



下 菌トレーナー 山 上栄養士

〈23年1月時点〉

トランポリン 堺 亮介 選手

【堺選手の戦績】

2021年より、サポートを開始。



主な試合成績		
2018年	アジア競技大会	4位
2019年	全日本トランポリン競技選手権大会 個人	優勝
	世界トランポリン選手権大会 個人	5位
2021年	東京2020オリンピック競技大会 出場	
	全日本トランポリン競技選手権大会 シンクロナイズド競技	優勝
	世界トランポリン競技選手権大会 団体競技	準優勝
2022年	ワールドカップ第2戦(イタリア・リミニ) 個人/シンクロナイズド競技	準優勝/優勝
	ワールドカップ第4戦(スイス・アローサ) シンクロナイズド競技	優勝
	全日本トランポリン競技選手権大会 シンクロナイズド競技	優勝

【TRAINING】

《ジャンプ高の向上》

トランポリンは10本のジャンプの中で、技の難易度、合計の跳躍時間(高さ)、正確さ(移動の大きさ)、出来栄(姿勢や安定感)の合計点で競われます。ジャンプの高さを向上させることで、跳躍時間が延び、加点されるうえに、難易度の高い技を構成しやすくなります。筋力やパワーはもちろんですが、より効率的なジャンプの仕方や体の使い方を習得するようなトレーニングを行っています



【NUTRITION】

《ベストの体重をキープするためのコントロール》

トランポリンの競技特性として、体重が重すぎると膝などの負担が大きくなり、軽すぎると空中で体勢を維持するのが難しくなるなど、ウエイトコントロールがパフォーマンスの鍵の一つになります。合宿などにより運動強度や練習量が増える場合は、補食摂取の強化などを行い、効率的なりカバリーに繋がる栄養補給を心がけています。



【SUPPLEMENT】

・リカバリーパワープロテインココア

練習後に1食分



・Inバープロテインバイクドチョコ

試合や合宿時などの補食に



・Inゼリーローヤルゼリーゴールド・プロテイン15g

試合日の補食に



・ジュニアプロテイン

朝食時の栄養補給強化に



・ゴールドエナジー

練習・試合日の水分補給に

・マッスルフィットプロテインプラス
トレーニング後に1食分

