



牧野トレーナー

吉本栄養士

〈22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	世界選手権	優勝
2018年	世界選手権	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

2018年12月より、サポートを開始。



【SUPPLEMENT】

・マッスルフィットプロテインプラス
(練習・トレーニング後に1食分)

・カルニチン&CLA
(高強度トレーニング及び競技練習前各1回量分ずつ)

・inゼリーエネルギー
(練習・トレーニング中)

・inゼリーゲームブースター
(試合当日、試合の合間)

・ゴールドエナジー
(練習・トレーニング中)



【TRAINING】

《金メダルへのトレーニング》

東京五輪にて見事金メダルを獲得しました。リオ五輪から5年、見事リベンジを果たしました。トレーニングで重視したのは「変化にどう対応するか」。柔道は二人の選手が常に動き回るため、ひとつの理想の形にはめるのは難しいです。であれば、いろんな状況に対応できる力を鍛えるべき、と狙いを定めました。高藤選手の一連の動きを分析し、様々な状況を想定して、動きを一つ一つ組み立て、パターンの幅を増やしていきました。体を鍛えるというよりも、体を使った脳のトレーニングを実践し、様々なパターンを脳に蓄積していき、試合での引き出しを増やしました。目指すは2連覇。既にパリ五輪に向けて、始動しています。

【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。

