



中島トレーナー



山上栄養士

〈24年3月時点〉

SUPER GT・Super Formula 山本尚貴選手

【山本選手の戦績】

2013年6月より、サポートを開始。

主な試合成績		
2013年度	Super Formula	年間チャンピオン
2018年度	Super Formula Super GT500	年間チャンピオン
2020年度	Super Formula Super GT500	年間チャンピオン

2022年度の成績		
8月	Super Formula @茂木	優勝
11月	Super GT500 @茂木	優勝

【SUPPLEMENT】

・inゼリーエネルギー、ミネラル
(補食として適宜)



・ジェナジー
(トレーニング中、レース当日)



【TRAINING】

《首のさらなる強化》

ジェットコースターで1.5Gかかると言われ、レーサーである彼らには4~5Gの力が身体に加わります。特に、カーブ時にかかる横Gが首にとっても負荷をかけます。ヘルメットの重さもその負荷に加わります。つまり、首の強さが一つのポイントになり、首のトレーニングはもちろん、それを支えている体幹の強化にも取り組んでいます。



【NUTRITION】

《細部にわたってこだわり抜く栄養補給》

日常生活から、栄養補給量、補給するタイミング、血糖コントロール、睡眠の質など、多岐に渡ってパフォーマンス向上に向けた栄養補給の意識の高さがある山本選手。レース当日も、タイミングに応じて、血糖値を乱高下させないように計画を策定しています。さらに、レースの特異性でもある暑熱対策も欠かさず行い、パフォーマンスの発揮に努めています。

