



中嶋トレーナー

三好栄養士

<22年1月時点>

## フェンシング 飯村一輝選手

### 【飯村選手の戦績】

2020年9月より、サポートを開始。



主な試合成績		
2018年	World Championship@Italy	16位
2019年	World Championship@Poland	10位
2021年	Junior Olympic Cup 2020-2021	優勝
2021年	Grand Prix@Doha	85位
2021年	全国高等学校総合体育大会	優勝

### 【TRAINING】

#### 《スピードを活かすための土台作り》

低身長だからこそそのスピードと、頭脳を活かした戦略的フェンシングにより、これまでジュニアアカデの部において、好成績を収めてきました。

現在は京都の高校に在学中なので遠隔サポートになりますが、来春より関東の大学に進学予定なのでシニア選手にも負けない、身体のベース作りに取り組んでいきます。



### 【SUPPLEMENT】

- ・Inゼリー ロイヤルゼリーゴールド (練習後や試合間の補食に活用)
- ・マッスルフィットプロテイン キャラメル味 (練習後やトレーニング後に活用)
- ・ジュニアプロテイン ココア味 (朝食や補食に活用)



### 【NUTRITION】

#### 《ハードワークでもコンディションを整える》

高校生であるため、普段は学業と部活動を行い、さらには日本代表合宿や海外遠征などにも参加するなど日々、ハードワークを行っています。中でも、日々の食事量を確保することや、練習前後の栄養補給を徹底するなどして、ハードワークでもコンディションを整えられるよう、アプローチしています。(三好)

