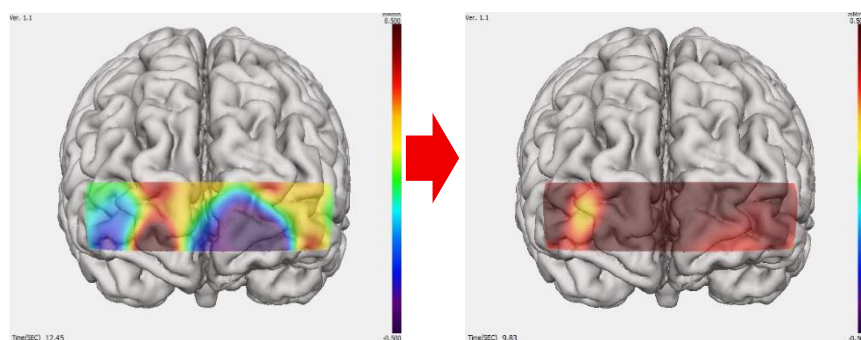


『ブロックス』プレイ中の脳血液変化量は雑談時と比較し、大幅に増加 小学生・母親・祖父母 3 世代で脳が活性化することが判明！

8 月 10 日「『ブロックス』の日」は、家族で楽しく遊びながら“脳トレ”！



第 1 組の脳血液変化量の比較（単位：mM・mm・秒）
※6 データの最大値を 1.0 としてノーマライズ

世界大手の玩具メーカー、米国マテル社の日本法人マテル・インターナショナル株式会社（本社：東京都中央区）は、ボードゲーム『ブロックス』が脳機能に与える影響を検証するため、2018 年に同ゲームをプレイ中のお子さまの脳科学的検討※を行ない、『ブロックス』が脳機能の活性化に役立つことを示しました。

『ブロックス』はシンプルで理解しやすいルールの戦略ゲームであることから、お子さまだけでなく、さらに広い世代の脳機能への効果も期待できます。そこで今回は、8 月 10 日の「ブロックスの日」にちなみ、3 世代の家族(祖父母、親、子ども)が一緒にプレイした場合の効果を、脳科学的に検証することを試みました。

実験の結果、親子 3 世代のすべてにおいて、『ブロックス』プレイ中に、脳血液量の明らかな増加が観察されました。このことから『ブロックス』は幅広い世代について脳機能を活性化する働きがあることがわかりました。

※2018 年実施調査リリース：

スマホ時代に激震！これからはスマホゲームよりボードゲームを買うべき！？ボードゲームは“脳の司令塔”である前頭葉を活性化！

<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000150.000012996.html>

【Point】

✓ 『ブロックス』プレイ中、脳血液量が大幅に増加！

親子 3 世代での『ブロックス』プレイ中の前頭葉の脳血液量は、すべての世代で大幅に増加※1！とくに子どもの脳血液増加量は雑談時と比較して最大約 2400 倍※2となり、楽しみながら脳を活性化できる“世代を超えた脳トレ”としての有効性が示されました。

※1 脳血液量の全体量ではなく、『ブロックス』をプレイした際に雑談時と比較し、増加した血液量を示す。

※2 比較した脳血液量の数値は前頭葉の「オキシヘモグロビン変化の積分値」、単位は「mM・mm・秒（ミリモル・ミリメートル・秒）」

✓ 『ブロックス』は“社会脳”を活性化させ、思いやりと論理的思考力を発達させることに効果が期待！

相手の気持ちを推察し、ルールの中で最善の手を考える『ブロックス』は、特に子どもで脳血液量の増加が顕著だったことから、子どものコミュニケーション能力や、理屈で考える力という前頭葉の機能の発達に効果があると考えられます。

✓ 『ブロックス』をプレイしながらの会話がカギ！広い世代の脳機能活性化に有用！認知症予防にも期待

シニア層においても、『ブロックス』を楽しむことで前頭葉が活性化することから、『ブロックス』は認知症予防への効果も期待されます。

【脳血液量測定】

■ 実験概要

- ・実験施行日：2025年7月13日(日)
- ・被験者：3世代の家族2組
第1組：小学4年生男子（9歳）、母親（44歳）、祖母（69歳）
第2組：小学4年生女子（9歳）、母親（48歳）、祖父（76歳）
- ・被験者条件：心肺機能の障害がない/右手利き/非喫煙者/鼻炎の症状がない/服用している常用薬がない/薬品等のアレルギーを有しない
- ・実験条件：『ブロックス』プレイ中に会話は可能、右手を使用してプレイ
母親は『ブロックス』のピース4色中2色のプレイを担当
- ・実験監修者：古賀良彦 杏林大学名誉教授 精神科医

