



中嶋トレーナー 三好栄養士

〈23年1月時点〉

ブレイキン RAM選手

【RAM選手の戦績】

2022年4月より
サポート開始。



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
2022	マイナビJDSF ブレイキンジャパンオープン	Best4

【TRAINING】

《パリ五輪を目指して!》

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広げます。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。

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、よりしなやかに、更に精度を磨きながらパリ五輪を目指します!



【NUTRITION】

《 力強さにキレを出すウエイトコントロール 》

身体ひとつで巧みな技を即興で繰り出す競技特性に、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。

【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
- ・ウエ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

