりますが、みんなで楽しめる使い方ができればもっとCogEvoの可能性が広がると考え、レクリエーションとして『CogEvoマラソン』を考案しました。『CogEvoマラソン』に必要なものは、自分の分身となるコマとコースマップだけです。

今回は幻となってしまった東京オリンピックマラソンコースを拡大印刷し、マグネットに写真を張っただけの即席のコマを作りました。

■ルールは簡単、頑張ったみんなに表彰状を。

基本ルールは、CogEvoの指数1=1mとして換算し、フルマラソン42.195Km(=42,195m)の完走を目指します。

今回社内ルールとして、5種バランスチェックの結果(合計指数)を使い、1日何度でも挑戦できるようにし、結果として残せるのは1つまでとしました。また、短期間で終われるように指数1=10mで行いました。

最後には表彰式。優勝の人はもちろん、完走できた人にも表彰します。今回は特別に、単日の最高得点を取った人に区間賞を送りました。

■アレンジ自在。楽しくポジティブな日常生活に。

今回はCogEvoの成績だけでしたが、毎日の生活と連携させて取り入れると(体操をしたなど)積極的な行動に結びつくようになると思います。社内でも始業前にCogEvoをする習慣がついて、実際に成績が2割程度伸びた人もいました。

今後も弊社はCogEvoの開発はもちろんのこと、みなさまに楽しんで脳活していただけるよう様々な使い方を考案していきます。

Voice

営業のYさん(男性)

『CogEvoマラソン』に参加する前は、時々5種バランスチェックをするくらいでしたが、参加してからはほぼ毎日CogEvoをしました。最初はやらされ感が強かったのですが、徐々に楽しくなっている事に気づきました。なぜかという、①CogEvoのタスクを深く理解すること、②タスクになれること、③どうしたら得点があがるのかという戦術を考えること、1~3のステップをふんでいた事に気づき、また得点上がるようになり楽しくなったのだと思います。

マラソン終盤に入るとやや得点下がることもあり、これは体調が影響しているのではと思いました。『CogEvoマラソン』を継続してすることにより、自身の認知機能の特性を知る事や自身が感じていない体調などもわかるのではないかと実感した有意義な『CogEvoマラソン』でした。

『CogEvoマラソン』

～準備するもの～

1. コースマップ
印刷したものをつなぎ合わせました。
2. コマ
磁石に顔写真を貼り、コマ同士くっつかないように、細い付箋を貼りました。
3. 記録表(任意)
毎日の取組を記録するもので、あると便利です。今回はパソコンの表計算ソフトで代用しました。

～基本ルール～

CogEvoの指数1を1mと換算してコマを動かします。
より早くゴールした人が優勝になります。

～ハウスルール～

ハウスルールとは、独自のルールの事です。今回社内では以下のルールを追加しました。

- ・5種バランスチェックの合計指数を使う
- ・何回でもできるが結果として残せるのは1日1回まで
- ・指数1=10mで換算
- ・優勝以外に下記の賞を追加
区間賞・・・単日の最高得点者
韋駄天賞・・・平均得点の上位1名



株式会社トータルブレインケア

<https://cog-evo.jp/>

【A052-1911】