



吉高トレーナー



山上栄養士

〈23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。



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に出るかが重要です。今年は左右の脚の筋力差の改善に焦点を絞り、基礎筋力の向上に取り組んできました。世界選手権を目指し、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を向上させ、さらにロングコースへ対応できるようにペダリング持久力向上に取り組んでいきます。



### 【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）
- ・ジェナジー（練習、トレーニング時の水分補給に活用）



### 【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。

