

# e-sports フィジカルトレーニングプロジェクト

スポーツ科学科 2年 奥崎いづみ

## 1. はじめに

e-sports は、エレクトロニクススポーツの略称である。世界では大変認知度が高く今では多くの人々を魅了する新しいスポーツである。今回は宮城・仙台において e-sports の普及活動を行っている一般社団法人仙台 e-スポーツ協会様より、選手のパフォーマンス向上につながるトレーニング指導の依頼をいただいた。その取り組みについて述べる。

## 2. 目的

e-スポーツ選手へトレーニングを行うことで、競技に必要なフィジカルを身に付ける。また、選手がその必要性に気づき、自らトレーニングを継続する考えを養うことを目的とする。

## 3. 方法

指導は姉妹校仙台デザイン&テクノロジー専門学校の e-スポーツ専攻学生で学ぶ選手を対象に以下の指導プログラムを考案し実施した。

### 1) ビジョントレーニング

目のトレーニングが有効であると考え実施した。レジスタンストレーニングの最中にも取り入れることで、脳の動きが良くなるメニューを導入した。

### 2) 肩甲骨アライメント・可動域拡大

### 3) レジスタンス運動+眼球運動

### 4) バンドを用いた下肢のトレーニング

図 1 (横の視野)

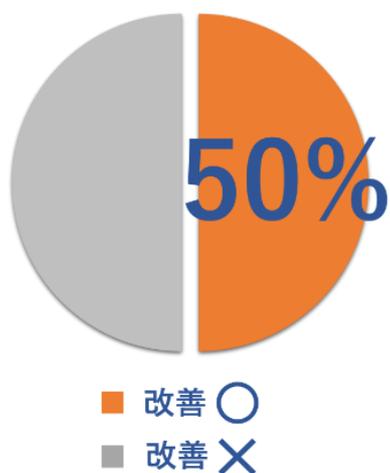
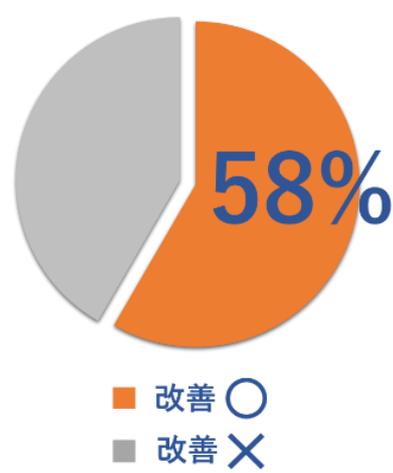


図 2 (縦の視野)



#### 4. 結果

ビジョントレーニングを実施した結果、横の視野(図 1)は 50%改善し、縦の視野(図 2)は 58%改善した。肩甲骨アライメント改善エクササイズは実施後、100%改善した。それに対し選手は、トレーニングの成果を好意的に受け止めてくれた。そして、滋慶学園の姉妹校 8 校で開催された 2020 JIKEI COM Game & e-Sports SHOW の大会では、「APEX」に出場した選手が優勝した。

#### 5. 考察

指導したトレーニングによりフィジカル面では一定の効果はみられたものの、それらが競技結果にどのように直接的に影響があったかは定かではない。今後は競技分析を行い、どのような能力が必要かを明確にすることが必要である。そしてそれらの数値を追って、考えていく必要があると考えられる。

#### 6. まとめ

e-スポーツ選手に対するフィジカルトレーニングは世界的にもまだ例が少ない。今回の指導に関わることで、選手自身がトレーニングの経験が少なく、その重要性も感じていないことがわかった。そのため、最初はトレーニングを継続させることに苦勞をしたが、最後は積極的にトレーニングをしてくれるようになった。このことは私自身の大きな自信となった。今後は、競技力をあげることはもちろんのこと、ゲームを行う人が安心安全に行えて健康障害を起さないメソッドを作成したい。そして、未知のスポーツにも指導ができるトレーナーを目指していきたい。

#### 7. 参考文献

- 1) 眼から鍛える運動能力ービジョントレーニングのすべて 2005.3.1 内藤貴雄

(指導教員 藤村真仁 渡邊友朗 渡会稔)