



中嶋トレーナー 佐藤栄養士

〈23年1月時点〉

## バドミントン 混合ダブルス ワタガシペア

### 【ワタガシペア 渡辺選手・東野選手の戦績】

2022年8月より  
サポート開始。

主な試合成績		
2021	TOKYO OLYMPIC2020	銅メダル
2021	全英オープン	優勝
2022	インドネシアオープン	銀メダル
2022	世界選手権	銀メダル
2022	ジャパンオープン	銀メダル
2023	マレーシアオープン	銀メダル
2023	インドオープン	優勝



©BIPROGY

### 【TRAINING】

《世界トップクラスの思考力とスピードを武器に》

特別背が高いわけでも、スマッシュが速いわけでもない彼らが勝てるのは、息の合ったフォーメーションチェンジとスピードがあるからこそです。

バドミントンは長時間ハードワークを要求されながら、高い思考力とスピードを最後まで保つ必要がありますが、今年は攻撃動作に対する反応スピードの向上を課題として、オリンピックレースを共に戦います!!



©BIPROGY

©BIPROGY

### 【SUPPLEMENT】

・inゼリーエネルギー

練習・試合後のリカバリーに

渡辺選手

・ジュニアプロテイン

カルシウムが不足ぎみの際の補食に

・Inゼリーマルチビタミン

日々の栄養補給に

東野選手

・Inゼリーマルチミネラル

鉄分が不足ぎみの際の補食に

・マッスルフィットプロテインプラス

日々の栄養補給に

・ジ エナジー

練習、トレーニング中の水分補給に



### 【NUTRITION】

《年間を通じたコンディショニングが勝利への鍵》

バドミントンは年間を通じての国内・海外遠征が多いことからのような食環境でも十分な力を発揮できるような自己管理能力が重要となります。また、試合は連日続くことから、決勝戦まで継続的にリカバリーができることがベストパフォーマンスを発揮するために大切です。

選手がベストコンディションで試合に臨めるよう、選手の状況や食環境にあわせた栄養補給戦略を提案しています。