



吉高トレーナー

山縣栄養士

## esports ponta選手

### 【ponta選手の戦績】

### 【TRAINING】

《より高い集中力を保つために》

2023年10月より、サポートを開始。



主な試合成績			
2022年	2月	グランドファイナル	出場
2022年	10月	チャレンジャーカップ	1位
2022年	10月	コンテンダーカップ	1位
2022年	2月	FNCS	決勝3位
2023年	3月	グランドファイナル	出場



ponta選手の専門競技であるFortniteは、左手でキーボード、右手でマウス操作をしながらチームメイトと声を掛け合いながら連携する、視覚聴覚をフルに活用した競技です。展開が早い為かなりの集中力を要します。長時間の試合でベストコンディションを維持する為には、出来るだけ身体に負担の少ない適切な姿勢を保持する必要があります。姿勢改善のほか、体幹トレーニングをメインに取り組んでいます。

### 【SUPPLEMENT】

- ・Inゼリー エネルギー  
(練習中や試合間の補食に活用)
- ・Inゼリー ブドウ糖  
(練習中や試合前の補食に活用)
- ・ジ エナジー  
(試合中やトレーニング中に活用)
- ・マッスルフィットプロテイン  
森永ミルクキャラメル味  
(トレーニング後に活用)



### 【NUTRITION】

《コンディションを整える》

esportsは膨大な情報量を瞬時に処理し、判断をすることが必要とされています。また、試合が夜遅く、生活リズムが夜型になりやすい特徴があります。試合においてベストパフォーマンスを発揮するために、コンディショニングは欠かせません。3食しっかり食えること、試合前・中・後に栄養補給を行うこと、睡眠時間の確保などスケジューリングを提案すること等多方面からアプローチしています。

