

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年6月30日(土) / 第1部

場所 江戸川大学 第二体育館

あなたの未来を強くする



朝原宣治さんと一緒に記念撮影

## 朝原宣治さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
流山

6月30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、27組60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、元陸上日本代表の朝原宣治さんを講師にお迎えしました。

ランニングで体をほぐした後には、バランスやリズムを意識していろいろなジャンプに挑戦。走る時に重要ということで、姿勢に気をつけてスキップやもも上げのトレーニングを行いました。早

く走るためには、足の回転数と歩幅がポイントのこと。元陸上短距離の金メ

ダリスト、ウサイン・ボルトさんは、1秒間に4.6回転、1歩を2m 80cmで走ると朝原さんから教えてもらい、子どもたちは驚いていました。

朝原さんは「親子でカラダを動かす、一緒に時間を過ごすことが大事です。これからも、機会を作って、健康に過ごしてください」と話してくれました。



【上】親子ペアになって体操する参加者

【下】参加者と一緒にランニングをする朝原さん

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。

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6月30日(土) / 第2部

場所 江戸川大学 第二体育館

あなたの未来を強くする



朝原宣治さんと一緒に記念撮影

## 朝原宣治さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
流山

6月30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、30組64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、元陸上日本代表の朝原宣治さんを講師にお迎えしました。

ランニングで体をほぐした後には、バランスやリズムを意識していろいろなジャンプに挑戦。走る時に重要ということ、姿勢に気をつけてスキップやもも上げのトレーニングを行いました。早

く走るためには、足の回転数と歩幅がポイントとのこと。元陸上短距離の金メ

ダリスト、ウサイン・ボルトさんは、1秒間に4.6回転、1歩を2m80cmで走ると朝原さんから教えてもらい、子どもたちは驚いていました。

朝原さんは「親子でカラダを動かす、一緒に時間を過ごすことが大事です。これからも、機会を作って、健康に過ごしてください」と話してくれました。



【上】参加者にお手本を見せる朝原さん  
【下】柔軟のため開脚ジャンプをする参加者

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ほしい」という想いを込めたプロジェクトです。

たのせつな人と  
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