in TRAINING Lab
Energy for best performance. | Powered by MORINAGA

ATHLETE REPORT

〈24年9月時点〉

柔道70kg級 田中志歩選手

担当スタッフ

下園トレーナー　佐藤栄養士

2022年7月より
サポートを開始。

【田中選手の戦績】

主な試合成績		
2019	講道館杯	優勝
2020	講道館杯	2位
2021	グランドスラム・アブダビ	2位
2021	皇后盃全日本選手権	優勝
2022	グランドスラム・テルアビブ	優勝
2022	全日本選抜体重別選手権	優勝
2022	アジア大会	優勝
2023	グランドスラム・ウランバートル	優勝
2023	グランドスラム・東京	2位
2024	全日本選抜柔道体重別選手権大会	優勝
2024	世界選手権　個人/団体	3位/優勝

【TRAINING】

≪下肢の安定性と全身連動性≫

怪我の影響もあり、パリオリンピックの出場はかなわなかったが、今年は国内の体重別選手権で優勝、世界選手権で銀メダルと本来のパフォーマンスに近づいてきている。引き続きトレーニングのサポートを行い、次のロスオリンピックに向けてさらなる強化と、怪我や不安感の改善・予防に努めていく。

【SUPPLEMENT】

<日々の栄養補給>
・おいしいコラーゲンパウダー

<試合後のリカバリー>
・inゼリーローヤルゼリーゴールド

<練習後のリカバリー>
・inゼリーエネルギー

<試合日の栄養補給>
・inゼリープロテイン**15g**

【NUTRITION】

≪ベストパフォーマンスに向けた体重調整≫

彼女の強みの1つは、体重70kgを普段の練習においても常にキープし続けることで試合の際に同じ体重で戦えること。柔道の日々の練習はハードなことから練習後は食欲が低下しやすいです。体重を無理なくキープできるよう、そして日々のリカバリーがうまくできるよう、また怪我等のリスクを軽減できるよう、練習の状況や食環境、選手の嗜好に配慮した食事のとり方や栄養補助食品の選び方の提案を意識しています。