



## ゲームをプレイする前にチェックしよう！

eスポーツが上手くなるためには、練習と才能以上のものが必要になります。トッププレイヤーが知っているとおり、毎日の行動が良いプレイや勝利につながるのです。

人間関係の構築、コミュニケーション能力、そして良質な睡眠が良い結果をもたらします。

eスポーツを上達させるためにも、「NASEF G.A. M.E.R.S.」に沿って自分の行動をチェックしましょう。

G



GROWTH  
(成長)

ゲームをプレイする前に、自身の成長のため、学校の課題やその他のやるべきことを済ませましたか？

E



ENVIRONMENT  
(身の回り)

ゲームをプレイする前に、身の回りの整理・整頓ができていますか？

A



ACTIVITY  
(運動)

ゲームをプレイする前に、体を動かしたり運動をしましたか？

R



RELATIONSHIPS  
(人間関係)

ゲームをプレイする前に、大切な人としっかりとコミュニケーションを取り、良い人間関係を育てていますか？

M



MIND  
(思考力)

ゲームをプレイする前に、頭がよく働くよう十分な休息やリラックスをする時間、また睡眠を取りましたか？

S



SUSTENANCE  
(栄養)

ゲームをプレイする前に、健康を維持するため、十分な栄養と水分をとりましたか？



PLAY WELL. BE WELL.



Getting good in the world of esports requires more than just practice and talent. Successful players know that the choices they make each day can make a play and win a game. The strength of your relationships, the ability to communicate, and even a good night's sleep can make the difference you need, Check-in with your choices to level up and get good by becoming NASEF G.A.M.E.R.S.

G



Have I accomplished my school and personal responsibilities for the day to ensure continual **GROWTH** and progress before game play?

E



Is my physical **ENVIRONMENT** safe, comfortable, and decluttered for game play?

A



Have I completed any movement and/or physical **ACTIVITY** prior to game play?

R



Have I nurtured my **RELATIONSHIPS** by connecting to people I love and care about prior to game play?

M



Did I get enough rest, relaxation, and sleep to recharge my **MIND** for game play?

S



Have I provided healthy **SUSTENANCE** to my body by eating and drinking enough water prior to game play?



**PLAY WELL. BE WELL.**