



浅井トレーナー



三好栄養士

〈22年1月時点〉

## 柔道100kg超級 原沢久喜選手

### 【原沢選手の戦績】

2018年5月より、サポートを開始。



主な試合成績		
2016年8月	リオデジャネイロオリンピック	2位
2019年8月	世界柔道選手権東京大会	2位
2021年1月	マスターズ・ドーハ	2回戦
2021年4月	グランドスラム・トルコ	2位
2021年4月	アジア選手権・キルギス	優勝
2021年8月	東京2020オリンピック	5位

### 【TRAINING】

《最重量級中トップクラスのキレとスピード》

身長191センチ、体重120キロオーバー。ひときわ大きな体格ながら、筋力だけでなくスピード能力やアジリティ能力もとても高い選手です。技のキレやダイナミックさが持ち味の一つなので、トレーニングとしても原沢選手の持ち味がさらに生かされているようにウエイトに合わせて、フットワークなどのトレーニングも実施しています。



### 【SUPPLEMENT】

・リカバリーパワープロテイン ピーチ味  
(練習後に1回60gで摂取)



・inゼリー ストロング  
(練習やトレーニング中、試合の合間に活用)



### 【NUTRITION】

《体重を維持し、パフォーマンスを高める》

体重を維持するために、普段の食事は主に自炊で、必要な食事を食べています。また、3食の食事だけでなく、1日1~2回の補食を活用して体型を維持しています。その他、睡眠時間は8時間を確保して、さらに体重や脈拍を毎日測定してコンディショニングを行っています。

