



中嶋トレーナー

吉本栄養士

<22年1月時点>

フェンシング フルーツ 西藤俊哉選手

【西藤選手の戦績】

過去の試合成績		
2017	World Championship	2位
2019	Zone Championships	3位

2020-2021年度の成績		
3/26-28	Grand Prix@Doha	62位
7/26	Olympic Games (Individual)	13位
7/29	Olympic Games (Team)	4位
2020-2021年	世界ランキング	20位

2021年10月より、個人サポートに切り替え。週2回程度来館し、トレーニングを行っている。



【TRAINING】

《目指すはパリ五輪!》

これまでは持ち前のスピード、パワー、フットワークを活かしながら世界で戦い、活躍してきましたが、世界レベルと比較するとスピードやパワーだけでは、勝ちきれないことを痛感しました。今後更なる活躍のために、フルーツの醍醐味である「駆け引き」を活かしたフェンシングを実現するために、自身の体のコントロールと戦術課題に合わせたトレーニングに取り組んでいきます。



【SUPPLEMENT】

・リカバリーパワープロテイン / マッスルフィットプロテインプラス (練習、トレーニング、試合後に摂取)

・inゼリー ローヤルゼリーゴールド/inゼリープロテイン15g (練習中、試合後の補食に活用)

・ゴールドエナジー (練習中の水分補給に活用)



【NUTRITION】

《長期遠征や試合でベストパフォーマンスを発揮するためのコンディション作り》

シーズンが始まると海外を拠点にした試合が多くなることから、オフシーズン中は身体づくりに励みながら練習を熟し技術を上げています。また連戦が続いてもベストパフォーマンスを発揮するために早期なリカバリーが求められるため、栄養補助食品を活用したり、自炊をしてコンディションを整えています。

