



牧野トレーナー



吉本栄養士

〈23年1月時点〉

柔道60kg級 高藤直寿選手

【高藤選手の戦績】

主な試合成績		
2016年	リオデジャネイロオリンピック	3位
2017年	世界柔道選手権大会	優勝
2018年	世界柔道選手権大会	優勝
2019年	グランドスラム・大阪	優勝
2020年	グランドスラム・デュッセルドルフ	優勝
2021年	アジアアセアニア選手権	優勝
2021年	東京2020オリンピック	優勝
2022年	世界柔道選手権大会	優勝

2018年12月より、サポートを開始。



©Kazuyuki OGAWA

Times

【TRAINING】

《次のステージに向けて》

2021東京五輪で金メダルを獲得し、2022世界選手権では自身4度目の優勝を飾るなど、着実に実績を積み上げてきています。これは、試合から課題を抽出し、それをパターン化して、対応力をつけるというトレーニングが間違っていないことを証明しています。次のステージに向け、更なる偉業を達成できるよう、やるべきことをやり切ります！



【SUPPLEMENT】

・マッスルフィットプロテインプラス
(練習・トレーニング後)

・カルニチン&CLA
(高強度トレーニング及び競技練習前)

・inゼリーエネルギー
(練習・トレーニング中)

・inゼリーゲームブスター
(試合当日、試合の合間)

・ジ エナジー
(練習・トレーニング中)



【NUTRITION】

《長期的かつ戦略的な減量の実施》

60kg級として試合に出場するために、長期減量計画を策定し、その上で、栄養補給戦略も検討しています。目標とする試合から逆算して、十分な期間を定め、直前で大幅な減量を行う事によるパフォーマンス低下を防ぐことも大きな目的です。常にその計画を意識した中で食事のとり方のon/offや栄養補助食品の可否も決めています。