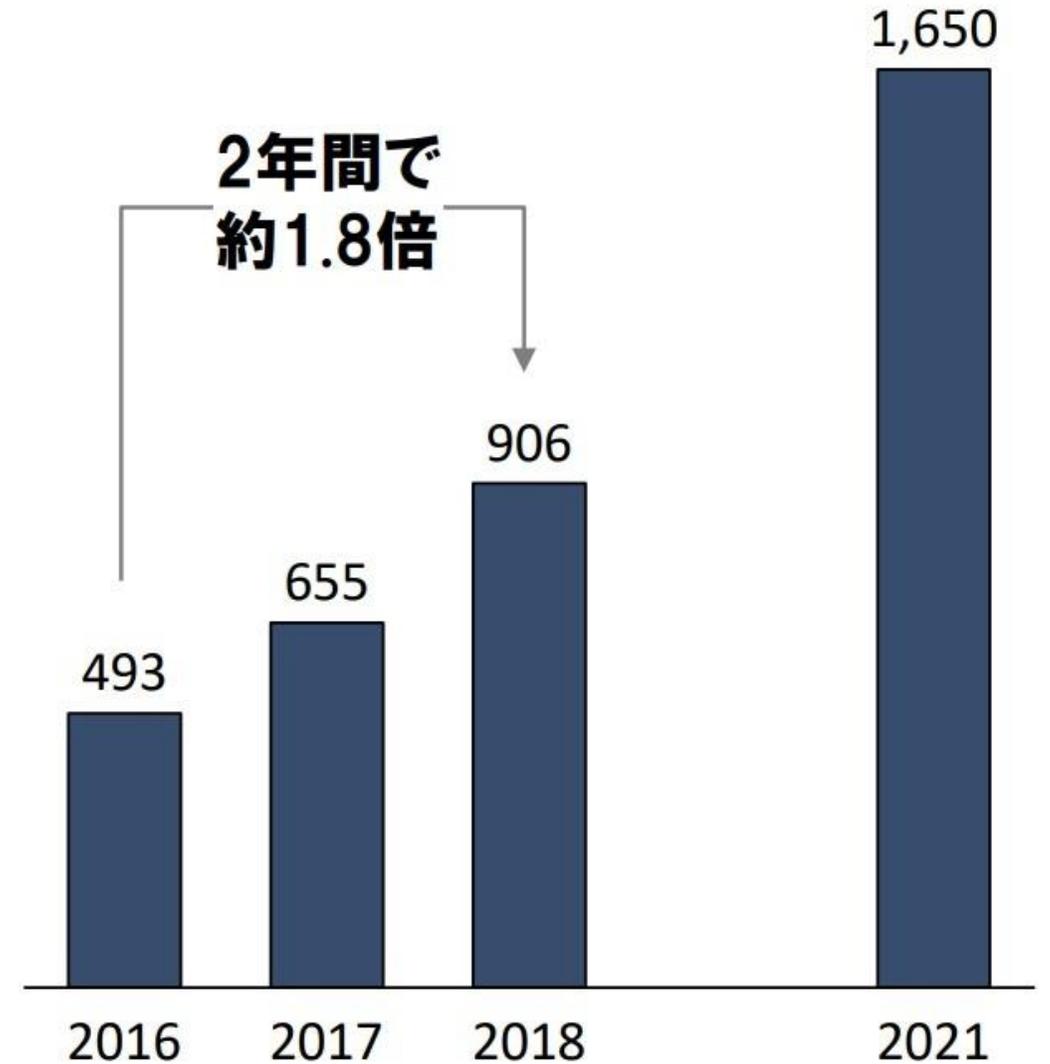


E-sportsとは、

- ・ビデオゲームを使った対戦をスポーツ競技として捉える「E-sports」が盛り上がっている。
- ・世界中でさまざまな大会が開かれるなどE-sportsが世界中で盛んになっている。



出所)Newzoo「2018 GLOBAL ESPORTS MARKET REPORT」

E-sportsの名前の由来

E-sportsとは、
エレクトロニック・スポーツの略で、
ビデオゲームを使った対戦を
スポーツ競技として捉える際の名称を
指す。電子機器を使う娯楽や競技、
スポーツなどのこと。



