

Sumisei Vitality Action Report

日付 2019年7月20日(土) / 第1部

場所 枚方市立渚市民体育館

あなたの未来を強くする



末續慎吾さんと一緒に記念撮影

末續慎吾さんと 親子で一緒に運動しよう

in
京阪

7月20日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、36組71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、陸上短距離選手の末續慎吾さんを講師にお迎えしました。

まずは、リズムに合わせた体操や反応ゲームでウォーミングアップ。次に、腕振りや足あげ、アヒル歩きに両足ジャンプなど走り方のコツを教わりました。末續さんのアドバイスを参加者の

フォームがきれいになっていき
ました。

その後は、チームに分かれてリー対決。お父さんお母さんの一生懸命走る姿に子供たちからも大きな歓声が上がりました。末續さんも参加し、そのスピードに会場全体が圧倒されました。

末續さんからは、「走ることは人の距離を縮めたり心を動かすもの。家に帰っても親子で一緒に楽しんでください」とコメントをいただきました。



【上】末續さんからお手本を披露
【下】きれいなフォームを意識する参加者

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7月20日(土) / 第2部

場所 枚方市立渚市民体育館

あなたの未来を強くする



末續慎吾さんと一緒に記念撮影

末續慎吾さんと 親子で一緒に運動しよう

in
京阪

7月20日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、32組66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、陸上短距離選手の末續慎吾さんを講師にお迎えしました。

まずは、リズムに合わせた体操や反応ゲームでウォーミングアップ。次に、腕振りや足あげ、アヒル歩きに両足ジャンプなど走り方のコツを教わりました。末續さんのアドバイスで参加者の

フォームがきれいになっていき

ました。

その後は、チームに分かれてリレー対決。お父さんお母さんの一生懸命走る姿に子供たちからも大きな歓声が上がりました。末續さんも参加し、そのスピードに会場全体が圧倒されました。

末續さんからは、「走ることは人の距離を縮めたり心を動かすもの。家に帰っても親子で一緒に楽しんでください」とコメントをいただきました。



【上】みんなでアヒル歩きに挑戦!

【下】アドバイスをする末續さん

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。

たれせつな人と
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」