

Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年5月12日(土) / 第1部

場所 シャープ福山スポーツセンター

あなたの未来を強くする



大林素子さんと一緒に記念撮影

大林素子さんと 親子で一緒に運動しよう

in
福山

5月12日(土)、「スミセイバイタリティアクション」親子バレーボール編を開催し、20組49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、元女子バレーボール日本代表の大林素子さんを講師にお迎えしました。

親子でウォーミングアップ後、キャッチボールでボールに慣れてから、オーバーハンドパスやアンダーハンドパスを教わりました。親子でラリーが続くように協

力し合いました。サーブやレ

シーブの基本を

教わったあとは、実践としてレシーブしてセッターに返す練習をしました。最初は、飛んでくるボールを怖がっていた参加者も、

回数を重ねるたびにボールに向かっていきレシーブできるようになっていきました。

大林さんは「スポーツに限らず何でもいいので、自分が頑張れることを見つけて一生懸命取り組んで下さい」と話されました。



【上】アンダーハンドパスの基本を教える大林さん
【下】親子ペアになってパスの練習をする参加者

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。



Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年5月12日(土) / 第2部

場所 シャープ福山スポーツセンター

あなたの未来を強くする



大林素子さんと一緒に記念撮影

大林素子さんと 親子で一緒に運動しよう

in
福山

5月12日(土)、「スミセイバイタリティアクション」親子バレーボール編を開催し、23組56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、元女子バレーボール日本代表の大林素子さんを講師にお迎えしました。

親子でウォーミングアップ後、キャッチボールでボールに慣れてから、オーバーハンドパスやアンダーハンドパスを教わりました。親子でラリーが続くように協

力し合いました。サーブやレ

シーブの基本を

教わったあとは、実践としてレ

シーブしてセッターに返す練習

をしました。最初は、飛んでくる

ボールを怖がっていた参加者も、

回数を重ねるたびにボールに向

かっていきレシーブできるよう

なっていました。

大林さんは「スポーツに限らず何でもいいので、自分が頑張れることを見つけて一生懸命取り組んで下さい」と話されました。



【上】参加者にサーブのお手本を見せる大林さん

【下】レシーブの練習をする参加者

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ほしい」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 バイタリティ アクション

Sumisei Vitality Action