



中嶋トレーナー

高倉栄養士

〈22年4月時点〉

## ブレイキン RAM選手

### 【RAM選手の戦績】

主な試合成績		
2017	Battle of the Year2017	優勝
2018	ブエノスアイレスユースオリンピック ダンススポーツ・ブレイキン 女子ブレイキン	金メダル
2018	ブエノスアイレスユースオリンピック ダンス・ブレイキン 混合団体	金メダル
2019	WDSF World Open Series Breaking @ FISE Hiroshima 2019	Best4
2021	2021Red Bull BC One B-Boy/B-girl Competition	Best8

### 【TRAINING】

#### 《ボディコントロールとそれらの持続》

ブレイキンはパリオリンピックから追加された新種目。「バトル」という種目では1対1で流れる音楽に合わせて即興でダンスバトルを繰り返します。構成要素は以下の4点で組み立てられ、

- ①トップロック (床で動いたり、回るまでの立ち踊り)
- ②フットワーク (屈んだ状態で地面に手を突いて動くステップ等)
- ③パワームーブ (体の様々な部分で回転する動き)
- ④フリーズ (一連の流れから音に合わせて体、動きを止めること)

これらの正確性・オリジナリティなどが評価されます。自身の身体を自由自在に扱いコントロールすることに加え、それらを持続する力が求められる競技。RAM選手の強みである力強い表現とパワームーブでオリジナリティを全面に出しながら、パリオリンピックを目指します!



2022年4月より  
サポート開始。



### 【SUPPLEMENT】

- ・Inゼリーエネルギー  
練習前や練習中、試合前など
- ・Inバープロテイングラノーラ  
日々の補食として
- ・リカバリーパワープロテインピーチ  
練習やトレーニング後のリカバリーに
- ・ウェイトダウンプロテイン  
減量中の朝食時に
- ・プロテイン効果  
練習やトレーニング後に



### 【NUTRITION】

#### 《力強さにキレを出すウェイトコントロール》

身体ひとつで巧みな技を即興で繰り返す競技特性に、RAM選手の強みである「力強さ」に磨きをかけるため、「キレ」を出していきたい。一方、力強さ=パワーとも捉えることができ、出力はしっかり保持することが重要である。そのため、競技練習や大会を重ねながら、ベスト体重を探求していく。練習時間も多く、体調管理やリカバリーにもしっかり取り組んでいく。