



中島トレーナー



吉本栄養士

〈22年1月時点〉

柔道100kg級 羽賀龍之介選手

【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。



【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

2018年1月より、サポートを開始。



【SUPPLEMENT】

・マッスルフィットプロテインプラス
(練習・トレーニング後に2食分)

・カルニチン&CLA
(高強度トレーニング及び競技練習前各1+1/2回量分ずつ)

・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)

・ゴールドエナジー
(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》

100kg級として試合に出場するために、自身のこれまで行ってきた減量の知見と経験を基に、栄養補給内容も検討しています。目標とする試合から逆算して、十分な期間を定め、直前で大幅な減量を行う事によるパフォーマンス低下を防ぐことも大きな目的です。自己決定を行うにあたって、その時の状況にフィットする商品と情報の提供をしています。補給量については、体重も重いため、それに伴い一般向けよりも多くなります。