■ 評価方法

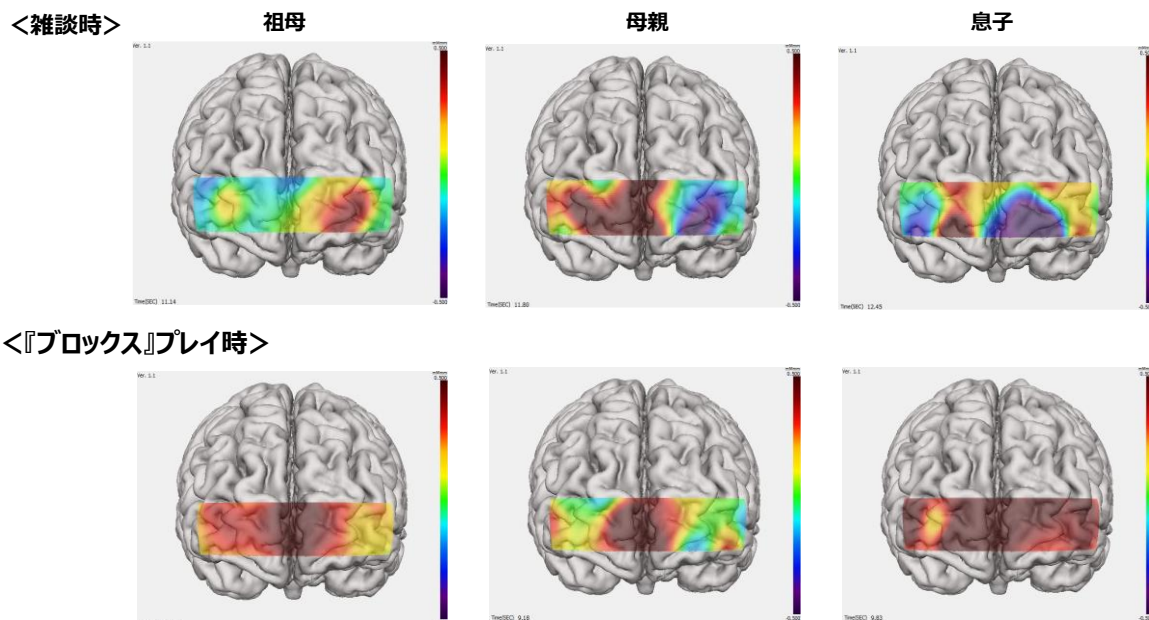
脳血液量測定

ボードゲーム『ブロックス』が脳機能に与える影響を科学的に検証することを目的に、2組の3世代ファミリーを対象として実施しました。プレイ中の脳血液量を測定するために赤外線センサーを前頭部に装着し、プレイ中の前頭葉の血液量変化をリアルタイムで可視化。脳血液量の測定には、脳血液量測定機器として信頼性が確立された高精度の近赤外分光法装置「OEG-16H、OEG-16」（スペクトラテック社）を3機使用し、脳科学の専門家監修のもと実施。

