



下菌トレーナー



高倉栄養士

〈22年1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		
2018年	アジア競技大会	4位
2019年	全日本トランポリン競技選手権大会 個人	優勝
	世界トランポリン選手権大会 個人	5位
2021年	東京2020オリンピック競技大会 出場	
	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

【SUPPLEMENT】

・リカバリーパワープロテインココア
トレーニング後に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
朝食時の栄養補給強化に



・ゴールドエナジー
練習・試合日の水分補給に

【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）、出来栄え（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。

