



中島トレーナー



吉本栄養士

<23年4月時点>

## 柔道100kg級 羽賀龍之介選手

### 【羽賀選手の戦績】

| 主な試合成績 |                 |    |
|--------|-----------------|----|
| 2015年度 | 世界選手権           | 優勝 |
| 2016年度 | リオデジャネイロオリンピック  | 3位 |
| 2019年度 | 全日本選抜柔道体重別選手権大会 | 優勝 |
| 2019年度 | 講道館杯            | 優勝 |
| 2019年度 | グランドスラム大阪       | 優勝 |
| 2020年度 | 全日本柔道選手権大会      | 優勝 |
| 2021年度 | 全日本柔道選手権大会      | 2位 |
| 2022年度 | 全日本選抜柔道体重別選手権大会 | 優勝 |

2018年1月より、サポートを開始。



### 【SUPPLEMENT】

・ジュニアプロテイン<ココア味>  
(試合・練習・トレーニング後)

・カルニチン&CLA  
(高強度トレーニング及び競技練習前各1+1/2回量分ずつ)

・inゼリーエネルギー/inゼリーローヤルゼリーゴールド  
(練習・トレーニング前ならびに中に適宜、試合当日の試合間)

・ジ エナジー  
(練習・トレーニング中)



### 【TRAINING】

《更なる体力強化》

現在の柔道では制限時間内で勝敗が決まらない場合はゴールデンスコアとよばれる休憩時間なしの延長戦となります。このゴールデンスコアはどちらかの技が決まるか、反則が3つになるまで試合を続けるというものです。つまり、底なしの体力が必要とされます。そのために地獄のバイクトレーニングに取り組んでいます。



### 【NUTRITION】

《ベストパフォーマンスを発揮するために》

100kg級として試合に出場するために、自身のこれまで行ってきた減量の知見と経験を基に、栄養補給内容も検討しています。目標とする試合から逆算して、十分な期間を定め、直前で大幅な減量を行う事によるパフォーマンス低下を防ぐことも大きな目的です。自己決定を行うにあたって、その時の状況にフィットする商品と情報の提供をしています。補給量については、体重も重いため、それに伴い一般向けよりも多くなります。

