

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2017年10月14日(土)  
場所 奈良市鴻ノ池運動公園 中央第二武道場

あなたの未来を強くする



浜口京子さん、アニマル浜口さんと一緒に記念撮影

## 浜口京子さん、アニマル浜口さんと親子で一緒に運動しよう

in 奈良市



【上】参加者とウォーミングアップする浜口京子さん  
【下】「ワハハ」と大声を出しながら運動する様子

スミセイバイタリティアクションは、大切な人と一緒に運動することで、「もっと健康に、そして幸せになってもらいたい」という想いを込めたプロジェクトです。

10月14日(土)「スミセイバイタリティアクション」レスリング編を開催し、小学生の親子26組54名の方にご参加いただきました。  
この日は、親子で一緒にカラダを動かそう！をテーマに女子レスリング選手の浜口京子さんと元プロレスラーのアニマル浜口さんを講師にお迎えしました。  
レスリングで重要な首を鍛えるストレッチなど運動の後、腕立て伏せや腹筋運動を行いました。  
その後はもも上げやスクワットなどを取り入れた緊張をほぐす

す1分間トレーニングを教えてください、親子でタツクルの練習をしました。  
また、子どもたちと京子さんでスクワット対決を行い、大変盛り上がりました。アニマル浜口さんには「大声を出すトリックスできて笑顔になれる」と教えていただき、みんなで大きな声で笑いながら体を動かししました。  
親子で楽しくカラダを動かして、いい汗をたくさんかいて笑顔になれた一日でした。

たれせつな人とカラダ動かそう

スミセイ バイタリティ アクション

Sumisei Vitality Action