



中嶋トレーナー



三好栄養士

〈23年1月時点〉

フェンシング 飯村一輝選手

【飯村選手の戦績】

2020年9月より、サポートを開始。



主な試合成績		
2018年	World Championship@Italy	16位
2019年	World Championship@Poland	10位
2021年	Junior Olympic Cup 2020-2021	優勝
2022年	Serbia W杯	3位
2022年	Junior World Championships	優勝
2022年	アジア選手権	9位 団体優勝

【TRAINING】

《スピードを活かすための土台作り》

低身長だからこそそのスピードと、頭脳を活かした戦略的フェンシングにより、これまでジュニアアカデの部において、好成績を収めてきました。昨シーズンはシニアの部においても個人・団体ともにメダルを獲得し、W杯最若メダル獲得を達成しました！
大学との両立に多忙な中でもコンディションを整えつつ、課題とする持久力に取り組み、パリ五輪を目指してオリンピックレースを共に戦います！！



【SUPPLEMENT】

- ・Inゼリー ロイヤルゼリーゴールド
(練習後や試合間の補食に活用)
- ・マッスルフィットプロテイン キャラメル味
(練習後やトレーニング後に活用)
- ・ジ エナジー
(練習中の水分補給に活用)



【NUTRITION】

《ハードワークでもコンディションを整える》

大学生であるため、学業と部活動を行いながら、日本代表の練習や合宿、海外遠征などにも参加しているため、日々、ハードワークを行っています。
その中でも、日々の食事内容を調整し、練習前後の栄養補給を徹底するなどして、ハードワークでもコンディションを整えられるよう、アプローチしています。(三好)

