



中嶋トレーナー



三好栄養士

〈24年9月時点〉

## フェンシング 飯村一輝選手

### 【飯村選手の戦績】

主な試合成績		
2023年	2023アジア選手権 団体	優勝
2023年	World Championships 団体	優勝
2023年	Istanbul W杯 団体	2位
2024年	Turin Grand Prix 個人	8位
2024年	Washington DC Grand Prix 個人	7位
2024年	上海Grand Prix 個人	3位
2024年	Paris Olympic 個人	4位
2024年	Paris Olympic 団体	優勝

2020年9月より  
サポートを開始。



### 【TRAINING】

#### 《アタック力の向上》

スピードと頭脳を活かしながら、オールマイティなフェンシングスタイルを築き、特に今年は持ち前のスピードに更なる磨きをかけ、アタック力の向上に取り組んできました。パリ五輪においては、持ち前のアタックが冴えわたり、チームに大きく貢献しました。4年後のロサンゼルス五輪に向け、更なるスピード・パワーの向上、また、それらの持久力向上にアプローチしていきます。



### 【SUPPLEMENT】

- ・Inゼリー ロイヤルゼリーゴールド  
(練習後や試合間の補食に活用)
- ・マッスルフィットプロテイン キャラメル味
- ・マッスルフィットプロテインプラス カフェオレ味  
(練習後やトレーニング後に活用)
- ・ジ エナジー  
(練習中の水分補給に活用)



### 【NUTRITION】

#### 《ハードワークでもコンディションを整える》

大学生であるため、学業と部活動を行いながら、日本代表の練習や合宿、海外遠征などにも参加しているため、日々、ハードワークを行っています。その中でも、日々の食事内容を調整したり、練習前後の栄養補給を徹底するなどして、ハードワークでもコンディションを整えられるようアプローチしています。(三好)

