



浅井トレーナー



吉本栄養士

<24年9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		
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(モンペリエ)	2位
2022年度	第91回全日本フィギュアスケート選手権(門真)	8位
2023年度	ISUグランプリシリーズフランスGP(アンジェ)	3位
2023年度	ISUグランプリシリーズNHK杯(門真)	優勝
2023年度	2023/2024 ISUグランプリファイナル(北京)	3位
2023年度	第92回全日本フィギュアスケート選手権(長野)	2位
2023年度	四大陸フィギュアスケート選手権(上海)	優勝
2023-2024シーズンの成績		
3月	ISU世界フィギュアスケート選手権(モントリオール)	2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】

<練習・トレーニング/試合後>
 ・マッスルフィットプロテインプラス カフェオレ味
 ・リカバリーパワー ピーチ味

<試合期間中>
 ・ジ エナジー

<練習・トレーニング・試合前、中に適宜、試合当日の試合間>

・inゼリーエネルギー
 ・inゼリープロテイン15g
 ・inゼリーローヤルゼリーゴールド

<練習合間の補食時>

・inゼリーマルチミネラル



【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。