



下 菌トレーナー 山 上栄養士

〈24年8月時点〉

トランポリン 堀 亮介 選手

【堀選手の戦績】

2021年より、サポートを開始。



主な試合成績		
	東京2020オリンピック競技大会 出場	
2021年	全日本トランポリン競技選手権大会 シンクロナイズド競技	優勝
	世界トランポリン競技選手権大会 団体競技	準優勝
2022年	ワールドカップ第2戦(イタリア・リミニ) 個人/シンクロナイズド競技	準優勝/優勝
	ワールドカップ第4戦(スイス・アローサ) シンクロナイズド競技	優勝
	全日本トランポリン競技選手権大会 シンクロナイズド競技	優勝
2023年	ワールドカップ第3戦(ポルトガル・コインブラ) シンクロナイズド競技	3位
	ワールドカップ第4戦(アメリカ・パームビーチ) シンクロナイズド競技	優勝

【TRAINING】

《ジャンプ高の向上》

トランポリンは10本のジャンプの中で、技の難易度、合計の跳躍時間(高さ)、正確さ(移動の大きさ)、出来栄(姿勢や安定感)の合計点で競われます。ジャンプの高さを向上させることで、跳躍時間が延び、加点されるうえに、難易度の高い技を構成しやすくなります。筋力やパワーはもちろんですが、より効率的なジャンプの仕方や体の使い方を習得するようなトレーニングを行っています。



【NUTRITION】

《ベストの体重をキープするためのコントロール》

トランポリンの競技特性として、体重が重すぎると膝などの負担が大きくなり、軽すぎると空中で体勢を維持するのが難しくなるなど、ウエイトコントロールがパフォーマンスの鍵の一つになります。合宿などにより運動強度や練習量が増える場合は、補食摂取の強化などを行い、効率的なりカバリーに繋がる栄養補給を心がけています。



【SUPPLEMENT】

- ・リカバリーパワープロテイン ココア味 (練習後に1食分)
- ・Inバープロテインバイクドチョコ (試合や合宿時などの補食に)
- ・Inゼリーローヤルゼリーゴールド・プロテイン15g (試合日の補食に)
- ・ジュニアプロテイン ココア味 (朝食時の栄養補給強化に)
- ・ジ エナジー (練習・試合日の水分補給に)



- ・マッスルフットプロテインプラス カフェオレ味 (トレーニング後に1食分)