



新しいジャンル

e-sports

結論！

。+
• e-sportsはスポーツに

あたいる！

～アンケートから～

《賛成意見》

eスポーツは身体活動を伴う立派なスポーツ

《反対意見》

eスポーツはゲームと何が違うのかわからない

賛成意見が多い中で反対意見も多くありました。

ですがeスポーツにも筋トレやメンタルケアなど
様々なメリットもある。
その中で食事、睡眠などのバランスを考えなが
らゲームに向き合っていかなければならない。

例えば

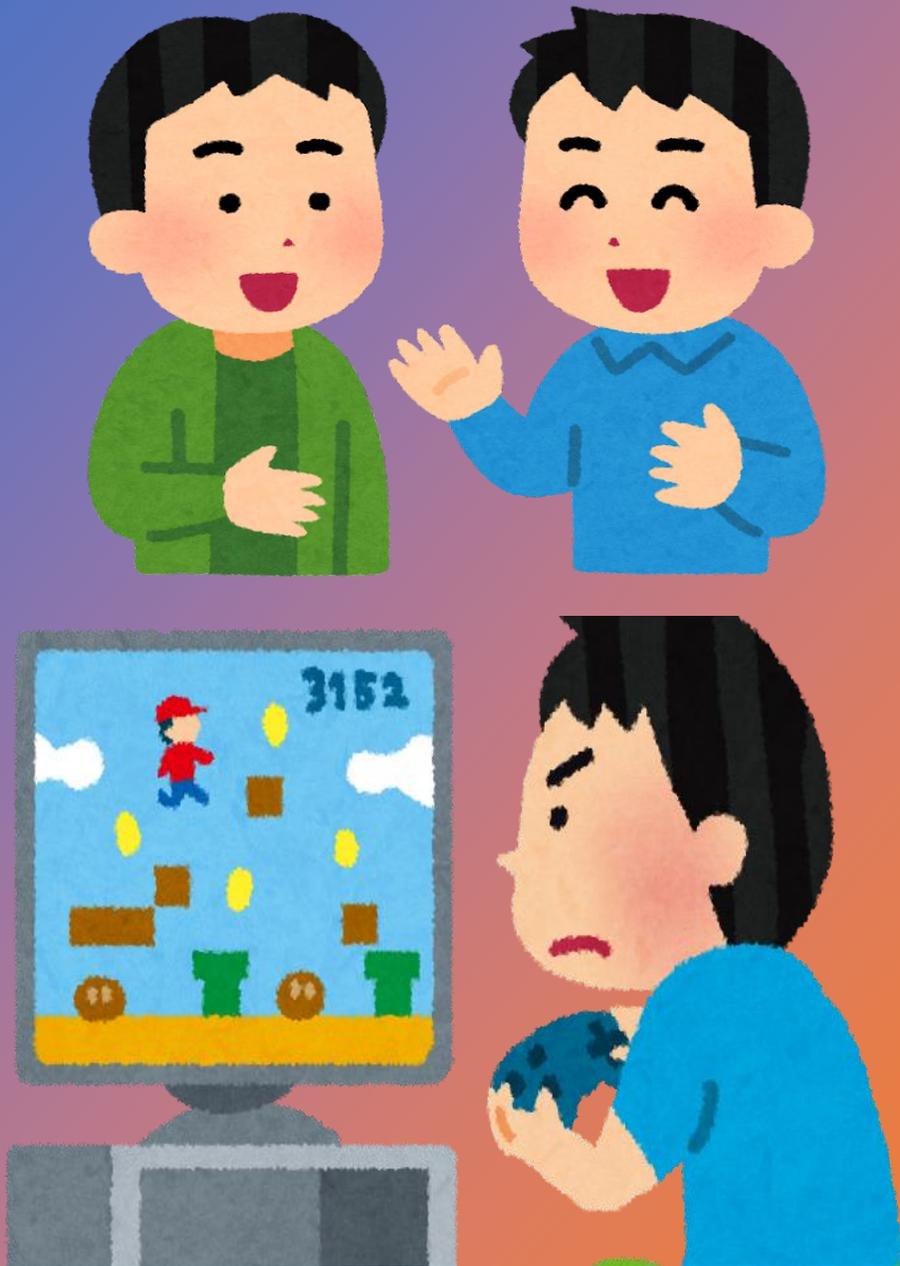
筋トレはe-sportsの練習のとき体力や持久力の向上を目的にしている。

食事は、試合や練習の開始2～3時間前に食べて

最高のパフォーマンスをできるようにするなど

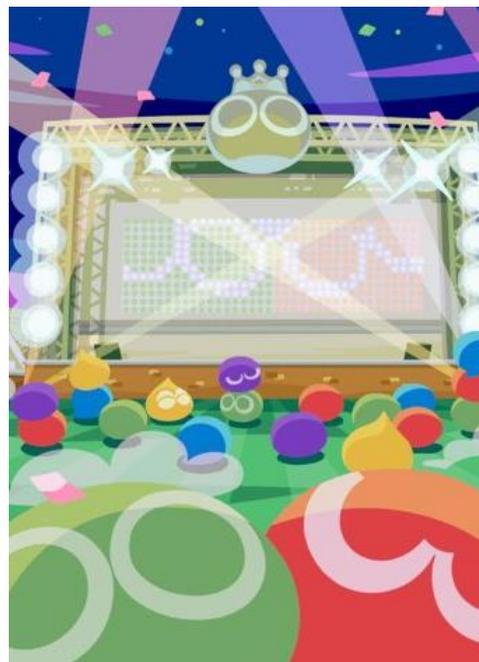
規則正しい生活をしている。





メリット

- コミュニケーション能力やネットリテラシーなどの将来に役立つ能力も身につけることができる。
- 集中力、判断力が高くなる
- エンターテインメント性がある。



eスポーツにはこんなゲームがあります!

まとめ

eスポーツは
体に悪い影響を与えるものだと思われがちだが、
コミュニケーション能力やネットリテラシーなど
将来役に立つ能力を身につけることができる。