



吉高トレーナー



三好栄養士

<22年1月時点>

スポーツクライミング 藤井快選手

【藤井選手の戦績】

主な試合成績		
2016~2018年	ボルダリング・ジャパンカップ	優勝 (3連覇)
2017年	アジア選手権 (ボルダリング・リード)	優勝
2018年	アジア選手権(リード)	優勝
2018・2019年	世界選手権(コンバインド)	6位
2019年	アジア選手権(コンバインド)	優勝
2021年	ボルダリング・ジャパンカップ	優勝
2021年	リード・ジャパンカップ	3位
2021年	世界選手権 ボルダリング	優勝

2017年より、サポートを開始。



【TRAINING】

《筋力強化+連動性を高める》

藤井選手の強みである壁上での安定した動きをさらに強化する為、片脚スクワットや回旋動作を入れたランジなど、股関節を中心とした動作の引き出しを増やせるようなトレーニングに取り組んでいます。上半身のトレーニングも併せて行い、身体を連動させてより精度の高い登りを目指します。(吉高)



【SUPPLEMENT】

・リカバリーパワープロテイン ピーチ味
(主に試合間に活用)



・マッスルフィットプロテインプラス
(朝食やトレーニング後に活用)

・inゼリー ストロング (主に試合間に活用)



・inバー 数種類 (主に普段の補食に活用)



【NUTRITION】

《コンディショニングの徹底》

練習、トレーニングともに非常にストイックに行うため、リカバリーが重要になります。そのため、毎日、体重・脈拍・睡眠時間などを記録し、さらにその日の感覚も書き留めるなど、身体の様子をしっかりと確認することで、コンディショニングの徹底を図っています。食事は野菜たっぷりの、バランスの良い食事を食べ、栄養面からのコンディショニングも怠りません。(三好)

