



吉高トレーナー



三好栄養士

<24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10月	アジア選手権 (コンバインド)	準優勝
2023年8月	世界選手権 (ボルダー)	6位

2017年より、サポートを開始。



【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
(主に試合時に活用)



・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 (主に試合時に活用)



・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ニングのため、自身の身体や心の状態を振り返り、その時々に合わせて調整を行っています。食事は基本的に低脂質な食材を活用し、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。

