

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年10月27日(土) / 第1部

場所 高知市総合体育館

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  
高知

10月27日(土)、「スマセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、57組115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。

はじめにみんなで体育館をジョギング。その後は、リズムに合わせ準備体操や親子ペアで体幹トレーニングを行い、体をほぐしました。

また、走るときに大切なことは

「姿勢」というこ

とで、背筋を

まっすぐにする

ことを意識し、足上げやスキップ

など走りの基礎を学びました。

最後は「今日一番の走りを披露」ということで親子でダッシュの競争!朝原さんの教えを意識し、キレイに走ることが出来ました。

朝原さんは「充実した生活、健康なカラダを保つために日頃から親子で運動をしましょう」と話して下さいました。



【上】朝原さんと一緒にジョギング

【下】親子でダッシュの競争!

スマセイ「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

スマセイ「Vitality Action」

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年10月27日(土) / 第2部

場所 高知市総合体育館

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  
高知

10月27日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、46組104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ました。

はじめにみんなで体育館をジョギング。その後は、リズムに合わせ準備体操や親子ペアで体幹トレーニングを行い、体をほぐしました。

また、走るときに大切なことは

「姿勢」ということで、背筋をまっすぐにする

ことを意識し、足上げやスキップなど走りの基礎を学びました。

最後は「今日一番の走りを披露」ということで親子でダッシュの競争!朝原さんの教えを意識し、キレイに走ることが出来ました。

朝原さんは「充実した生活、健康なカラダを保つために日頃から親子で運動をしましょう」と話して下さいました。



【上】朝原さんとペアになってスーパーマンのポーズ  
【下】親子ペアでジャンプ!

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。

たいせつな人と  
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」