

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年7月28日(土) / 第1部

場所 熊本県立総合体育館

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  
熊本

7月28日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、54組112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。

みんなで体育館を2周ジョギングして体をほぐした後は、リズムに合わせて準備体操や体幹を意識した体の動かし方を教わりました。

その後は、走る時に重要な姿勢



【上】参加者と一緒に走る朝原さん

【下】親子ペアになってジャンプ!

スミセイ「Vitality Action」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。

を意識したス

キップやもも上

げのトレーニング

を行いました。最後は親子でダッ

シユ。みんな一生懸命走りました。

朝原さんは「僕も3児の父な

ので出来るだけ子どもたちと触

れ合うようにしています。皆さん

も家庭で一緒にカラダを動かす

絆を深めてください」とメッセー

ジをいただきました。

親子で楽しくカラダを動かして、

いい汗をかいて笑顔になれた一

日でした。

たれせつな人と  
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年7月28日(土) / 第2部

場所 熊本県立総合体育館

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  
熊本



【上】体幹の鍛え方を指導する朝原さん  
【下】親子でダッシュ!

スミセイ「Vitality Action」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。

7月28日(土)、「スミセイ「Vitality Action」親子走り方編を開催し、44組98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に講師をお迎えしました。

みんなで体育館を2周ジョギングして体をほぐした後、リズムに合わせて準備体操や体幹を意識した体の動かし方を教わりました。

その後は、走る時に重要な姿勢を意識したス

キップやもも上げのトレーニングを行いました。最後は親子でダッシュ。みんな一生懸命走りました。

朝原さんは「僕も3児の父なので出来るだけ子どもたちと触れ合うようにしています。皆さんも家庭と一緒にカラダを動かす絆を深めてください。」とメッセージをいただきました。

親子で楽しくカラダを動かし、いい汗を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「Vitality Action」