



中島トレーナー



山上栄養士

<22年1月時点>

SUPER GT・Super Formula 山本尚貴選手

【山本選手の戦績】

2013年6月より、サポートを開始。



主な試合成績		
2013年度	Super Formula	年間チャンピオン
2018年度	Super Formula Super GT500	年間チャンピオン
2020年度	Super Formula Super GT500	年間チャンピオン

2021年度の成績		
7月	Super GT500 @茂木	優勝
9月	Super GT500 @菅生	2位

【TRAINING】

《首のさらなる強化》

ジェットコースターで1.5Gかかると言われ、レーサーである彼らには4~5Gの力が身体に加わります。特に、カーブ時にかかる横Gが首にとっても負荷をかけます。ヘルメットの重さもその負荷に加わります。つまり、首の強さが一つのポイントになり、首のトレーニングはもちろん、それを支えている体幹の強化にも取り組んでいます。



【SUPPLEMENT】

- ・EMR高配合プロテイン (トレーニング後、ならびにレース後)
- ・inゼリーエネルギーマネジメント (2021年11月現在) (補食として適宜)
- ・ゴールドエナジー (トレーニング中、レース当日)
- ・inバー ベイクドビター (補食として適宜)



【NUTRITION】

《細部にわたってこだわり抜く栄養補給》

日常生活から、糖質やタンパク質量、補給するタイミング、血糖コントロールなど、多岐に渡ってパフォーマンス向上に向けた栄養補給の意識の高さがある山本選手。レース当日も、タイミングに応じて、血糖値を乱高下させないような計画を策定しています。さらに、レースの特異性でもある暑熱対策も欠かさず行い、パフォーマンスの発揮に努めています。

