

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年4月21日(土) / 第1部

場所 福井市南体育館

あなたの未来を強くする



小椋久美子さんと一緒に記念撮影

## 小椋久美子さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
福井

4月21日(土)、「スミセイバイタリティアクション」親子バドミントン編を開催し、25組51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、元女子バドミントン日本代表の小椋久美子さんを講師にお迎えしました。

みなで準備運動をした後は、コートで鬼ごっこをしたり、ネットを挟んで親子でシャトル投げの競争をしてウォーミングアップを行いました。

その後はラケットの握り方を教えてもらい、シャトルを打ち返す練習をしました。

閉会式では「皆さんがとても楽しんでる様子を見て、私も楽しく体を動かすことができました」と小椋さん。最後は、みんなで小椋さんと一緒に記念撮影を行いました。

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。



【上】スマッシュの打ち方を指導する小椋さん

【下】シャトルを拾う練習をする参加者

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。

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 2018年4月21日(土) / 第2部

場所 福井市南体育館

あなたの未来を強くする



小椋久美子さんと一緒に記念撮影

## 小椋久美子さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
福井



【上】参加者にお手本を見せる小椋さん  
【下】親子ペアになって試合をする参加者

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。

4月21日(土)、「スミセイバイタリティアクション」親子バドミントン編を開催し、21組44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、元女子バドミントン日本代表の小椋久美子さんを講師にお迎えしました。  
みんなで準備運動をした後は、コートで鬼ごっこをしたり、ネットを挟んで親子でシャトル投げの競争をしてウォーミングアップを行いました。

その後、経験者と未経験者に分かれ、それぞれのレベルに合わせた内容で親子バドミントンを楽しみました。  
閉会式では「皆さんがとても楽しんでいる様子を見て、私も楽しく体を動かすことができました」と小椋さん。最後は、「みんなで小椋さんと一緒に記念撮影を行いました。  
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