



浅井トレーナー



吉本栄養士

<23年1月時点>

フィギュアスケート 鍵山優真 選手

【鍵山選手の戦績】

2021年7月より、サポートを開始。



主な試合成績		
2019年度	ユースオリンピック冬季競技会(ローザンヌ)	優勝
2020年度	ISUグランプリNHK杯	優勝
2020年度	全日本フィギュアスケート選手権大会	3位
2020年度	ISU世界フィギュアスケート選手権大会	2位
2021年度	ISUグランプリ(トリノ)	優勝
2021年度	全日本フィギュアスケート選手権2021	3位
2021年度	北京2022冬季オリンピック	2位
2021年度	ISU世界フィギュアスケート選手権大会	2位
2022年度の成績		
12月	全日本フィギュアスケート選手権2021	8位

【TRAINING】

《最高のパフォーマンスのために常に競技と向き合う》

常に高いレベルのパフォーマンス発揮を目指す鍵山選手は、日々の練習にも余念がありません。フィジカル面ではその高い強度の練習に耐えるためのベース作りとしてトレーニングやコンディショニングを行っています。必要であれば、合宿や大会にも帯同し、コンディショニングを行います。



【SUPPLEMENT】

・ジュニアプロテイン<ココア味>/マッスルフィットプロテインプラス/リカバリーパワー(練習・トレーニング後)

・inバー ジュニアプロテインココア(普段の補食)

・inゼリーエネルギー/inゼリープロテイン15g(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)



【NUTRITION】

《100%のベストパフォーマンスを発揮するために栄養補給を強化》

世界一になることを目標に、練習では常に120%の力を出して新しいジャンプ等に取り組んでいます。練習中の集中力や練習後の素早いリカバリーが求められるため、栄養補助食品を利用しながらコンディションを整えています。また、海外での試合も多いことから、環境が変化しても柔軟に対応してベストパフォーマンスを発揮できるように、食事をとる時間や食品の選び方等にも力を入れています。