■ 結果

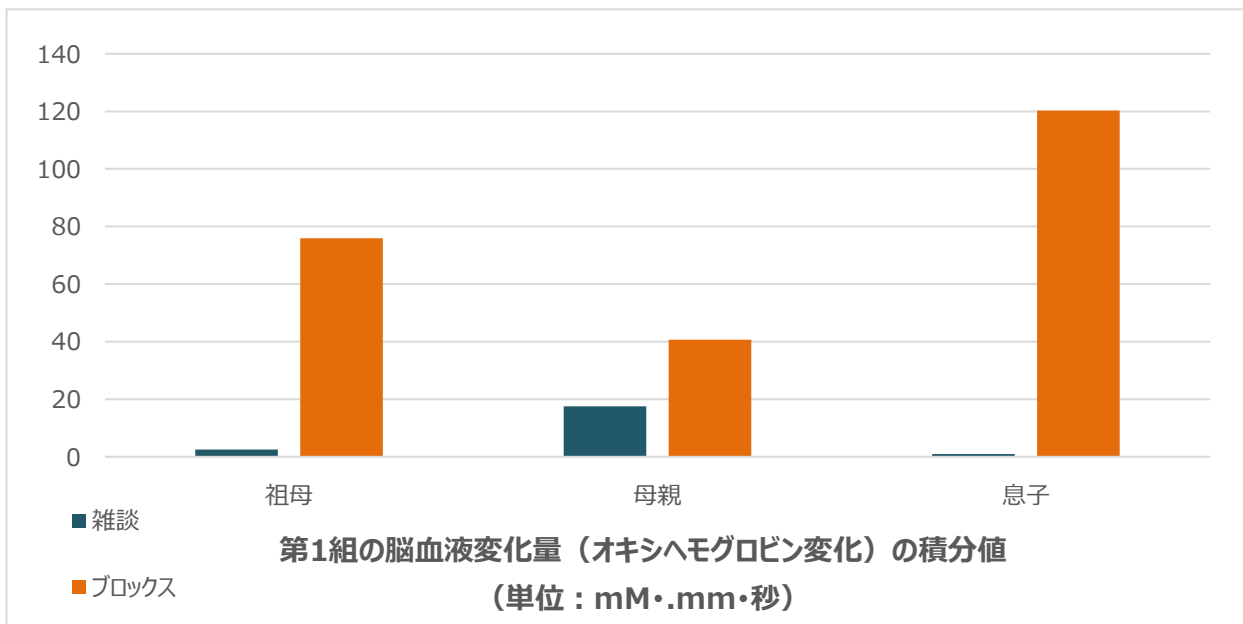
『ブロックス』プレイ中の脳血液量は大幅に増加！世代を超えた“脳トレ”効果が期待できることが明らかに！

※脳血液量測定の結果は、両組の被験者ともに同様の傾向を示したので、ここでは第1組の結果のみを記します。



第1組の脳血液変化量の比較（単位：mM・mm・秒）

※6データの最大値を1.0としてノーマライズ



親子3世代で『ブロックス』をプレイした実証実験において、いずれの世代でも前頭葉の血液量が大幅に増加することが明らかになりました。雑談時の前頭葉の脳血液増加量は、母親が最も大きく17.57 (mM・mm・秒) であり、祖母は2.57 (mM・mm・秒) でした。息子の場合は0.05 (mM・mm・秒) とほぼ変化が見られませんでした。

一方、『ブロックス』プレイ中は、母親が40.62 (mM・mm・秒)、祖母が75.96 (mM・mm・秒)、息子は120.25 (mM・mm・秒) と、3世代ともに大幅に数値が上昇しました。この結果は、『ブロックス』が親子3世代にわたって脳の活性化に有効であることを脳科学的に示すものと言ってよいでしょう。

※記載の脳血流数値は小数点第三位で四捨五入をした数値です。

■考察

1. 楽しみながら、脳が育つ！社会性・創造性・計画性など「社会脳」の力を養うことに有効であることが明らかに！

前頭葉は、小学校を卒業した後も発達を続けることから、その後も積極的に機能を発達させる工夫をすることが大切とされています。前頭葉の発達に伴って、「社会脳」と呼ばれる、人を思いやる心・創造性・ルール理解力・計画遂行力などが育まれます。今回の実験では、第1組の息子の『ブロックス』プレイ中の脳血液増加量が大幅に増加したことから、子どもにおいては特に『ブロックス』が脳の活性化に有用であると考えられます。『ブロックス』は、単なるゲームではなく、「相手の気持ちを推察する」「ルールを理解する」「最適な一手を考える」といった要素を含む“思考型”戦略ゲームです。

こうした経験を繰り返すことによって、社会脳の基盤を養うこともできるでしょう。

2. 会話をしながら『ブロックス』をプレイすることで、認知症防止効果も期待される！

積極的にコミュニケーションをとることは、認知機能の維持に非常に重要とされており、その中心を担うのが前頭葉です。今回の結果からシニア層においても、『ブロックス』を楽しむことで家族との交流が深まり、『ブロックス』をプレイすることで前頭葉を活性化するため、認知症予防に繋がると期待されます。

■監修者・古賀 良彦名誉教授のコメント

マテル社は以前、ボードゲームを楽しむことの効果を脳科学視点から研究し、ボードゲームは脳の前頭葉を活性化し、親子間のコミュニケーションを促すという結果をすでに得ています。今回の実験は、同社の『ブロックス』というゲームが、祖父母も含めた3世代の脳機能に与える効果を、脳血液量測定という方法によって検討したものです。

