

Sumisei Vitality Action Report

日付 2019年6月29日(土) / 第1部

場所 東区体育館

あなたの未来を強くする

住友生命



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
札幌

6月29日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、43組84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、元陸上日本代表選手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、準備体操や親子ペアで体幹を意識したトレーニングを行い、体をほぐしました。走るときに大切なのは「姿勢」とのこと。背筋を意識して、足

上げやスキップ、四つ足で走ってみるなど朝原

さんの実演を交えて、走り方のコツを楽しく教えてもらいました。最後は、座った状態やうつ伏せからダッシュ!親子で元気いっぱい走りました。

朝原さんからは、「ちよつとした積み重ねや意識をすることで動きが変わります。これからも親子で一緒に楽しみながら体を動かしてください」とコメントをいただきました。



【上】親子でバランスを取ってみよう
【下】「体幹を意識して」と指導する朝原さん

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 2019年6月29日(土) / 第2部

場所 東区体育館

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
札幌

6月29日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、27組52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、元陸上日本代表選手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、準備体操や親子ペアで体幹を意識したトレーニングを行い、体をほぐしました。走るときに大切なのは「姿勢」とのこと。背筋を意識して、足

上げやスキップ、四つ足で走ってみるなど朝原

さんの実演を交えて、走り方のコツを楽しく教えてもらいました。最後は、座った状態やうつ伏せからダッシュ！親子で元気いっぱい走りました。

朝原さんからは「ちよつとした積み重ねや意識をすることで動きが変わります。これからも親子で一緒に楽しみながら体を動かしてください」とコメントをいただきました。



【上】重心のかけ方を指導する朝原さん
【下】足上げをしながらダッシュ！

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。

大切な人と
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」