



中島トレーナー



吉本栄養士

〈23年1月時点〉

## ゴルフ 堀琴音選手

### 【堀選手の戦績】

2017年より、サポートを開始。

©HDY SM



主な試合成績		
2014年	京都レディスオープン	優勝
2015年	伊藤園レディスゴルフ	3位
2016年	日本女子オープン選手権	2位
2017年	サントリーレディスオープンゴルフ	2位
2019年	ECレディスゴルフ	2位
2021年	ニッポンハムレディスゴルフ	優勝
2022年	Tポイント×ENEOSTーナメント	優勝
	全英女子オープン	15T

### 【TRAINING】

#### 《体幹&股関節の更なる機能向上》

体幹と股関節の機能向上を中心に身体の基礎体力の強化トレーニングを実施しています。体幹と股関節がうまく機能させることで、ゴルフの課題点が改善されるようにトレーニングに取り組んでいます。トレーニングの前半では体幹と股関節を中心にトレーニングを行い、後半ではそれらをうまく機能させながら全身運動のトレーニングを実施しています。



### 【SUPPLEMENT】

・マッスルフィットプロテインプラス  
トレーニング後に1食分



・Inゼリーローヤルゼリーゴールド、ブドウ糖ラムネ  
大会時、ラウンド時に適宜



・プロテイン効果  
トレーニング日の補食や就寝前のたんぱく質補給に



### 【NUTRITION】

#### 《体重コントロールと日々のコンディション確認》

大会でベストパフォーマンスを出せるように、体重のコントロールと日々のコンディションを確認しながら、その時々状況に合わせて、栄養補給強化やトレーニング実施日及び大会時などの水分補給強化に取り組んでいます。

