



吉高トレーナー

山上栄養士

バドミントン 大堀彩選手

【大堀選手の戦績】

主な試合成績		
2018年	世界バドミントン選手権大会	ベスト32
	アジア競技大会団体	優勝
	ダイハツ・ヨネックスジャパンオープン	ベスト4
	ヨネックス/K&Dグラフィックス インターナショナルチャレンジ	優勝
2019年	デンマークオープン	ベスト8
	全日本総合バドミントン選手権大会	準優勝
2020年	マレーシアオープン	ベスト16
	タイマスターズ	ベスト4
	アジア大会団体	優勝
2021年	全英オープン	ベスト16
	世界国別対抗戦ユバー杯	準優勝
	デンマークオープン	ベスト16
2022年	フランスオープン	ベスト16
	シンガポールオープン	ベスト4
	全日本総合バドミントン選手権大会	準優勝

2017年より、サポートを開始。



【TRAINING】

《遠隔でのコンディショニングサポート》

1年のほとんどを海外で戦っており、コンディショニングを維持することがパフォーマンスアップにつながります。課題であった体力面の強化に引き続き取り組むのに加え、より回復を早める為、日々のコンディショニング方法のアドバイスなどを遠隔で行っています。



【SUPPLEMENT】

・ジュニアプロテインココア
練習や大会当日の朝食時に



・プロテイン効果
食事や補食でタンパク質・鉄を強化したいときにプラス



・Inゼリーエネルギー・ローヤルゼリーゴールド
試合中や練習中にこまめに活用

・ジェナジー
練習中の水分補給に



【NUTRITION】

《連戦を戦い抜くための体重コントロール》

1年を通して、代表の大会や合宿で過密なスケジュールですが、連戦でも勝ち進むべく、パフォーマンス発揮のためのウェイトコントロールを中心に取り組んでいます。また、コンディション変化に応じて栄養補給を強化することや、海外遠征先での食環境に合わせた食事摂取の工夫をするなどについても取り組んでいます。