結果を見ると、ただ雑談をしている場合と比べて、『ブロックス』はどの世代についても前頭葉の機能を活性化することが示されました。前頭葉は他者の考えを理解し思いやりという機能を営み、コミュニケーションに関わる社会脳といわれるシステムの中でも重要な役割を果たしていると言われていました。今回の例では特に息子の場合に、前頭葉の血液量が増加していたことから、このゲームはコミュニケーション能力の発達に貢献することが示唆されました。またシニア層にとっては認知症予防に有用であることもわかりました。

今後さらに多数例について検討すれば、ボードゲームをプレイすることが、それぞれの世代においてWell-beingを持続可能なものにする意義が脳科学的に明らかにされると思います。



古賀 良彦（杏林大学名誉教授・精神科医・医学博士）

慶應義塾大学医学部卒。杏林大学医学部主任教授を経て現職。日本神経生理学会名誉会員。日本催眠学会名誉理事長。専門分野は精神障害の精神生理学的研究ならびに香りや食品が脳機能に与える効果の脳機能画像による研究。

<ウノさんとブロックスくん>

『ブロックス自由研究』を公式 X（旧 Twitter）にて 8 月 7 日（木）から公開



ウノとブロックスの認知度の違いに着目し、ブロックスをウノのような多くの人に知られるゲームにするべく、知名度の高い“ウノさん”が先輩として、後輩である“ブロックスくん”を有名にしていこうと誕生した「ウノさんとブロックスくん」。

夏休みのシーズンに合わせ、ウノさんが「ブロックス」を対象に、自由研究を実施することに。ウノさんの視点をととして、ブロックスくんの魅力を解き明かしていきます。

ブロックス自由研究



ウノさんによる「ブロックス自由研究」の投稿に合わせ、研究テーマに基づいたクイズも投稿される予定。そのクイズに回答するべく、実際にブロックスで遊んでいただきながら研究していただくことで、お子さんの自由研究題材としても活用いただくことも可能です。

【投稿スケジュール（予定）】

2025 年 8 月 7 日（木）
2025 年 8 月 12 日（火）
2025 年 8 月 14 日（木）
2025 年 8 月 19 日（火）
2025 年 8 月 21 日（木）

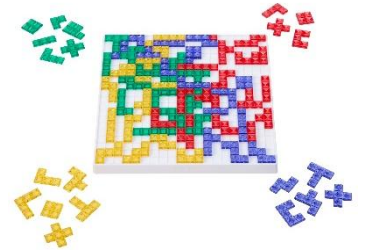


『ブロックス』について

ボードのマスに赤・青・緑・黄色の各 21 個の形の違うピースを、同じ色のピース同士角と角がつながるように置いていく陣取りゲーム。全員がピースを置けなくなったら終了、マス目を多く置いた方が勝ちというシンプルながらも頭を使います。最大 4 人まで同時にプレイすることができ、各プレイヤーが戦略を練りながらコミュニケーションを通してその戦略を読み合い楽しめます。子供から大人まで幅広い年齢層のユーザーから世界 50 カ国以上で支持を集めています。



商品名 : ブロックス
メーカー希望小売価格 : 3,520 円 (税込)
対象年齢 : 7 歳以上
サイズ (cm) : W26.7×D3.8×H26.7
発売元/販売元 : マテル・インターナショナル株式会社
URL : <http://amzn.asia/6kc9Axe>



【メンサも認める戦略ゲーム】

MENSA (メンサ) は、全人口のうち上位 2% の IQ (知能指数) の方が参加するという国際的グループです。毎年メンサ会員がその年の最新ボードゲームをプレイして評価し、そのうち上位 5 つのゲームにはメンサセレクトの称号が与えられます。

『ブロックス』は、2003 年にメンサセレクトを受賞しており、商品パッケージの右上に表示しています。

メンサセレクト : <https://www.mensamindgames.com/about/winning-games/>



© 2024 American Mensa

【CUDO 認証を取得 色覚多様性に対応したゲーム】

CUDO とは、特定非営利活動法カラーユニバーサルデザイン機構 (略称 : 「CUDO」) が、社会を人の色覚 (色の感じ方) の多様性に対応、改善してゆくことで「人にやさしい社会づくり」をめざし 2004 年に設立した NPO 法人です。

『ブロックス』は、CUDO が行う第三者認証「CUD 認証」を 2024 年に取得した、色覚多様性に配慮したデザインのゲームです。この認証により、さまざまな色覚をもつ人が安心して楽しめることが保証されています。CUDO 認証 : https://cudo.jp/?page_id=43



