

e-sportsと体のつながり

1組 3班

結論

e-sportsは脳に良い影響を与えることができる

アンケートの中から注目した意見

- ・ 視力に悪影響を与える。
- ・ ゲーム依存が増える。



・ 視力に悪影響を与える



ゲームをする



勉強をする



スマホを使用する

すべて手元作業！

視力が下がらないようにするには

- 1、目のためにモニターを大きくし、端末から **30 cm以上** 離れる習慣を！
- 2、30分に1回、**6メートル先を20秒** ほど見て目を休ませよう

・ゲーム依存が増える



ゲーム依存



- ・コミュニケーションを大切に
にする
- ・使用のルールを決める



防ぐことができる

**☆適度なゲームプレイによっ
て脳の活性化が期待できる！**

脳が活性化するとどうなるのか？

脳内ネットワーク（脳に存在するネットワークで心と関係する）が広がり膨大な**選択肢の中から最適なルートを選択できる**ようになる。

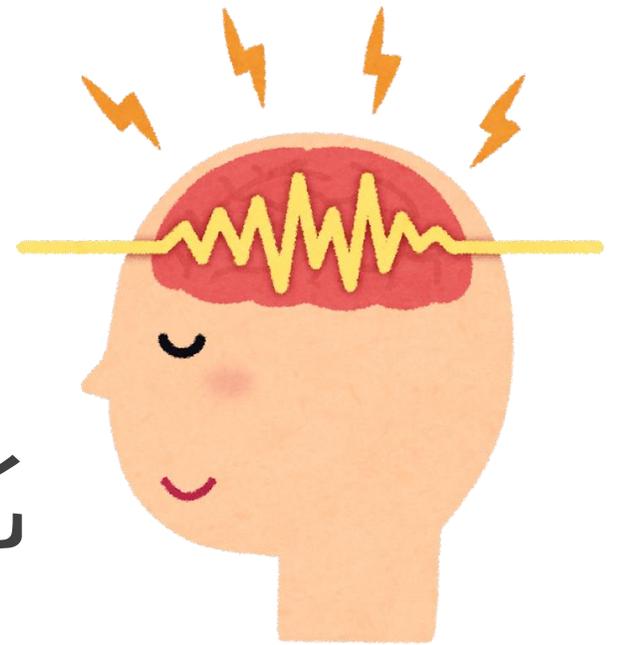
脳を活性化させるゲーム

ぶよぶよ

相手を意識し勝利したい！
という気持ちでプレイ



脳内物質が分泌され脳を活性化



50

100

パズル タイムマシン

1回戦

GigaCrysta

mouse

PUMA

AKRACING

JBL
HARMAN

カラオケ館

CWIX
Be a better you

GigaCrysta

mouse

PUMA

AKRACING

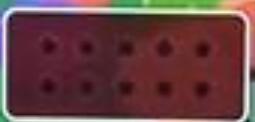
JBL
HARMAN

カラオケ館

CWIX
Be a better you

40x 8

00000198



レッカ

0 ★ WIN ★ 0

たいやき



まとめ

うまく付き合っていくことで
視力を下げずに脳の活性化も
期待できる



視力を下げない習慣を！！

視力を下げないようにするには？

【1】目のためにモニターを大きくし、
端末から**30cm以上離れる**習慣をつける

【2】30分に1回、**6m先を20秒**ほど見て目を休ませる

誰でも簡単にできる！**目玉ぐるぐる体操！**

両方の目を大きな**円を描くように**ゆっくり回転させるだけ！

☆ **1周するのに10秒**くらいかける

☆ 目をぐるぐるさせるのが気持ち悪かったら**目を閉じたままでもOK!**

やってみよう！

