

Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年6月23日(土) / 第1部

場所 山根総合体育館

あなたの未来を強くする



島山愛理さんと一緒に記念撮影

島山愛理さんと 親子で一緒に運動しよう

in
新居浜

6月23日(土)、「スミセイバイタリティアクション」親子体操編を開催し、24組48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、元新体操日本代表の島山愛理さんを講師にお迎えしました。

まずは島山さんが実技を披露。180度を越える開脚やボールの演技を披露すると拍手と歓声が上がりました。

それから楽しいプログラムがスタート。親子で一緒になって走るリレーや「だるまさんが転ん

だ」などで身体を動かしました。

その後ボールやフラフープを使っ

て新体操の演技の基本となる練習をしました。

自身の子どもの頃を振り返り「お風呂上がりに柔軟体操をしながらお母さんといろんな話をしてコミュニケーションを取っていました」と、島山さん。最後は、みんなで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】開脚にチャレンジする参加者
【下】新体操の基礎を教える島山さん

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。



Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年6月23日(土) / 第2部

場所 山根総合体育館

あなたの未来を強くする



島山愛理さんと一緒に記念撮影

島山愛理さんと 親子で一緒に運動しよう

in
新居浜

6月23日(土)、「スミセイバイタリティアクション」親子体操編を開催し、27組58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、元新体操日本代表の島山愛理さんを講師にお迎えしました。

まずは島山さんが実技を披露。180度を越える開脚やボールの演技を披露すると拍手と歓声が上がりました。

それから楽しいプログラムがスタート。親子で一緒になって走るリレーや「だるまさんが転ん

だ」などで身体を動かしました。

その後ボールやフラフープを使っ

て新体操の演技の基本となる練習をしました。

自身の子どもの頃を振り返り「お風呂上がりに柔軟体操をしながらお母さんといろんな話をしてコミュニケーションを取っていました」と、島山さん。最後は、みんなで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】島山さんと一緒に柔軟体操を行う参加者

【下】開脚を披露する島山さん

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。