【全国の児童館との取り組み】

[一般財団法人 児童健全育成推進財団](#) が支援を行う全国 3000 施設の会員児童館を対象にキャンペーンを実施。児童館の職員向けの資料やゲーム大会用のイベントキットなどと合わせて商品を提供し、『ブロックス』の教育的利点を職員の方々にご理解いただくともに、継続的な取り組みとしてお子さまが楽しみながら学べるきっかけづくりに貢献しています。

一般財団法人 児童健全育成推進財団 : <https://www.jidoukan.or.jp/>

ブロックス シリーズ商品ラインナップ一覧

■ブロックス シャッフル

ルールはカンタン！ シンプルだけど奥が深いテリトリー攻略ゲーム『ブロックス』がウノとコラボレーション！
いつものようにピースを置く前にウノカードがルールを変える！ 驚きの大逆転！？

商品名 : ブロックス シャッフル
メーカー希望小売価格 : 3,850 円 (税込)
対象年齢 : 7 歳以上
サイズ (cm) : W26.7×D3.8×H26.7
発売元/販売元 : マテル・インターナショナル株式会社
URL : https://mattel.co.jp/toys/mattel_games/mattel_games-11188/





■ブロックス XL(ブロックスデラックス) (Amazon/楽天市場限定)

大きなサイズの豪華版『ブロックス』！

商品名 : ブロックス XL(ブロックス デラックス)

メーカー希望小売価格 : 4,180 円 (税込)

対象年齢 : 7 歳以上

サイズ (cm) : W33.3×D5.6×H33.3

発売元/販売元 : マテル・インターナショナル株式会社

URL : <https://amzn.asia/d/gedNd2v>
<https://books.rakuten.co.jp/rb/14804688/>



■ブロックスシャッフル ポケモンエディション

ルールはカンタン！ シンプルだけど奥が深いテリトリー戦略ゲーム『ブロックス』にポケモンエディションが登場！

いつものようにピースを置く前に「わざカード」をつかって！ 衝撃のルール？ それともラッキーチャンス到来？！

商品名 : ブロックスシャッフル ポケモンエディション

メーカー希望小売価格 : 4,290 円 (税込)

対象年齢 : 7 歳以上

サイズ (cm) : W26.7×D3.8×H26.7

発売元/販売元 : マテル・インターナショナル株式会社

URL : https://mattel.co.jp/toys/mattel_games/mattel_games-18166/



©Nintendo・Creatures・GAME FREAK・TV
Tokyo・ShoPro・JR Kikaku ©Pokémon

■ブロックス トライゴン

『ブロックス』のピースが三角形になって、より難しくよりエキサイティングに。各色 22 個の形の異なるピースを交互に置いていく基本ルールはブロックスと同じで、最後に一番多くピースを置いた人が勝者となります。

商品名 : ブロックス トライゴン

メーカー希望小売価格 : 4,290 円 (税込)

対象年齢 : 7 歳以上

サイズ (cm) : W36.8×D4.4×H32.1

発売元/販売元 : マテル・インターナショナル株式会社

URL : https://mattel.co.jp/toys/mattel_games/mattel_games-11161/



マテルゲームについて

1971 年の誕生以来、不動の人気を誇るカードゲームの定番「ウノ」、子供向け教育コンテンツや社内研修コンテンツとしても取り上げられる戦略ゲーム「ブロックス」、シンプルなルールにはまる人続出の新感覚ゲーム「バウンス・オフ」など、大人から子供まで家族や友達みんなで楽しめるゲームを提供しています。

公式サイト : https://mattel.co.jp/toys/mattel_games/

X : https://twitter.com/unogame_japan

YouTube : <https://www.youtube.com/user/mattelgamesjapan>



マテル社について

マテルは、世界をリードするおもちゃとファミリーエンターテインメント企業であり、世界で最もアイコン的なブランドポートフォリオを展開しております。私たちは、バービー®、ホットウィール®、フィッシャープライス®、きかんしゃトーマス™、UNO®、マッチボックス®、MEGA®、マッチボックス®, ポリーポケット®, そしてマスターズ・オブ・マジックユニバース®など、他にもグローバルエンターテインメント企業の人気ブランドを通じて、おもちゃ、コンテンツ、消費者製品、デジタルおよびライブ体験を提供しています。マテルは1945年の創業以来みなさまに信頼されるパートナーとして、だれしもが子どもの頃に熱中していた好奇心をずっと持ち続けられるよう、誇りをもって取り組んでいます。



公式サイト : <http://www.mattel.co.jp/>