



中嶋トレーナー

三好栄養士

<24年9月時点>

## ブレイキン RAM選手

### 【RAM選手の戦績】

2022年4月より  
サポート開始。



主な試合成績		
2017	Battle of the Year2017	優勝
2018	ブエノスアイレスユースオリンピック ダンススポーツ・ブレイキン 女子ブレイキン	優勝
2018	ブエノスアイレスユースオリンピック ダンス・ブレイキン 混合団体	優勝
2024	全日本選手権	TOP8 進出
2024	Red Bull BC ONE Cypher Tokyo	優勝

### 【TRAINING】

#### 《更なるオリジナリティの追求》

ブレイキンの「バトル」という種目では1対1で流れる音楽に合わせて即興でダンスバトルを繰り広げます。

- ①トップロック(床で動いたり、回るまでの立ち踊り)
- ②フットワーク(屈んだ状態で地面に手を突いて動くステップ等)
- ③パワームーブ(体の様々な部分で回転する動き)
- ④フリーズ(一連の流れから音に合わせて体、動きを止めること)

構成要素は上記4点で組み立てられ、これらの正確性・オリジナリティなどが評価されます。RAM選手の強みであるパワームーブで更なるオリジナリティを発揮できるよう軸作りに取り組み、日本一目指してサポートしていきます。



### 【SUPPLEMENT】

<練習前・練習中、試合前など>  
・inゼリーエネルギー

<練習・トレーニング後>  
・プロテイン効果

<日々の補食>  
・inバープロテイングラノーラ



### 【NUTRITION】

#### 《レベルアップのためのウエイトコントロール》

パワームーブが持ち味ですが、さらに技のキレを上げて新たなムーブを生み出すために、体脂肪量減少を目的にウエイトコントロールを行っています。

競技特性上、練習が夜遅い時間になることもありますが、生活に合わせた食事をとれるようサポートをしています。

また、練習に加え仕事もあり、忙しい日々を過ごしていますが、スケジュールも適宜共有していただきながら、コンディションを維持することも重要視して取り組んでいます。