



吉高トレーナー



山上栄養士

〈24年9月時点〉

## バドミントン 大堀彩選手

### 【大堀選手の戦績】

2017年より、サポートを開始。



主な試合成績		
2021年	世界国別対抗戦ユバー杯	準優勝
	デンマークオープン	ベスト16
	フランスオープン	ベスト16
2022年	シンガポールオープン	ベスト4
	全日本総合バドミントン選手権大会	準優勝
2023年	アジア大会	3位
2024年	タイマスターズ	優勝
	フランスオープン	ベスト8
	アジア選手権	ベスト8
	オーストラリアオープン	優勝
	パリ五輪	ベスト8

### 【TRAINING】

#### 《遠隔でのコンディショニングサポート》

1年のほとんどを海外で戦っており、コンディションを維持することがパフォーマンスアップにつながります。課題であった体力面の強化に引き続き取り組むのに加え、より回復を早める為、日々のコンディショニング方法のアドバイスなどを遠隔で行っています。



### 【SUPPLEMENT】

〈試合中・練習中こまめに〉

- ・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・試合中の水分補給〉

- ・ジ エナジー

### 【NUTRITION】

#### 《連戦を戦い抜くための体重コントロール》

1年を通して、代表の大会や合宿で過密なスケジュールですが、連戦でも勝ち進むべく、パフォーマンス発揮のためのウェイトコントロールを中心に取り組んでいます。また、コンディション変化に応じて栄養補給を強化することや、海外遠征先での食環境に合わせた食事摂取の工夫をするなどについても取り組んでいます。