

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年7月7日(土) / 第1部

場所 旭スポーツセンター

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  
大阪

7月7日(土)、「スマセイバイタリティアクション」親子走り方編を開催し、48組96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。

ジョギングで体を慣らした後、「走るためには姿勢が大切」と真つすぐな姿勢を保つようアドバイスする朝原さん。次に腕や股関節をほぐしました。

走りという足に目が行き

ちですが、ポイントが腕の力にも「コモドオオトカゲ」のように四つんばいになり、腕に荷重をかけて進む練習を行いました。「速い走りは、ピッチ(足の回転数)とストライド(歩幅)で決まる」と、スキップや歩幅の広い走りにも取り組み、最後はみんなで全力疾走しました。

朝原さんは「親子で体を動かすのは楽しいこと。これからも継続してください」と締めくくりました。



【上】腕に荷重をかけて進む指導する朝原さん  
【下】ピッチを速めるためのスキップ走りに挑戦

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。

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

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年7月7日(土) / 第2部

場所 旭スポーツセンター

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  
大阪

7月7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、36組73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。

ジョギングで体を慣らした後、「走るためには姿勢が大切」と真っすぐな姿勢を保つようアドバイスする朝原さん。次に腕や股関節をほぐしました。

走りという足に目が行きが

ちですが、ポイントが腕の力にも「コモドオオトカゲ」のように四つんばいになり、腕に荷重をかけて進む練習を行いました。「速い走りは、ピッチ(足の回転数)とストライド(歩幅)で決まる」と、スキップや歩幅の広い走りにも取り組み、最後はみんなで全力疾走しました。

朝原さんは「親子で体を動かすのは楽しいこと。これからも継続してください」と締めくくりました。



【上】子どもの体を水平に持ち上げる親子ペア運動  
【下】四つんばいを実演する朝原さん

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