



下菌トレーナー



三好栄養士

〈22年1月時点〉

ゴルフ 澁澤莉絵留選手

【澁澤選手の戦績】

2020年より、サポートを開始。



主な成績		
20年9月	日本女子プロゴルフ選手権大会	31T
20年12月	JLPGA新人戦	13位
21年4月	ヤマハレディースオープン葛城	38T
21年4月	KKT杯バンテリンレディスオープン	44T
21年5月	ECCレディスゴルフトーナメント	5T
21年6月	宮里藍 サントリーレディースオープン	43T
21年6月	SKYレディースABC杯	4T

【TRAINING】

《下半身の安定と全身連動性》

強いパワーと安定したスイングを得るために股関節を中心とした下肢の筋力強化に取り組んでいます。また、下肢から体幹、上肢へと連動性のある動き作りをすることで、下肢からの力をスイングに繋げるだけでなく、背中や腰に無理な負担がかからない動作を習得できるよう意識付けを行っています。ゴルフは繰り返しの動作で体の同じような場所に常に負担がかかりやすい競技なので、日ごろからのコンディショニングも欠かせません。



【SUPPLEMENT】

・Inゼリー エネルギー
(試合時の補食に活用)

・Inゼリー ビタミン
(試合時の補食に活用)

・マッスルフィットプロテイン ココア味
(練習後やトレーニング後に活用)



【NUTRITION】

《コンディショニングの徹底》

シーズン中は、毎週のように試合があり、全国を転々としてます。また、試合は1日4時間程度かかる競技特性から、日々のコンディショニングが試合時のパフォーマンスを左右します。そのため、食事内容や量の調整、さらには睡眠時間やその質などもチェックしながら、コンディショニングを徹底しています。(三好)

