



吉高トレーナー



三好栄養士

〈24年9月時点〉

3×3バスケットボール 落合知也選手

落合選手の戦績

主な成績		
2024年	3×3.EXE PREMIER PLAYOFFS	優勝
2021年	2020年東京五輪代表	6位 準々決勝
2018年	FIBAアジアカップ	銅メダル
2011年	アジア・日本FIBAランキング	最高1位

2018年より、サポートを開始。



TRAINING

《高速の動きでの調整力向上》



195cmという身長を活かしゴール下でも当たり前負けしないフィジカルの強さを持ち味として、更に高速の動きの中での調整力改善に取り組んでいます。落合選手は5人制と3人制の両チームでオールシーズンを戦い抜く為、練習、試合と並行してフィットネスレベルを維持する必要があります。3×3チームを牽引する存在としてフィジカル・動作効率の両面でのパフォーマンス向上に取り組んでいます。

SUPPLEMENT

〈トレーニング後〉

・マッスルフィットプロテイン カフェオレ味



〈試合後〉

・リカバリーパワープロテイン ピーチ味



〈試合間の補食〉

・inゼリー ローヤルゼリー



NUTRITION

《高みを求め続けるためのコンディショニング》

3人制のチームでは選手兼社長でもあるため、多方面で活躍されています。3人制のシーズン中は、毎週末に海外遠征が組まれることもあり、日々ハードスケジュールでハードワークを行っています。中でも常に高みを求め、体づくりを続けています。食事は練習とトレーニングの時間に合わせ、3食だけでなく、練習前後の補食を活用しながら、適切なタイミングで必要な量を補給できるように、工夫しています。

