



中嶋トレーナー

山上 栄養士

〈22年1月時点〉

## ゴルフ 三ヶ島かな選手

### 【三ヶ島選手の戦績】

2016年より、サポートを開始。週2回程度来館し、トレーニングを行っている。



主な試合成績		
2021年	JLPGAツアー チャンピオンシップリコーカップ	優勝
2020-2021年	賞金ランキング	18

2020-2021年度の成績		
2020年 8月	ニトリレディスゴルフトーナメント	3T
2020年 11月	JLPGAツアー チャンピオンシップ リコーカップ	6T
2021年 6月	ヨネックスレディスゴルフトーナメント	2
2021年 8月	CATLadies2021	2T

### 【TRAINING】

《今の自分に合わせた戦い方を!》

女子ゴルフは3月から11月末まで毎週末試合を行い、年間計39試合開催されています。39試合戦いきる体力と、毎日変化するコンディションやコースなどの環境に合わせたコンディショニングを中心にサポートしています。ゴルフの技術課題から身体面で改善できるポイントを探し、翌週のトーナメントでベストパフォーマンスを発揮できるように取り組んでいます。特に2021年は、三ヶ島選手の持ち味であるフェアウェイキープ力を落とさず飛距離を伸ばすために、下肢の回旋トレーニングを中心に実施しました。



### 【SUPPLEMENT】

・リカバリーパワープロテイン ココア味  
(練習、トレーニング、試合後に1回30g摂取)

・Inゼリー ロイヤルゼリーゴールド・エネルギー・マルチビタミン  
(ラウンド中の補食に活用)

・ゴールドエナジー (練習中の水分補給に活用)



### 【NUTRITION】

《パフォーマンス向上に向けたコンディショニング》

三ヶ島選手は、シード権獲得選手のため毎週末ツアーに参戦するため、日々の疲労をなるべく翌日に残さないような栄養補給を心がけています。ラウンド中も、長時間コンディションを維持させることを目的に補食を摂取します。練習や試合、会場への移動の日々の中で、自らコンディショニングを行い、パフォーマンス向上に繋がっています。

