



下園トレーナー



山上栄養士

## スケートボード 中山楓奈選手

### 【中山選手の戦績】

主な試合成績		
2020年	東京オリンピック	銅メダル
2021年	SLS in Salt Lake City	準優勝
2022年	マイナビスケートボード日本OPEN	優勝
	X Games Chiba 2022	銀メダル
	Street Skateboarding Rome 2022	優勝
2024年	オリンピック予選シリーズ ブタペスト	3位
	パリオリンピック出場	

2023年より、サポートを開始。



### 【TRAINING】

《怪我の予防とパフォーマンスの安定》  
東京オリンピックでメダルを獲得。更なる高みを目指し、ラボでトレーニングを開始。  
まずは怪我をしない身体を作ること、そして全身の体力レベルを向上することを目的に取り組んだ。身体的課題に対する意識も高く、要望に対して一緒に解決していけるようこれからもサポートを継続する。



### 【SUPPLEMENT】

＜試合前後・練習中にこまめに＞

- ・inゼリーエネルギー
- ・inゼリーローヤルゼリーゴールド



＜練習中や試合中の水分補給に＞

- ・ジ エナジー



＜様々な種類を補食として＞

- ・inバープロテイン



＜朝食に追加したり、補食として＞

- ・ジュニアプロテイン ココア味



### 【NUTRITION】

《パフォーマンスアップのための体重コントロール》

海外の試合も含めて、月に1試合程度出場しています。試合の3週間程度前から食事を調整して、競技を行う上で軽い・スムーズな滑りができる状態にしています。また、大きい大会では緊張してしまい、食欲低下することもあるため、inゼリー等を活用して、栄養補給を行っています。