



下園トレーナー



佐藤栄養士

〈23年1月時点〉

## 柔道70kg級 田中志歩選手

### 【田中選手の戦績】

2022年7月より  
サポート開始。



| 主な試合成績 |               |    |
|--------|---------------|----|
| 2019   | 講道館杯          | 優勝 |
| 2020   | 講道館杯          | 2位 |
| 2021   | グランドスラム・アブダビ  | 2位 |
| 2021   | 皇后盃全日本選手権     | 優勝 |
| 2022   | グランドスラム・テルアビブ | 優勝 |
| 2022   | 全日本選抜体重別選手権   | 優勝 |
| 2022   | 世界選手権         | 5位 |

### 【TRAINING】

#### 《下肢の安定性と全身連動性》

昨年の7月よりサポートを開始。これまであまり実施してこなかったウェイトトレーニングにも着手し、下肢の強化に取り組むとともに、強化した下肢のパワーを上肢に効率よく伝えるための全身連動性を生むためのトレーニングも行っている。また昨年膝の怪我に見舞われ、現在は再起に向けてさらなる強化を目指し、トレーニングに励んでいる。



### 【SUPPLEMENT】

- ・おいしいコラーゲンドリンク レモン味  
日々の栄養補給に
- ・inゼリー ローヤルゼリーゴールド  
練習、試合後のリカバリーに
- ・inゼリー エネルギー  
練習、試合後のリカバリーに



### 【NUTRITION】

#### 《ベストパフォーマンスに向けた体重調整》

彼女の強みの1つは、体重70kgを普段の練習においても常にキープし続けることで試合の際に同じ体重で戦えることです。ただ、柔道の日々の練習はハードなことから練習後は食欲が低下しやすいです。体重を無理なくキープできるよう、そして日々のリカバリーがうまくできるよう、練習の状況や食環境、選手の嗜好に配慮した食事のとり方や栄養補助食品の選び方の提案を意識しています。