



中島トレーナー



吉本栄養士

〈24年6月時点〉

柔道100kg級 羽賀龍之介選手

【羽賀選手の戦績】

主な試合成績		
2015年度	世界選手権	優勝
2016年度	リオデジャネイロオリンピック	3位
2019年度	全日本選抜柔道体重別選手権大会	優勝
2019年度	講道館杯	優勝
2019年度	グランドスラム大阪	優勝
2020年度	全日本柔道選手権大会	優勝
2021年度	全日本柔道選手権大会	2位
2022年度	全日本選抜柔道体重別選手権大会	優勝
2023年度	全日本柔道選手権大会	2位

2018年1月より、サポートを開始。



旭

【TRAINING】

《更なる体力強化》

現在の柔道では制限時間内で勝敗が決まらない場合はゴールデンスコアとよばれる休憩時間なしの延長戦となります。このゴールデンスコアはどちらかの技が決まるか、反則が3つになるまで試合を続けるというものです。つまり、底なしの体力が必要とされます。そのために地獄のバイクトレーニングに取り組んでいます。



【SUPPLEMENT】

・ジュニアプロテイン ココア味
(試合・練習・トレーニング後)



・inゼリーエネルギー / inゼリーローヤルゼリーゴールド
(練習・トレーニング前ならびに中に適宜、試合当日の試合間)

・ジ エナジー
(練習・トレーニング中)



【NUTRITION】

《ベストパフォーマンスを発揮するために》

試合で優勝するために、選手自身がこれまで行ってきた減量の知見と経験を基に栄養補給内容を調整しています。特に、大会直前で大きな減量を行うことによるパフォーマンス低下を防ぐために、十分な期間を定め、食事の量や質にこだわり、選手自身で調整を行っています。その際に必要な情報等を共有し、必要なサプリメントを提供することでパフォーマンス発揮に繋がっています。

