



吉高トレーナー 三好栄養士

〈23年1月時点〉

## バスケットボール 落合知也選手 (越谷アルファーズ)

### 落合選手の経歴

2018年より、サポートを開始。



主な成績		
2021年	2020年東京五輪代表	6位準々決勝
2011~	アジア・日本FIBAランキング	最高1位
2022年度の成績		
5月	B2リーグ(5人制)	プレーオフ進出
6月	タイスーパーリーグ(3×3)	優勝
6月	ワールドカップ	出場

### TRAINING

#### 《高速の動きでの調整力向上》



195cmという身長を活かしゴール下でも当たり負けしないフィジカルの強さを持ち味として、更に高速の動きの中での調整力改善に取り組んでいます。落合選手は5人制と3人制の両チームでオールシーズンを戦い抜く為、練習、試合と並行してフィットネスレベルを維持する必要があります。3×3チームを牽引する存在としてフィジカル・動作効率の両面でのパフォーマンス向上に取り組んでいます。

### SUPPLEMENT

- ・マッスルフィットプロテイン カフェオレ味 (トレーニング後に活用)
- ・リカバリーパワープロテイン ピーチ味 (試合後に活用)
- ・inゼリー ローヤルゼリー (試合間の補食に活用)



### NUTRITION

#### 《高みを求め続ける体づくり》

3人制だけでなく、5人制のチームでもキャプテンを務め、多岐に渡り活躍する選手であり、日々ハードスケジュールでハードワークを行っています。中でも常に高みを求め、体づくりを続けています。食事は練習とトレーニングの時間に合わせ、3食だけでなく、練習前後の補食を活用しながら、適切なタイミングで必要な量を補給できるように、工夫しています。

