



浅井トレーナー



三好栄養士

〈24年6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
2022年10月	講道館杯	2位
2024年4月	全日本選手権	2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です。原沢選手の持ち味が更に活かされるようにウエイトトレーニングに合わせて、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 ロイヤルゼリーゴールド
(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、コンディショニングを徹底》

コンディションを維持するために、食事は主に自炊で、必要な食事を食べられるようにしています。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時間を確保したり、体重や脈拍を測定しながら、日々のコンディショニングを行っています。

