in TRAINING Lab
Energy for best performance. | Powered by MORINAGA

ATHLETE REPORT

〈24年1月時点〉

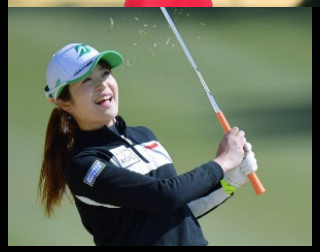
ゴルフ　三ヶ島かな選手

担当スタッフ

中嶋トレーナー　山上栄養士

【三ヶ島選手の戦績】

2016年より、
サポートを開始。
シーズン中も週1回来館し、
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
2022年	メルセデスランキング	23位

2022年度の成績	
アクサレディスゴルフトーナメント	5T
大東建託・いい部屋ネットレディス	2位
ミヤギテレビ杯ダンロップ女子オープン	2T

2023年度の成績	
アクサレディスゴルフトーナメント	9T
2023 U.S. Women's Open Golf Championship	68T

【TRAINING】

≪2勝目、海外メジャー出場目指して≫

年間38試合行われるトーナメントは、例年と同じコースもあれば、毎年コース変更される大会もあります。そんな環境下でいつどんなときでも最大のチャンスを創り出すために、今シーズンも引き続き打ち分けに挑戦していきます。
昨年までは特に左右の打ち分けをメインに取り組んでいました。
今シーズンは出力のムラを
なくすことで、左右のみでなく
縦距離も合わせ、
更なるチャンスメイクから
2勝目と海外メジャー出場を
目指します!!

【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　ロー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）

・ジェナジー　（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、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げています。