

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2017年11月4日(土)

場所 瀬戸町総合運動公園  
メインアリーナ

あなたの未来を強くする



有森裕子さんと一緒に記念撮影



【上】参加者とウォーミングアップする有森裕子さん  
【下】親子リレーの様子

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ほしい」という想いを込めたプロジェクトです。

11月4日(土)「スミセイバイタリティアクション親子走り方編」を開催し、小学生の親子30組65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、元マラソン選手の有森裕子さんを講師にお迎えしました。  
親子でストレッチの後、アスレチック形式のリレーを実施。ミニハードルやゴムひもくぐり、コーンを回るリレーを行いました。  
有森さんからは動きのポイントや応援の大切さを教えてもら

いました。  
「どうしたら足が早くなりますか?」という質問には、「練習をたくさんすること。そのための体づくりや毎日の食事が大切」と話されました。  
また、運動は特別なことではなく、日常に取り入れて続けて欲しいとも語りました。  
岡山出身の有森さんは、指導に熱が入り岡山弁が飛び出すなど、参加者の皆さんと一緒に笑顔になれた1日でした。

# 有森裕子さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
岡山市

## たいせつな人と 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



住友生命 住友生命保険相互会社 岡山支社