



牧野トレーナー

吉本栄養士

<24年9月時点>

柔道60kg級 高藤直寿選手

2018年12月より、サポートを開始。



生年月日	1993年5月30日
所属	パーク24柔道部
階級	60kg級
段位	五段
出身大学	東海大学

【TRAINING】

《次のステージに向けて》

「もう一度あの舞台で頂点に」と、気持ち新たにスタートを切った。年齢31、簡単な道のりではないが、頂を見据えながら、一日一日稽古・トレーニングを積み上げていく。



【SUPPLEMENT】

<練習・トレーニング後>

- ・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 森永ココア味

<練習・トレーニング中>

- ・inゼリーエネルギー

<試合前、試合中>

- ・inゼリープロテイン15g
- ・inゼリーローヤルゼリーゴールド
- ・リカバリーパワープロテイン ピーチ味

<練習・トレーニング中>

- ・ジ エナジー



【NUTRITION】

《長期的かつ戦略的な減量の実施》

次の大会で再び頂点に立つために、体組成や長期減量計画の見直しなど栄養面も再スタートを切った。年齢を考慮すると、リカバリーにフォーカスする必要がある中で、自身の強みを試合で発揮するための栄養戦略も同時に進めている。そのような計画を意識した中でも、食事のとり方のon/offも大切にしている。