ここ数年で飛躍的に知名度が上がったeスポーツですが、プレーの質や技術面のトレーニングはさることながら最近では、フィジカルトレーニングを取り入れるプロゲーマーやマスコミも取り上げ始めています。

日本人で、フィジカルトレーニングを取り入れている有名プレイヤーといえば、東大卒の格闘プロゲーマーのときど選手がインタビュー記事でジムトレーニングの話をよくしています。ときど選手は実際に結果を残している選手ですが、果たして実際に効果があるのでしょうか？その疑問を解消するブログを見かけたので抜粋して紹介します。

ブログを書かれた方が行ったことは、スポーツジムでのフリーウェイトとマシントレーニングを週3回、1年間行い体重計で日々記録を取った方の記事を閲覧しました。

その結果、トレーニング開始時の体重が６５キロだったのが10㎏増の75キロに増加。

そして、筋肉量が53キロから58キロに5㎏増加したという結果が分かりました。

1年間続けてきたフィジカルトレーニングがゲームの腕前にどのような影響を与える裏付ける方法が難しいですが、ブログを書かれた人がされていたゲームのマッチレーティングが1年間で約700上がったという、成果が出たので直接的な因果関係があるのかが不明ですが、やらないよりはやったほうがいいという結果が分かりました。

簡単に結論を申しますと、筋力を付けることで、ゲームの腕前が格段に向上するとは、言い難いがトレーニングを継続的に行っていく過程で得られる様々な要素が、ゲームの徐辰に関係していると思います。

詳しく書くと、

筋トレは効率的にトレーニング・栄養摂取を行い、いかに体を変化させていくかというゲームのようなものなので、ゲーマーには向いている。

データや経過を記録することで、成長を実感できるため非常に重要だという。

2点が分かりました。