

## 報徳学園ラグビーフェスタ

### 「報徳学園高校ラグビー部の食トレとは？」無料セミナー

昨年から報徳ラグビー部で取り入れている食トレ（食事トレーニング）についてご紹介させていただきます！

食事もトレーニング！報徳ラグビー部は楽しく食トレに励んでいます。

日々ラグビーを頑張るお子さんの食事のヒントについて聞いてみませんか？

- ・ 高校ラグビー選手は毎日どれだけ食べているの？
- ・ 報徳学園ラグビー部の取り組み
- ・ 体を大きくさせたいけど何を食べさせたらいいんだろう？
- ・ 試合で最後までバテずに力を出し切るためには？

#### 【日時】

7月2日（日） 各回 15分

- ・ 10：00～
- ・ 11：00～
- ・ 12：00～

#### 【場所】

教室 （詳しくは当日お知らせ致します）



#### 【定員】

各回 30名（先着順）

#### 【参加費】

無料

#### 【講師】

報徳学園ラグビー部栄養サポート担当

松本 麻依子

（一般社団法人食アスリート協会シニアインストラクター）



たくさんのご参加、お待ちしております！！