



中嶋トレーナー

吉本栄養士

〈24年6月時点〉

## フェンシング フルーツ 西藤俊哉選手

### 【西藤選手の戦績】

2021年10月より、  
個人サポート開始



©日本フェンシング協会



| 過去の試合成績 |                    |            |
|---------|--------------------|------------|
| 2017    | World Championship | 2位         |
| 2019    | Zone Championships | 3位         |
| 2021    | TOKYO OLYMPIC      | 個人団体<br>出場 |

| 2023/2024年度の成績 |         |     |
|----------------|---------|-----|
| 2024年1月        | パリW杯    | 29位 |
| 2024年2月        | トリノGP   | 77位 |
| 2024年3月        | ワシントンW杯 | 46位 |
| 2024年6月        | 中日本選手権  | 2位  |

### 【TRAINING】

《スピードに更なる磨きを!》

2シーズンかけて取り組んだ攻撃動作前の出力制御により、パフォーマンス自体の安定性が出てきました。更なる好成績のために、これまで取り組んできた出力制御に加え、もともと持っている爆発的なパワーを掛け合わせ、スピードに特化したフェンシングを目指します!



### 【SUPPLEMENT】

・リカバリーパワープロテイン ピーチ味  
マッスルフィットプロテインプラス カフェオレ味  
マッスルフィットプロテイン ラムネ味  
(練習、トレーニング、試合後に摂取)

・inゼリー エネルギー  
(練習中、試合後の補食に活用)

・ジ エナジー (練習中の水分補給に活用)



### 【NUTRITION】

《長期遠征や試合でベストパフォーマンスを発揮するためのコンディション作り》

シーズン中は、海外で試合をすることが約半年間続くため、コンディションを整えることが求められます。そのため、オフシーズン中は身体づくりや練習に励み、技術を向上し続けています。シーズン中は、海外でも必要なエネルギー量や栄養素が確保できるように、自炊を行いながら、サプリメントの活用について提案するなどサポートをしています。

また、更なるステップアップに向けて、怪我予防とスピード強化のために、減量に取り組むなど磨きをかけ続けています。