



下菌トレーナー

三好栄養士

〈23年1月時点〉

野球 石川雅規選手

(東京ヤクルトスワローズ)

【TRAINING】

《更なる高みへの挑戦》

これまで培ってきたトレーニングはベースとして継続しつつも、更なる高みを目指す石川選手は常に新しいことへのチャレンジも恐れませんが、ピッチングにつながるトレーニングはもちろん、総合的な身体パフォーマンスアップを求めて、ジャンプやアジリティといったトレーニングにも積極的に取り組んでいます。何か少しでも野球技に落とし込めるものはないかと常に高い向上心を持ってトレーニングを行っています。



【石川選手の戦績】

主な試合成績	
2008年	ゴールドグラブ賞
2008年	最優秀防御率
2021年	20年連続勝利
2021年	セ・リーグ優勝(チーム)
2021年	日本一(チーム)
2022年	6勝(防御率4.50)
2022年	セ・リーグ優勝(チーム)

2013年より、サポートを開始。



【SUPPLEMENT】

- ・Inゼリー エネルギー (試合時や練習時補食に活用)
- ・カルニチン&CLA (トレーニング前に活用)
- ・マッスルフィットプロテインプラス (トレーニング後に活用)



【NUTRITION】

《コンディショニングを追求》

長年第一線で活躍する選手であるからこそ、コンディショニングを徹底しています。また、食事はおいしく、そしてリフレッシュとなるような内容を選択する日もあり、心と体のバランスをとりながら、コントロールされています。さらなる高みを目指すべく、様々な情報を敏感にキャッチしながら、日々取り組んでいます。

