



中嶋トレーナー

吉本栄養士

<23年1月時点>

フェンシング フルーレ 西藤俊哉選手

【西藤選手の戦績】

過去の試合成績		
2017	World Championship	2位
2019	Zone Championships	3位
2021	TOKYO OLYMPIC	個人出場

2022年度の成績		
2022年1月	パリW杯	25位
2022年2月	カイロW杯	10位
2022年5月	ブルガリアW杯	20位

2021年10月より、
個人サポート開始



©日本フェンシング協会



【SUPPLEMENT】

・リカバリーパワープロテイン / マッスルフィットプロテインプラス
(練習、トレーニング、試合後に摂取)

・inゼリー エネルギー
(練習中、試合後の補食に活用)

・ジ エナジー (練習中の水分補給に活用)



【TRAINING】

《目指すはパリ五輪!》

昨シーズン終盤の右股関節のけがをきっかけに、ケガの予防はもちろん、パフォーマンスアップを目的とし、新たなプレースタイルを確立することを目指しました。

それらを実現するために、攻撃動作時の蹴り脚の出力制御、ステップ中の加速のタイミング修正など、競技動作により近いフットワークなども交えて取り組んでいます。2024の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!



【NUTRITION】

《長期遠征や試合でベストパフォーマンスを発揮するためのコンディション作り》

シーズンが始まると海外を拠点にした試合が多くなることから、オフシーズン中は身体づくりに励みながら練習を熟し技術を上げています。2022年のオフシーズンは、怪我予防とスピード強化のために、減量にも取り組みました。

シーズン中は、連戦が続いてもベストパフォーマンスを発揮し続けるために栄養補助食品の活用や、遠征先でも自炊を行い、コンディションを整えています。