



中島トレーナー



山縣栄養士

〈24年6月時点〉

スノーボード 重野秀一郎選手

【重野選手の戦績】

【TRAINING】

2023年12月より、サポートを開始。



主な試合成績		
2023年	第29回全日本選手権大会	3位
2023年	世界選手権大会ジョージア国	10位
2023年	World Cupカナダ/カルガリー	3位
2024年	Xgames Aspen2024	4位
2024年	World Cupカナダ/カルガリー	3位
2024年	第30回全日本選手権大会	3位

《下肢パワー&体幹機能向上》

スノーボードハーフパイプ競技は円柱を半分にカットしたようなコースで左右の壁を利用して技を繰り出します。ジャンプの高さと技の難易度、完成度で得点を競い合う競技です。その中で、ポイントになるのがジャンプの高さになります。そのためにも、下半身のパワーの向上や体の軸である体幹機能を向上させていくハードなトレーニングを実施しています。



【SUPPLEMENT】

・Inゼリー エネルギー
(練習中や試合間の補食に活用)

・Inゼリー ブドウ糖
(補食として適宜活用)

・リカバリーパワープロテイン ピーチ味
(試合や練習後に活用)

・In バー
(補食として適宜活用)



【NUTRITION】

《コンディションを整える&パワー向上》

スノーボードは年間を通じての海外遠征が多い競技です。ベストパフォーマンスを発揮するうえでコンディション管理が重要となり、試合や練習後の素早いリカバリーが求められるため、栄養補助食品を活用しています。また、高難易度かつ美しい技を決めるためにも、パワー向上が必要となるため、身体づくりを踏まえた栄養補給を行っています。