



中島トレーナー



吉本栄養士

<23年4月時点>

柔道100kg級 羽賀龍之介選手

【羽賀選手の戦績】

主な試合成績		
2015年度	世界選手権	優勝
2016年度	リオデジャネイロオリンピック	3位
2019年度	全日本選抜柔道体重別選手権大会	優勝
2019年度	講道館杯	優勝
2019年度	グランドスラム大阪	優勝
2020年度	全日本柔道選手権大会	優勝
2021年度	全日本柔道選手権大会	2位
2022年度	全日本選抜柔道体重別選手権大会	優勝

2018年1月より、サポートを開始。



【SUPPLEMENT】

・ジュニアプロテイン<ココア味>
(試合・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各1+1/2回量分ずつ)

・inゼリーエネルギー/inゼリーローヤルゼリーゴールド
(練習・トレーニング前ならびに中に適宜、試合当日の試合間)

・ジ エナジー
(練習・トレーニング中)



【TRAINING】

《更なる体力強化》

現在の柔道では制限時間内で勝敗が決まらない場合はゴールデンスコアとよばれる休憩時間なしの延長戦となります。このゴールデンスコアはどちらかの技が決まるか、反則が3つになるまで試合を続けるというものです。つまり、底なしの体力が必要とされます。そのために地獄のバイクトレーニングに取り組んでいます。



【NUTRITION】

《ベストパフォーマンスを発揮するために》

100kg級として試合に出場するために、自身のこれまで行ってきた減量の知見と経験を基に、栄養補給内容も検討しています。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。自己決定を行うにあたって、その時の状況にフィットする商品と情報の提供をしています。補給量については、体重も重いため、それに伴い一般向けよりも多くなります。

