

# トレーニングサポート



## 朝増 秀和（ちょうそう ひでかず）

1973年生まれ。NSCAマスターコーチ。陸上競技全般、水泳、カヌー、相撲、ラグビー、柔道、レスリング、ボクシング、カポエイラ、競輪、トライアスロン、ウエイトリフティング、クロスフィットなど、幅広い競技のチームサポートやストレングストレーニング指導を担当している。トレーニング愛好家からトップアスリートまで、科学的知見に裏付けられたストレングストレーニングを提供し、丈夫で怪我をしにくい身体を作る指導をモットーとする。

参照：<https://www.sc-aegis.com/trainer>