

Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年3月10日(土) / 第1部

場所 北条スポーツセンター 陸上競技場

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
松山

3月10日(土)、「スミセイバイタリティアクション」親子走り方編を開催し、51組93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。

みんなで競技場を1周して体をほぐしたあとは、バランスやリズムを意識していろいろなジャンプをしました。普段なかなかする機会のない動作もあって、楽しく練習できました。その後、走り

方を良くするために、姿勢を意識してスキップ

やもも上げのトレーニング。今までのより歩幅が広がることで、より早く走れるようになりました。

「親子で外に出て体を動かす機会をこれからも作って、健康に過ごしてください」と呼び掛けた朝原さん。最後はみんなで一緒に記念撮影を行いました。

親子で楽しくカラダを動かして、いい汗をたくさんかいて笑顔になれた一日でした。



【上】競技場をランニングする参加者
【下】バランスキープの動作を教える朝原さん

スミセイバイタリティアクションは、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 バイタリティ アクション

Sumisei Vitality Action

Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年3月10日(土) / 第2部

場所 北条スポーツセンター 陸上競技場

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
松山



【上】参加者にお手本を見せる朝原さん
【下】親子ペアになってバランスをとる参加者

スミセイバイタリティアクションは、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。

3月10日(土)、「スミセイバイタリティアクション」親子走り方編を開催し、26組51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。

みんなで競技場を1周して体をほぐしたあとは、バランスやリズムを意識していろいろなジャンプをしました。普段なかなかする機会のない動作もあって、楽しく練習できました。その後、走り

方を良くするための、姿勢を意識してスキップやもも上げのトレーニング。今までより歩幅が広がることで、より早く走れるようになりました。

「親子で外に出て体を動かす機会をこれからも作って、健康に過ごしてください」と呼び掛けた朝原さん。最後はみんなで一緒に記念撮影を行いました。

親子で楽しくカラダを動かして、いい汗をたくさんかいて笑顔になれた一日でした。

たいせつな人と
カラダ動かそう

スミセイ バイタリティ アクション

Sumisei Vitality Action