



吉高トレーナー



山上栄養士

〈22年1月時点〉

BMX（自転車） 朝比奈綾香選手

【朝比奈選手の戦績】

2014年より、サポートを開始。拠点は大阪のため、月に2回トレーニングを行っている。



主な試合成績		
2013年	JBMXFシリーズ	1位
	アジアBMX選手権大会	2位
2014年	全日本BMX選手権大会	3位
	BMXタイオープン	2位
2021年	全日本BMX選手権広島 エリートウーマン・ジュニアウーマン 統合クラス	6位

【TRAINING】

《下肢のパワーと筋持久力の強化》

BMXレースではスタートでいかに速く前が出るかが重要です。今年は左右の脚の筋力差の改善に取り組むと共に、ペダリング高回転数を維持したままロングコースを走り切れる様に、筋持久力向上に重点をおいてワットバイクトレーニング等に取り組みました。

基礎体力のベースアップができたところで、スタート課題に向けてもう一段階ギアを上げて下肢の筋パワー向上にも取り組んでいます。



【NUTRITION】

《競技力向上に向けたウエイトコントロール》

朝比奈選手は、レースで最大限のパフォーマンスを発揮するために、日々の食事からウエイトコントロールを意識しています。食事内容や量、食事の時間にも気をつけながら、栄養補給を行っています。体組成や食事は毎日記録を行い、セルフコントロールができるように工夫をし、目標レースに向けてコンディショニングを行っています。



【SUPPLEMENT】

- ・プロテイン効果 ソイカカオ（朝食時、練習後）
- ・inゼリー ローヤルゼリーゴールド（補食に活用）
- ・ゴールドエナジー（練習、トレーニング時の水分補給に活用）

