



高倉 栄 養 士

<22年1月時点>

ソフトテニス 船水 颯人 選手

【船水選手の戦績】

2021年より、サポートを開始。



主な試合成績		
2015年、2017年、2018年、2019年	全日本シングルス 優勝	
2016年、2018年、2019年	全日本選手権大会 優勝	
2016年	アジア選手権 ダブルス/ミックス/国別対抗	優勝
2018年	アジア競技大会 国別対抗	準優勝
2019年	チャイナカップ国際ソフトテニス大会 国別対抗・混合複・シングルス	優勝
	全日本社会人	優勝
	世界選手権 国別対抗	優勝
2021年	全日本男子選抜ソフトテニス大会	優勝
	全日本ミックス選手権	優勝



【SUPPLEMENT】

・Inゼリーエネルギー
トレーニング前もしくは中に1本



・Inゼリープロテイン15g
トレーニング期の補食に活用



・マッスルフィットプロテインココア・プラス・キャラメル
トレーニング期の補食や就寝前の栄養補給に



・ゴールドエナジー
練習中の水分補給に



【NUTRITION】

《タフな練習や試合を乗り越えるための栄養補給》

練習や試合でのエネルギー消費量が非常に多い競技で、日々の食事に加えて、練習前中後の補食を強化し、エネルギー量に見合った補給量を確保することで、体重減少を防ぐことが疲労のコントロールのポイントになるとして取り組んでいます。

また、トレーニング期には、筋量UPのためのトレーニングを実施しているため、トレーニング量や強度にあわせてタンパク質の強化を行うなど、目標とする大会でベストパフォーマンスを発揮できるよう身体づくりも徹底しています。