



中嶋トレーナー

山上栄養士

〈23年1月時点〉

ゴルフ 三ヶ島かな選手

【三ヶ島選手の戦績】

2016年より、サポートを開始。シーズン中も週1回来館し、トレーニングを行っている。



主な試合成績		
2021年	JLPGAツアー チャンピオンシップリコーカップ	優勝
2022年	メルセデスランキング	23位
2022年度の成績		
	アクサレディスゴルフトーナメント	5T
	パナソニックオープンレディース	5T
	大東建託・いい部屋ネットレディス	2位
	ミヤギテレビ杯ダンロップ女子オープン	2T
	JLPGAツアーチャンピオンシップリコーカップ	8T

【TRAINING】

《コースに合わせた打ち分け実現に向けて》

年間38試合行われるトーナメントは、例年と同じコースもあれば、毎年コース変更される大会もあります。そんな環境下で自身が得意とするコースでのみ、チャレンジするわけにはいきません。いつどんなときでも最大のチャンスを作り出すために、今シーズンは打ち分けに挑戦していきます。そのためのトレーニングとして、球筋によって変わらないスイング動作にフォーカスを当ててトレーニングをしています。打ち分けの精度を上げて、たくさんのチャンスをつくり、2勝目を目指します!!



【SUPPLEMENT】

・リカバリーパワープロテイン ココア味
(練習、トレーニング、試合後に1回30g摂取)

・Inゼリー ロイヤルゼリーゴールド・エネルギー・マルチビタミン
(ラウンド中の補食に活用)

・ゴールドエナジー (練習中の水分補給に活用)



【NUTRITION】

《パフォーマンス向上に向けたコンディショニング》

三ヶ島選手は、シード権獲得選手のため毎週末ツアーに参戦するため、日々の疲労をなるべく翌日に残さないような栄養補給を心がけています。ラウンド中も、長時間コンディションを維持させることを目的に補食を摂取します。練習や試合、会場への移動の日々の中で、自らコンディショニングを行い、パフォーマンス向上に繋げています。

