

「子ども達の可能性をサポート」

家庭の食事

- ◆何を食べる、いつ食べる
- ◆噛むことの大切さ
- ◆脳で食べる>口で食べる
- ◆朝食の大切さ

&

- ◆幼児期～少年期のトレーニング
- ◆遊びの中にトレーニング
- ◆はだしで遊ぶこと…相撲をとる
- ◆足の親指の重要性

遊トシ

遊びながらのトレーニング

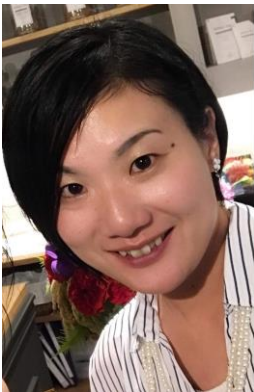
この度、熊本県ラグビーフットボール協会では「子ども達の可能性をサポートする」ことを目的に、幼児期～少年期における「食事とトレーニング」について研修会を開催します。

講師は、元ラグビー日本代表(キャップ11)の中居智昭氏と、アスリートフードマイスターの梅居奈央子さんです。多くの保護者、指導者の方々の参加をお待ちしています。

なお、会場の都合上先着50名とさせていただきます。

参加希望者は、熊本県ラグビーフットボール協会 藤井まで(090-4586-0399)

- ◆実施日時 平成31年2月23日(土) 10:00～
- ◆実施場所 熊本県立済々黌高等学校 「饗土館」
熊本市中央区黒髪2丁目22番1号



梅居奈央子(35歳)
 ・熊本ラグビースクールOG
 ・九州学院ラグビー部マネージャー
 ・熊本国体成年男子マネージャー
 ・元熊本県ラグビー協会理事
 ・S & Tラグビー・アカデミー代表
 ・栄養士 アスリートフードマイスター

中居智昭(37歳)
 ・氷川中学(陸上) ⇒熊本工業高校
 ・マツダ ⇒
 東芝プレイブルース⇒
 マツダブルーズマーズ
 ・日本代表キャップ11



研修会次第

- ・コーチ委員長あいさつ (門脇コーチ委員長) 10:00
- ・研修会1部 10:05～
- ・研修会2部 11:05～
- ・フリートーク 12:05～
- ・閉会 12:30

主催：熊本県ラグビーフットボール協会
 コーチ委員会

