



浅井トレーナー



高倉栄養士

〈22年1月時点〉

## MTBダウンヒル(自転車)

# 井手川直樹選手

### 【井手川選手の戦績】

2003年より、サポートを開始。

主な試合成績		
1996年	エリートクラス(国内最高峰)に昇格 /全日本選手権大会	優勝
2001年 /2002年	日本人で初めて海外チームに所属し海外を中心にワールドカップをフル参戦	
2003年	G-CROSS HONDA発足初年度にチーム加入	
2005年	ジャパンシリーズランキング /ジャパンナショナルランキング	1位/1位
2006年	ジャパンナショナルランキング /全日本選手権	1位/優勝
2007年/2008年	アジア選手権大会	優勝
2012年	ナショナルランキング	1位
2013年	全日本選手権	優勝
2014年/2017年	Red Bull Holy Ride	優勝
2015年~2019年	ダウンヒルシリーズシリーズランキング	1位(5年連続)

### 【TRAINING】

《40歳、下ることのないスタミナ》

マウンテンバイクダウンヒル競技では、岩や木の根などの障害物がある山道をマウンテンバイクで下りおります。多様に変わる自然の障害物に合わせて巧みにバイクを操るためのコーディネーション能力は必須ですが、あわせて山を駆け下りるまで動き続けるスタミナも重要です。トレーニングラボでは、動きの効率性をあげるトレーニングに合わせて、自転車マシンを全力で漕ぐ代謝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  
トレーニング後に1食分
- ・アミノタブ、カルニチン  
高強度トレーニング及び競技練習前各1回量分ずつ
- ・Inゼリーエネルギー・ローヤルゼリーゴールド  
トレーニング前もしくは中に1本、競技練習時適宜
- ・Inバープロテインバイクドピター  
競技練習時、または日常的な補食で適宜
- ・ゴールドエナジー  
練習中の水分補給に



### 【NUTRITION】

《トレーニング効果を最大限に見出すための栄養補給》

スタミナ強化を1つの課題としてトレーニングに取り組んでいく中で、トレーニング前、中、後の栄養補給(特に糖質とタンパク質)を徹底しています。また、体重及び体組成の変化や競技練習時の主観をはじめとするコンディションを適宜確認し、栄養補給の調整を行っています。

