

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2019年3月9日(土) / 第1部

場所 佐賀市立体育館

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  
佐賀

3月9日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、47組105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。

まずはみんなで体育館を3周しウォーミングアップをしたあと、リズムに合わせていろんな体操をしました。

その後、親子で体幹を意識したトレーニングをしました。朝原さ

んから「走り方

で重要なのは正

しい姿勢で走る

こと」と教えていただき、背筋を意識したスキップやもも上げをして姿勢良く走れるよう練習を行いました。

朝原さんは「今日をきっかけに親子で一緒に身体を動かす週間ができて健康に過ごしてもらえたらと思います」と話してくださいました。最後は、みんなで朝原さんと一緒に記念撮影を行いました。



【上】朝原さんとウォーミングアップ

【下】姿勢を意識して走る参加者

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。

たのせつな人と  
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2019年3月9日(土) / 第2部

場所 佐賀市立体育館

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  
佐賀

3月9日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、30組68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。

まずはみんなで体育館を3周しウォーミングアップをしたあと、リズムに合わせていろんな体操をしました。

その後親子で体幹を意識したトレーニングをしました。朝原

さんから「走り方で重要なのは正しい姿勢で走ること」と教えていただき、身体

のバランスを意識して、あぐらや正座など様々な姿勢から起き上がった走の練習を行いました。

朝原さんは「今日をきっかけに親子で一緒に身体を動かす週間ができて健康に過ごしてもらえたらと思います」と話してくださいました。最後は、みんなで朝原さんと一緒に記念撮影を行いました。



【上】四足歩行を指導する朝原さん

【下】あぐらからすばやく走り出す参加者

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」