

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年9月29日(土) / 第1部

場所 岸和田市総合体育館

あなたの未来を強くする

住友生命



加地亮さんと一緒に記念撮影

## 加地亮さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
岸和田

9月29日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子サッカー編を開催し、21組44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、元サッカー日本代表の加地亮さんを講師にお迎えしました。

ボールを使ったストレッチの次は4人1組で、手を繋いだ2人の周りを鬼ごっこ。右に左に走って追い掛けました。その後は、4チームに分かれてシュート練習。3分間でのチームが一番、ゴールを決められる

か競争しました。

最後に、シュート練習で教わったことを活かしながらのミニゲーム。はじめはボール1個でしたが、同時に2個、3個とボールを増やしているところ、ボールの奪い合い。たくさんゴールが生まれました。

最後に加地さんは「親子でふれ合っている姿が見れて一緒にサッカーが出来て楽しかったです。」と話しておられました。



【上】加地さんによるシュートの見本  
【下】大勢でコートを駆けるミニゲーム

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。

たいせつな人と  
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年9月29日(土) / 第2部

場所 岸和田市総合体育館

あなたの未来を強くする



加地亮さんと一緒に記念撮影

## 加地亮さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
岸和田

9月29日(土)、「スミセイ『Vitality Action』親子サッカー編を開催し、17組42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、元サッカー日本代表の加地亮さんを講師にお迎えしました。

手を繋いでの鬼ごっこでは、4チームに分かれてどこが一番捕まえられるか競争しました。その後は親子でパスをしながら走ったり、ボールを使っていろいろなリレーを楽しみました。

プログラムの最後はコート全面を使つてのミニゲーム。はじめはボール1個でしたが、同時に2個、3個とどんどんボールを増やして、いろんなところでボールの奪い合い。

一日の最後に加地さんは「普段は仕事に家事に大変だと思えますが、子どもは親の背中を見ているので、お父さん、お母さんがハツラツと動いている姿はとても良かったと思います」と話しておられました。



【上】親子で手を繋ぎながらドリブル  
【下】加地さんと一緒にボールと触れ合う

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。

たいせつな人と  
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」