



浅井トレーナー



後藤栄養士

〈24年6月時点〉

## MTB XCO (自転車)

## 高橋翔選手

### 【TRAINING】

《ロス五輪において》

### 【高橋選手の戦績】

2023年より、サポートを開始。



主な試合成績		
2019年	JOCジュニアオリンピック	優勝
2020年	MTB 全日本選手権男子ユース	準優勝
	シクロクロス 全日本選手権 男子ユース	優勝
2021年	MTB国内シリーズ戦 男子ユース	全戦優勝
2022年	MTB アジア選手権 男子ジュニア	優勝
	MTB XCO 全日本選手権 男子ジュニア	優勝
2023年	シクロクロス 全日本選手権 男子ジュニア	優勝
	全日本マウンテンバイクXCE 男子エリート	優勝
2024年	国際MTBレース 男子U23	優勝

目標は、2028年のロスアンゼルスオリンピックに出場し、メダルを獲得することです。

サポート初年である今年は、マウンテンバイク操作に繋がる基礎的な身体の使い方の習得と基礎体力の向上がポイントです。弊社で長年サポートさせて頂く井手川選手が主催するマウンテンバイクアカデミー出身で、小学生時代からトレーニングラボイズムに触れています。



### 【NUTRITION】

《各レースに合わせた栄養補給計画》

高橋選手はXCO※1だけでなく、XCE※2やロードバイクなど様々な種目に出場されています。そのため、各レースの競技時間や状況に合わせて栄養補給計画を提案しています。

また、毎週のように続くレースによる疲労をしっかりとリカバリーできるように、補食等を活用して十分なエネルギー補給に取り組んでいます。

※1 XCO: クロスカントリーオリンピック ※2 XCE: クロスカントリーエリミネーター

・inゼリー エネルギー / ローヤルゼリーゴールド (練習中・試合中の糖質補給に)



・マッスルフットプロテイン 森永ココア味 (練習日の補食に)



・ジ エナジー (練習中の水分補給に)

