



中島トレーナー



吉本栄養士

## ゴルフ 大堀裕次郎選手

### 【大堀選手の戦績】

2014年より、サポートを開始。

主な試合成績		
2013年	日本アマチュアゴルフ選手権競技	優勝
2017年	RIZAP KBC オーガスタ	3位
	HONMA TOURWORLD CUP	3位
2018年	ダンロップスリクソンス福島オープン	5位
2022年	Abemaツアー 2勝 賞金王	

### 【TRAINING】

#### 《基礎体力・運動能力の向上》

182cmの長身である彼の体格から繰り出されるスイングはダイナミックで、ドライバーであれば飛距離が時に300ヤード超を記録します。ただその反面、少しのズレが出てしまえば狙ったポイントへの方向性を失ってしまいます。そのため、基礎的なトレーニングを実施する中で、身体の使い方など自分の身体を適切に使いこなせるように取り組んでいます。



### 【SUPPLEMENT】

- マッスルフィットプロテインプラス 増量期間の補食(就寝前1食分)や朝食時など
- リカバリーパワープロテインピーチ トレーニング後、大会時の補食として
- inバープロテインウェファールーバニラ ラウンド中や増量期間の補食として
- inゼリー エネルギー・ローヤルゼリーゴールド・ゲームブースター マルチビタミン・マルチミネラル 大会時の補食として



### 【NUTRITION】

#### 《力強い安定感のあるショットのための 体重コントロール》

毎年シーズンを通しての課題は体重コントロールです。OFFシーズンにはトレーニング合宿で筋肉量UPのため、エネルギー及びタンパク質の強化と食事以外の補給強化を行いました。以降も日々のトレーニングや栄養補給の意識を継続し、体重や体組成をはじめとするコンディションを合わせて確認しながら取り組んでいます。

