



中島トレーナー



山上栄養士

〈24年7月時点〉

## ゴルフ 田村尚之選手

### 【田村選手の戦績】

2015年より、サポートを開始。



主な試合成績		
2010年	日本ミッドアマチュアゴルフ選手権 競技	優勝
2016年	富士フィルムシニアチャンピオン シップ	優勝
2021年	ファンケルクラシック	優勝
2022年	コスモヘルスカップ シニア	3T
2023年	トラストグループカップ 佐世保	2位

### 【SUPPLEMENT】

・マッスルフィットプロテインプラス カフェオレ味  
(練習、トレーニング後に摂取)

・リカバリーパワープロテイン ココア味  
(練習、ラウンド後に摂取)

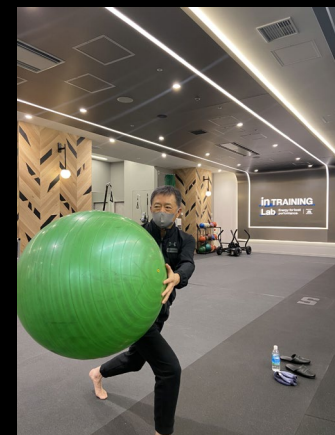
・inゼリー ローヤルゼリーゴールド  
(練習、ラウンド中の補食に活用)



### 【TRAINING】

《上半身の可動性UP & 体幹・股関節の機能UP》

上半身、特に身体の中心である肋骨周り(胸郭)の動きや背骨(脊柱)をより大きく動かせるようにするために、入念にストレッチとトレーニングを実施しています。そこから、同じく身体の中心である体幹・股関節周辺を中心にさらにトレーニングを行っています。また、トレーニングの間の時間も短めにし、体力要素も同時に鍛えています。



### 【NUTRITION】

《常にコンディションを維持する》

田村選手は、ベテラン選手であり日頃の食生活も試合前後の食事も自身のコンディション維持のために努めています。

ルーティーン化をすることで常にリズムを崩さないようにしてコンディションを維持しています。

