

e-sports
フィジカルトレーニング
プロジェクト

医健KEN

スポーツ科学科2年

奥崎 いづみ

産学連携 | どのような経緯か



一般社団法人仙台eスポーツ協会



普及と促進



技術の
研究と開発



健康管理と
福祉貢献



人材の
教育と育成

仙台医健・スポーツ&こども専門学校

 河北新報社

三やテシ

 KOSEKI

 NTT 東日本

dentsu

 BASARA

SUNTORY

 **Date fm**
Sendai 77.1

77 ONDERVOGEL

e-sportsとは



現状分析 | e-sports選手のカラダ

● 食生活の乱れによる健康被害

▷ 生活習慣病になりやすい

● 固定された姿勢での精密で細かい動作を長時間おこなわなければいけない

▷ 身体に不調が出現

● 目の疲れによるパフォーマンスの低下

▷ 判断が遅れる

現状分析 | 考えたこと

☑ 固定された姿勢での細かい動作

→ 肩甲骨アライメント改善

☑ 目の酷使

→ ビジョントレーニング

医健KEN



課題 | フィジカルの重要性の理解させる



運動経験はあるが
辛くなり継続して
行ってこなかった



フィジカル
トレーニングに
対しての理解がない



運動をしている
時間があればゲーム
の練習をしたい

運動に対して興味を持たせ、継続させる



e-njoy!

運動に対して興味を持たせ、継続させる

ビジョントレーニング

各30秒2セット

- アイローテーション
- サッケード
- サッケード+足し算+歩行 30m
- ナンバータッチ

レジスタンス運動+眼球運動

各10回2セット

- スクワット+目線固定
- フォアードランジ+目線移動
- バックエクステンション+サッケード
- ツイストクランチ+より目

肩甲骨アライメント・可動域拡大

各10回2セット

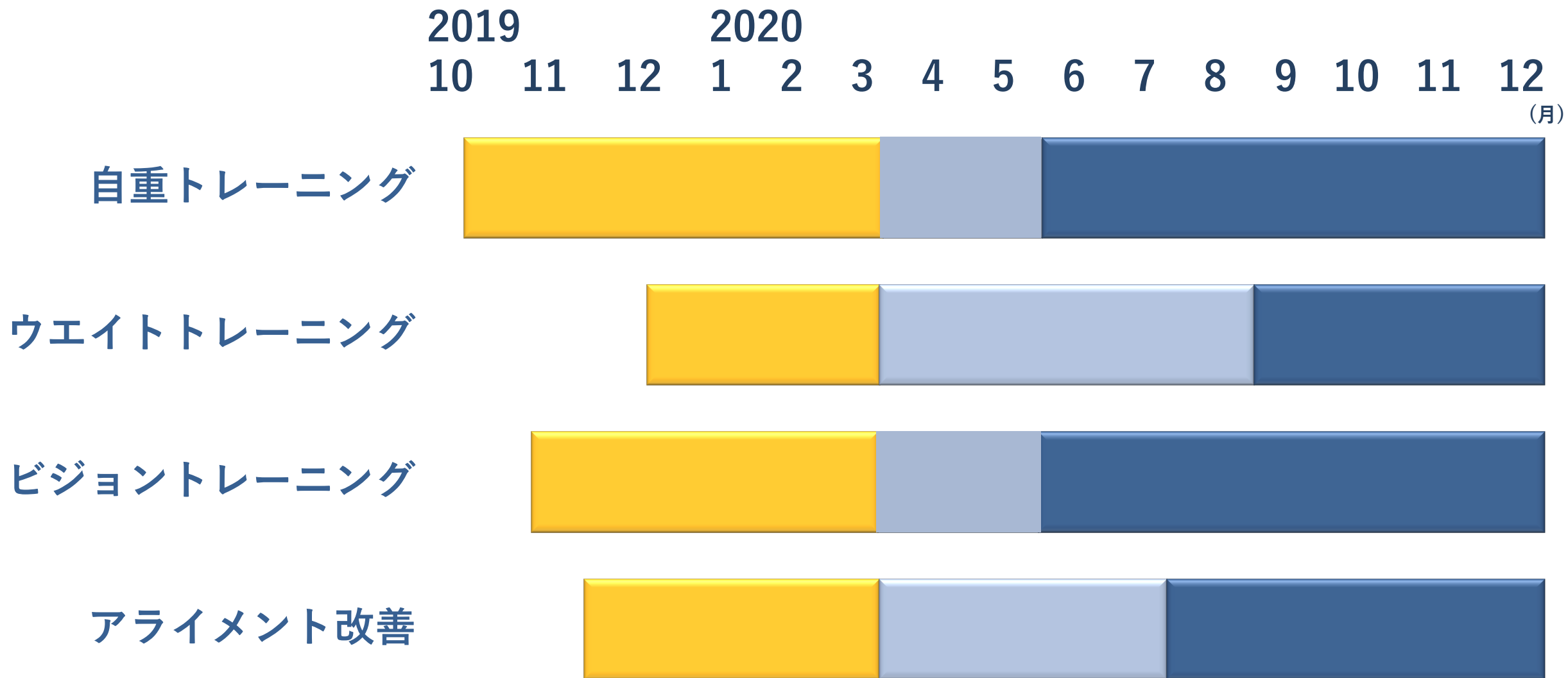
- 頭位前方アライメント改善Ex
- 仰臥位での肩甲骨の内転・外転
- 水平面上で床に対し内転・外転
- 肩関節の屈曲・伸展

