



牧野トレーナー



高倉栄養士

〈22年1月時点〉

## フィギュアスケート 白岩優奈 選手

### 【TRAINING】

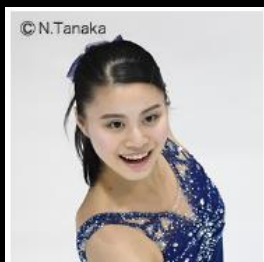
#### 《ジャンプにつながるトレーニング》

関西を拠点に活動している白岩選手。オンラインでの遠隔サポートをベースに、不定期ながらラボやスケートリンクでのオフラインでもサポートしています。ジャンプを中心に必要な体力要素をトレーニングしたり、効率的な身体の使い方やリズム・タイミングの取り方などを身につけています。



### 【白岩選手の戦績】

2019年より、サポートを開始。



主な試合成績		
2019年	ISU公認グランプリシリーズ フランス大会	9位
	ISU公認グランプリシリーズ ロシア大会	10位
2020年	全日本選手権	9位
2021年	近畿選手権	4位
	西日本選手権	2位
	全日本選手権 出場	

### 【SUPPLEMENT】

・ジュニアプロテインココア・プロテイン効果  
朝食時や補食での栄養補給強化に



・inゼリーエネルギー・ローヤルゼリーゴールド  
試合中や練習中の補食に活用



・ゴールドエナジー  
練習中の水分補給に

### 【NUTRITION】

#### 《体重コントロールにメリハリを》

高難度のジャンプにチャレンジする中、体重のコントロールがパフォーマンスに繋がるとして取り組んでいます。一方で、練習強度や量が多いと、質の高い練習を熟するためのエネルギーを確保する必要があります。そのため、減量をする期間を決めたうえで、メリハリのある取り組みを心がけています。

