



浅井トレーナー



三好栄養士

〈23年1月時点〉

## 空手 形 清水希容選手

### 【清水選手の戦績】

主な試合成績		
2014,16年	世界選手権	2連覇
2017年	ポーランドワールドゲームス	優勝
2013~19年	全日本空手道選手権大会	7連覇
2021年	東京オリンピック	銀メダル
2022年2月	WKFプレミアリーグ@UAE	優勝
2022年4月	WKFプレミアリーグ@ポルトガル	優勝

2017年より、サポートを開始。

提供: ミキハウス



### 【TRAINING】

《世界に感動を！

動きの細部に思いを込める。》

演武の出来栄えをポイント制で競い合い勝敗を決める空手形種目は、形の演技構成はもちろん、動きの正確性や再現性、力強さやスピードなどあらゆるポイントをジャッチされます。

清水選手は、全てにおいて高いパフォーマンスを発揮していますが、更なる向上を目指しパワー・スピード・アジリティ・コーディネーションなどトレーニングとしてもあらゆるポイントにアプローチしています。



### 【SUPPLEMENT】

- ・リカバリーパワープロテイン ピーチ味  
(練習やトレーニング後に活用)
- ・マッスルフィットプロテイン ココア味  
(トレーニング後に活用)
- ・Inゼリー エネルギー  
(練習中の補食や、試合間の補食に活用)
- ・Inバー ブラウニー  
(練習中の補食や試合間の補食に活用)



### 【NUTRITION】

《パフォーマンスを追求》

形を追求し、長時間の練習を行いますが、ドリンクと補食を適宜活用することで、質の高い練習を継続しています。国内遠征だけでなく、国外遠征時でも普段通りの食事がとれるよう、準備に余念がありません。また、コンディションを記録し、常にベストなパフォーマンスが発揮できるよう、調整しています。

