



浅井トレーナー

三好栄養士

〈24年9月時点〉

セーリング49erFX 市橋愛生選手・後藤凜子選手

【チームの戦績】

主な成績		
2023年	49erFX Junior World	10位
2023年	全日本選手権	3位
2024年	49erFX World Championship	50位
2024年	パリ五輪最終予選	17位

2024年より、サポートを開始。



TRAINING

《基礎体力の向上》

帆(セール)に受けた風をエネルギー源として進む船のことをヨットと呼び、さらに帆を使って水の上を進むことを、「セーリング」と呼びます。(参考:日本セーリング連盟HP)

ゴールの早さを競いますが、そのためには刻一刻と変わる自然環境を察知し、的確にヨットを操作することが大切です。船上を素早く動き、全身を使ってセールを張る。不安定な姿勢で舵を操る。風が強くなればそれに耐えられる力も必要になります。また、30分程度のレースを1日に数回行う持久力も必要です。ロス五輪に向けて、筋力・パワー・敏捷性・バランス能力・持久力など様々な体力要素のベースアップを行っています。



SUPPLEMENT

〈朝食・トレーニング後〉

- ・マッスルフィットプロテイン ココア味
- ・ジュニアプロテイン ココア味

〈練習中の補食〉

- ・inゼリー エネルギー

〈普段の補食・練習中に〉

- ・inバープロテイン数種類

〈練習・試合の水分補給に〉

- ・ジ エナジー



NUTRITION

《競技力向上のための増量》

49erFXは、セーリング種目の中でも高速で進む船であり、セールで風を受けて進むため、その操作のために、体重が重要な要素の一つとなります。

海外選手と比べ、小柄な身長であるため、2選手ともに増量を行っています。1食の食事量も増やしながら、補食を食べることも習慣化して、コンスタントに食べられるように工夫しています。練習中は、4時間以上も海上で過ごすこともありますが、おにぎりなどを食べながら、エネルギー補給を欠かしません。

