

Kametter.525

今週の担当：馬場

ワールドカップ開幕!
寝不足な日々が続いている方も多いのでは?

これから夏本番、体調に気を付けつつ
“四年に一度のサッカーの祭典”を
思いっきり楽しみましょう!



今回
のお題

スタッフおすすめの運動やスポーツは何??

私のおすすめは…

eスポーツ!

エレクトロニックスポーツ (electronic sports) の略称で、
コンピューターゲームや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名称です。



最近では、**脳を活性化**し、**注意力・記憶力の向上**が
期待できる“**新しい健康づくり**”として、
施設のイベントや健康教室にも
取り入れられています!

残念ながら新潟にはまだeスポーツのイベントが少なく、
気軽に体験するのは難しい状況です…



これから梅雨の時期!
外で体を動かしにくくなる季節こそ、
家族や友達を誘って
家の中で「eスポーツ」
やってみませんか?

よく採用されているゲームのジャンル

パズルゲーム



色をつなげて連鎖を作ったり、
落ちてくるブロックを
回転させて列を消す!

リズムゲーム



音に合わせて
太鼓をたたく!

スポーツゲーム



サッカーや野球など、
ルールを知っている人が多い!

✓ 操作がシンプル ✓ 短時間で遊べる ✓ 脳トレ効果がある **ものが多い!**

話はサッカーに戻りますが…

日本代表はチュニジアに無事勝利し、決勝トーナメントへより近づきました!

次回
第3戦

vs スウェーデン

2026/6/27(金) 8:00

朝早いので亀田体育館で一緒に応援!とはなりませんが(笑)

大量得点でグループステージ1位抜けできるように
みんなで応援しましょう!

