



吉高トレーナー



三好栄養士

<23年1月時点>

スポーツクライミング 藤井快選手

【藤井選手の戦績】

主な試合成績		
2016~2018年	ボルダリング・ジャパンカップ	優勝 (3連覇)
2018・2019年	世界選手権 (コンバインド)	6位
2019年	アジア選手権 (コンバインド)	優勝
2021年	世界選手権 (ボルダリング)	優勝
2022年5月	ワールドカップ (ボルダリング)	優勝
2022年7月	THE WORLD GAMES	準優勝
2022年10月	アジア選手権 (コンバインド)	準優勝

2017年より、サポートを開始。



© SPORTS Edge

【TRAINING】

《上半身の強化、連動性を高める》

藤井選手の強みである壁上での安定した動きをさらに強化する為、肩甲帯の正しい動作を習得したうえで、上半身の強化に取り組んでいます。身体を連動させ、ボルダー種目、リード種目共により精度の高い登りを目指します。



【SUPPLEMENT】

・リカバリーパワープロテイン ピーチ味
(主に試合間に活用)



・マッスルフィットプロテインプラス
(朝食やトレーニング後に活用)



・inゼリー ストロング (主に試合間に活用)



・inバー 数種類 (主に普段の補食に活用)

【NUTRITION】

《コンディショニングの徹底》

藤井選手は、練習、トレーニングともに非常にストイックに行うため、リカバリーが重要になります。日々のコンディションを記録し、さらにその日の感覚も書き留めるなど、身体の様子をしっかりと確認することで、コンディショニングの徹底を図っています。食事は野菜たっぷりの、バランスの良い食事を食べ、栄養面からのコンディショニングも怠りません。

