



吉高 藍  
早稲田大学卒業  
NSCA-CPT / NCA-PCT

山上 はるか  
仙台大学卒業  
管理栄養士 / 中高保健体育教諭  
一級免許状 / 小学校教諭二種免許状 / ISAKレベル1

## e-sports あぐのお選手

### あぐのお選手の経歴

2019年10月より、サポートを開始。



主な試合成績	
RAGE Shadowverse Wonderland Dreams	ファイナリスト 5位タイ
JCG Shadowverse Open 6 <sup>th</sup> Season Vol.1	優勝

2019年度の成績	
RAGE Shadowverse Pro League 19-20 2nd Season	準優勝

### TRAINING

《e-sports選手としての身体ベースアップ!》

e-sports競技の中であぐのお選手が専門とするShadowverseでは、高い集中力と瞬時の判断力が必要とされる心理戦となるため、メンタルの強さも求められる。練習時間は1日10時間にも及び、長時間座った状態で行うことから、以前は首や肩に不調が出ていた。10月より姿勢改善などのコンディショニングを継続して実施したことで改善が見られ、現在はさらに競技パフォーマンスの質を上げる為、コンディショニングに加えて身体づくりに取り組んでいる。



### NUTRITION

《集中力維持や脳活性でゲームパフォーマンスへつなげる》

基礎は、規則正しい食生活を自身に合ったスタイルで継続。さらに、ゲームに必要な要素に栄養補給からもアプローチし、パフォーマンスを発揮できるようにする。また、メンタル強化やユニフォーム着用のために体作りを徹底しているため、体作りも支える栄養補給を実践。



### SUPPLEMENT

・マッスルフィットプロテインプラス カフェオレ味  
(トレーニング後、就寝前に摂取)

・ジュニアプロテイン ココア味  
(朝食時に摂取)

