



中島トレーナー



三好栄養士

<22年1月時点>

柔道48kg級 渡名喜風南選手

【TRAINING】

《体幹のさらなる強化》

【渡名喜選手の戦績】

2018年5月より、サポートを開始。



主な試合成績		
2017年	世界選手権	優勝
2018年	世界選手権	2位
2019年	グランドスラム・デュッセルドルフ	優勝
2019年	世界選手権	2位
2019年	グランドスラム・大阪	優勝
2021年	グランドスラム・カザン	優勝
2021年	東京2020オリンピック	2位

インナーマッスルを上手に使えるようにトレーニングに取り組んでいます。その中でどう動かせば身体をうまく使えるのか、身体運動のコツの習得も目指しています。ただがむしゃらにトレーニングするだけではなく、トレーニングや動きの質も意識してトレーニングを実施しています。パリオリンピックでは金メダルを獲得してくれると信じてます。(中島)



【SUPPLEMENT】

・シールドプロテイン ココア味
(練習やトレーニング後に活用)



・Inゼリー ストロング
(主に、試合間の補食に活用)



【NUTRITION】

《パフォーマンスを発揮できる減量》

試合に合わせて体重を調整しています。食事は、その時々に見合った食事量と適切なタイミングで食べられるよう、自炊で調整しています。適度に好きなものを食べるなど、ストレスになりすぎないようなコントロールが非常に上手な選手です。渡名喜選手の調整力が、パフォーマンスを発揮できる減量に繋がっています。(三好)

