MORINAGA TRAINING Lab. ATHLETE REPORT

# ゴルフ　大堀裕次郎選手

担当スタッフ

中島 裕

筑波大学大学院 人間総合科学研究科修士（体育学）
中央医療学園専門学校卒業
NSCA CSCS / 柔道整復師 / NCA-PCT

高倉 弥希

武庫川女子大学卒業
管理栄養士

## 大堀選手の経歴

2014年より、
サポートを開始。

| 主な試合成績 | | |
|---|---|---|
| 2013年 | 日本アマチュアゴルフ選手権競技 | 優勝 |
| 2017年 | RIZAP KBC オーガスタ | 3位 |
| | HONMA TOURWORLD CUP | 3位 |
| 2018年 | ダンロップスリクソンズ福島オープン | 5位 |

## TRAINING

### ≪基礎体力・運動能力の向上≫

182cmの長身である彼の体格から繰り出されるスイングはダイナミックで、ドライバーであれば飛距離が時に300ヤード超を記録します。ただその反面、少しのズレが出てしまえば狙ったポイントへの方向性を失ってしまいます。そのため、基礎的なトレーニングを実施する中で、身体の使い方など自分の身体を適切に使いこなせるように取り組んでいます。

## SUPPLEMENT

- **マッスルフィットプロテインプラス**
  増量期間の補食（就寝前1食分）や朝食時など
- **リカバリーパワープロテインピーチ**
  トレーニング後、大会時の補食として
- **Inバープロテインウェファーバニラ**
  ラウンド中や増量期間の補食として
- **ゴールドエナジー**
  練習やトレーニング時の水分補給に
- **Inゼリーエネルギー・エネルギーストロング**
  大会時の補食として

## NUTRITION

### ≪力強い安定感のあるショットのための体重コントロール≫

毎年シーズンを通しての課題は体重コントロールです。OFFシーズンにはトレーニング合宿で筋肉量UPのため、エネルギー及びタンパク質の強化と食事以外の補給強化を行いました。以降も日々のトレーニングや栄養補給の意識を継続し、体重や体組成をはじめとするコンディションを合わせて確認しながら取り組んでいます。