



浅井トレーナー



佐藤栄養士

〈23年1月時点〉

MTBダウンヒル(自転車)

井手川直樹選手

【井手川選手の戦績】

2003年より、サポートを開始。



主な試合成績		
1996年	エリートクラス(国内最高峰)に昇格 ／全日本選手権大会	優勝
2001年 /2002年	日本人で初めて海外チームに所属し海外を中心にワールドカップをフル参戦	
2003年	G-CROSS HONDA発足初年度にチーム加入	
2005年	ジャパンシリーズランキング ／ジャパンナショナルランキング	1位/1位
2006年	ジャパンナショナルランキング ／全日本選手権	1位/優勝
2007年/2008年	アジア選手権大会	優勝
2012年	ナショナルランキング	1位
2013年	全日本選手権	優勝
2014年/2017年	Red Bull Holy Ride	優勝
2015年~2019年	ダウンヒルシリーズシリーズランキング	1位(5年連続)
2022年	JCF公認ダウンヒルシリーズ初代チャンピオン	

【SUPPLEMENT】

- ・マッスルフィットプロテインプラス
トレーニング後に1食分
- ・アミノタブ、カルニチン
高強度トレーニング及び競技練習前各1回量分ずつ
- ・Inゼリーエネルギー・ロイヤルゼリーゴールド
トレーニング前もしくは中に1本、競技練習時適宜
- ・ジェナジー
練習中の水分補給に



【TRAINING】

《目標、全日本選手権優勝!》

10代、20代、30代と各年代で全日本選手権を優勝してきた井手川選手にとって今の目標は、40代でも全日本選手権を優勝することです。マウンテンバイクダウンヒル競技では、岩や木の根などの障害物がある山道をマウンテンバイクで下ります。多様に変わる自然の障害物に合わせて巧みにバイクを操るためのコーディネーション能力、山を駆け下りるまで動き続ける持久力や大きな障害物を超えるパワーなど様々な体力要素が要求されます。また、常に高いレベルでトレーニングや練習を行うために、日々のコンディショニングも大切です。



【NUTRITION】

《疲労を長引かせないコンディショニング》

年齢を重ねるごとに疲労の残りやすさを感じており、練習やトレーニングも量より質を求めて、身体に必要なものを厳選して取り組んでいます。栄養補給も目的に沿って、主に疲労のコントロールにフォーカスしています。エネルギー不足≡体重減少は、疲労の原因の一つになりかねないため、体重維持を一つの指標として捉えています。たんぱく質の頻回摂取も重要です。一方で、これまでの運動量に比べて、膨大なエネルギーを消費することが少なくなる可能性も加味し、余分に摂取しすぎないようにという意識も必要かもしれません。適宜選手とコミュニケーションをとりながら前進します。