

Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年9月22日(土) / 第1部

場所 長崎県立総合体育館

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
長崎

9月22日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、44組93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親子ペアになりバランス運動を行いました。

その後朝原さんから走り方の基本は「立ち姿勢」とのアドバイス

があり、背筋をまっすぐにすることを意識し、も

も上げやスキップを行いました。最後は親子でダッシュ！親子で競い合いながら元気いっぱい走りました。

朝原さんは「今日のプログラムは日常でも簡単に取り入れられるのでぜひ親子で積極的にやってみてください」とメッセージをいただきました。

親子でカラダを動かして、笑顔になれた楽しい一日でした。



【上】朝原さん指導のもとストレッチ
【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。

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9月22日(土) / 第2部

場所 長崎県立総合体育館

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
長崎



【上】参加者に走り方の指導をする朝原さん

【下】みんなでリズム体操

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。

9月22日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、44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に講師をお迎えしました。

みんなで体育館を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親子ペアになりバランス運動を行いました。

その後朝原さんから走り方の基本は「立ち姿勢」とのアドバイス

があり、背筋をまっすぐにすることを意識し、もっとも上げやスキップを行いました。

最後は親子でダッシュ！親子で競い合いながら元気いっぱい走りました。

朝原さんは「今日のプログラムは日常でも簡単に取り入れられるのでぜひ親子で積極的にやってみてください」とメッセージをいただきました。

親子でカラダを動かして、笑顔になれた楽しい一日でした。

たのせつな人と
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」