バンドを用いた下肢のトレーニング

各10回2セット

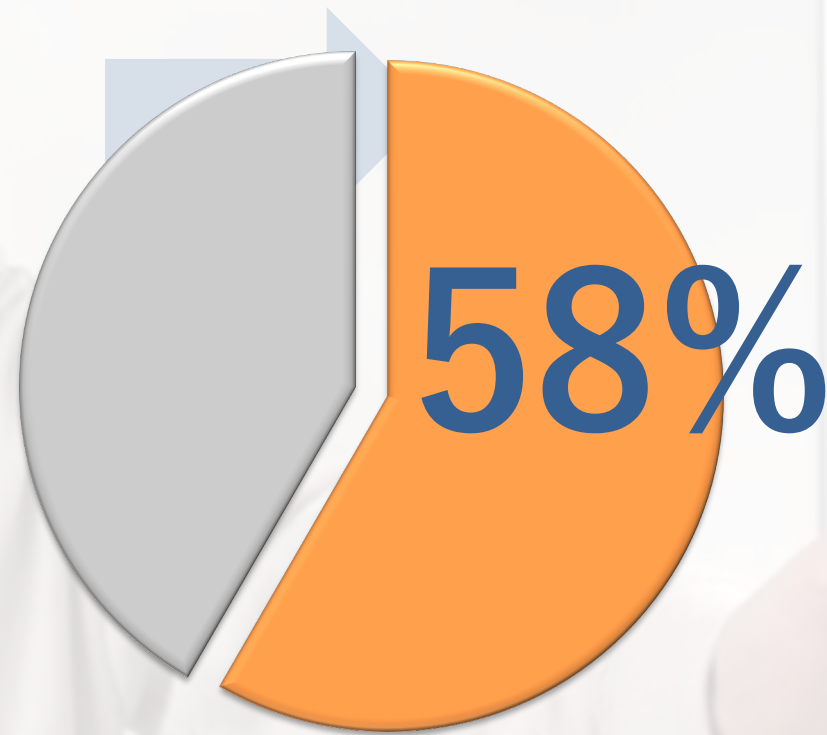
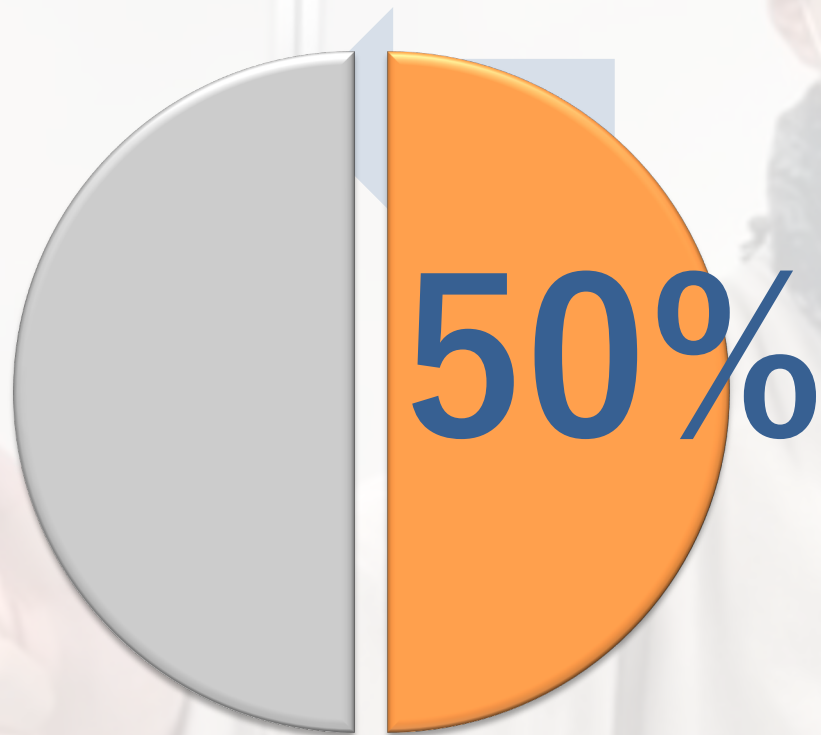
- クラムシェル
- 股関節の外転運動
- 股関節の内転運動

期分け | 実施した種目と期間



横の視野

縦の視野



■ 改善 ○
■ 改善 ×

肩甲骨アライメント改善 エクササイズ

100%



APEX

— LEGENDS™ —





2020 JIKEI COM Game & e-Sports SHOW 表彰式

未来の話 | メソッドの確立



e-sports
フィジカル
メソッド

木村匡宏, バッティング・メソッド, 東洋館出版社, 2019

金子寛治, メンタル強化メソッド, 実業之日本社, 2014

監修クーバー・コーチング・ジャパン,

サッカーの個人技術向上メソッド, ベースボール・マガジン社, 2019



