

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2017年12月9日(土) / 第1部

場所 岐阜市もえぎの里  
多目的体育館

あなたの未来を強くする



大林素子さんと一緒に記念撮影



【上】サーブを教える大林さん  
【下】トスの練習をする参加者

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。

12月9日(土)「スミセイバイタリティアクション」親子バレーボール編を開催し、小学生の親子33組70人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、元女子バレーボール日本代表の大林素子さんを講師にお迎えしました。

親子でウォームアップをしてから、トスとレシーブの練習を行い、その後、チームごとに輪になってトスが何回続くか競争をしました。ボールを落とさないように互いに声をだし合い、取り組みました。そのあとアタックの練習を行い、試合に挑戦!小さいお子さんや初心者の方は前に出てサーブを打つなど特別ルールを取り入れながら、楽しく試合をしました。

大林さんは「最初から上手にはできない。うまくなるコツは他人よりなんでも1回多くやること、いろいろなことにチャレンジしてください」と話されました。

## 大林素子さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
岐阜市

### 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

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2017年12月9日(土) / 第2部

場所 岐阜市もえぎの里  
多目的体育館

あなたの未来を強くする



大林素子さんと一緒に記念撮影

## 大林素子さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
岐阜市



【上】サーブを教える大林さん

【下】レシーブの練習をする参加者

スマ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。

12月9日(土)「スマセイバイタリティアクション」親子バレーボール編を開催し、小学生の親子38組76人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、元女子バレーボール日本代表の大林素子さんを講師にお迎えしました。

親子でウォームアップをしてから、トスとレシーブの練習を行い、その後、チームごとに輪になってトスが何回続くか競争をしました。ボールを落とさないように互いに声をだし合い、取り組みました。そのあとアタックの練習を行い、試合に挑戦！小さいお子さんや初心者の方は前に出てサーブを打つなど特別ルールを取り入れながら、楽しく試合をしました。

大林さんは「最初から上手にはできない。うまくなるコツは他人よりなんでも1回多くやること、いろいろなことにチャレンジしてください」と話されました。

たいせつな人と  
カラダ動かそう

スマセイ バイタリティ アクション

Sumisei Vitality Action