スポーツとは

気軽にあるいは組織的に参加することにより、**身体活動のすべて**を意味するもの



[新ヨーロッパ・スポーツ憲章](#)より引用

ゲーム＝遊び＝勉強の敵ではない

E-sportsは、単に時間をかけて練習するだけでなく、**勉強では得られないことを鍛えられる。**



e-sportsのメリットとデメリット

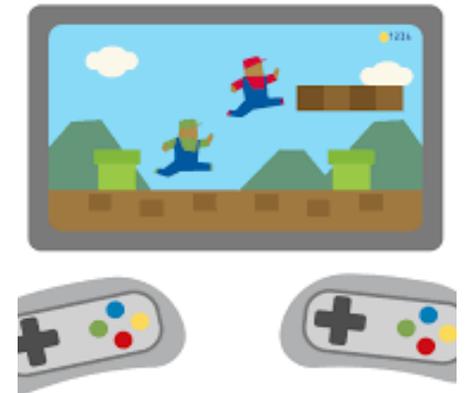
メリット

- ・性別や年齢を問わず観戦できる
- ・環境さえ整えばどこでもできる
- ・判断力や動体視力の向上などの脳への刺激がある

判断力とは...そのときに最もよい答えを見つけ出せる力のこと
動体視力とは...動いている物を長い時間見分けられる力のこと

デメリット

- ・ゲーム障害になってしまう恐れがある
- ・筋力低下や視力低下になってしまう恐れがある



参考記事

[e-sports市場規模とは？今後の発展について](#) から

e-sportsのデメリットを改善

- ・筋力低下や視力低下

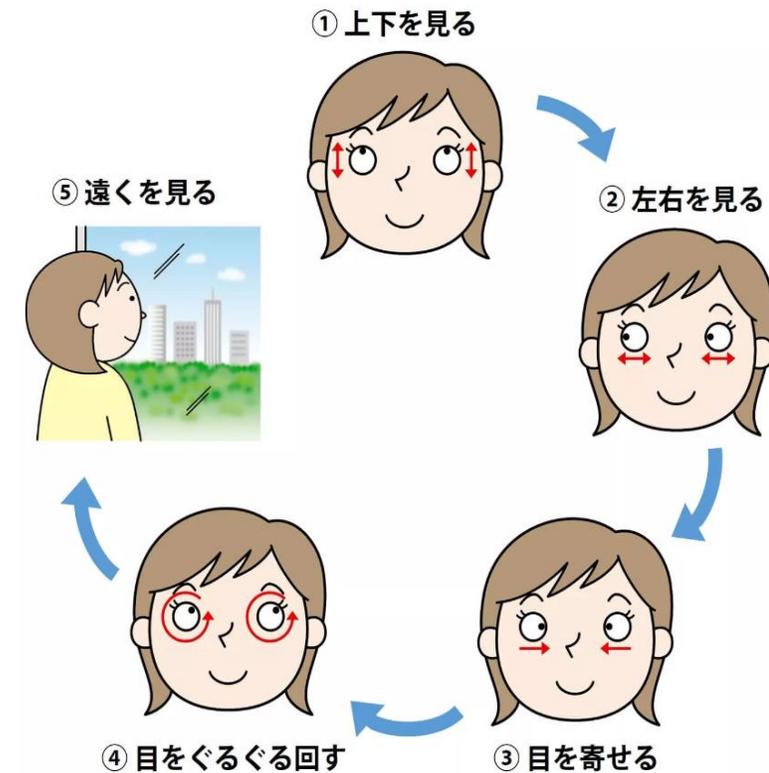
↓目のストレッチをする。運動や散歩をする。

低下しない

- ・ゲーム障害になってしまう

↓する時間を決める。例 1日2時間。一日5試合まで。

ゲーム障害にならない



[参考記事](#)

[眼精疲労の予防法は？生活習慣から見直そう から](#)

E-sportsをすることでなにを得られるのか

E-sportsをすることで様々なスキルを身に付けられる！

たとえば？

思考力、反射能力など



ビデオゲームとは、



コントローラーなどの機器を使って楽しむゲームのことです。テレビに接続して利用できる家庭用ゲーム機で、ゲームセンター物に設置されている物。



練習法！



十分に睡眠し、人とコミュニケーションをとりながら練習する。

まとめ

E-sportsはゲームで競うスポーツという意味

ゲームでありスポーツでもある。