

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年5月26日(土) / 第1部

場所 道北アークス大雪アリーナ

あなたの未来を強くする



北澤豪さんと一緒に記念撮影

## 北澤豪さんと親子で一緒に運動しよう

in 旭川

5月26日(土)、「スミセイバイタリティアクション」親子サッカー編を開催し、19組39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、元サッカー日本代表の北澤豪さんを講師にお迎えしました。

まず、ウォーミングアップで北澤さんの動きを全員で真似したり、親子で手つなぎ鬼やボールの取り合いをしました。

次に、親子で「いち・に・さん」と声を掛け合いながらパス交換

したり、ボールキープや蹴り方などを教わりました。

その後はいよいよミニゲームです。親のプレイに子どもたちから「がんばって」と声援が飛び、とても盛り上がりました。

北澤さんは「親子でカラダを動かしていると子どもの成長を感じられますし、家族というチームの絆が強くなると思うので、これからも親子でカラダを動かしてください」と話されました。



【上】ボールキープを教える北澤さん  
【下】ウォーミングアップをする親子

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

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年5月26日(土) / 第2部

場所 道北アークス大雪アリーナ

あなたの未来を強くする



北澤豪さんと一緒に記念撮影

## 北澤豪さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
旭川



【上】手つなぎ鬼ごっこをする親子  
【下】子どもたちに指導をする北澤さん

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ほしい」という想いを込めたプロジェクトです。

5月26日(土)、「スミセイバイタリティアクション」親子サッカー編を開催し、16組35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、元サッカー日本代表の北澤豪さんを講師にお迎えしました。

まず、ウォーミングアップで北澤さんの動きを全員で真似したり、親子で手つなぎ鬼やボールの取り合いをしました。

次に、親子で「いち・に・さん」と声を掛け合いながらパス交換

したり、ボールキープや蹴り方などを教わりました。

その後はいよいよミニゲームです。親のプレイに子どもたちから「がんばって」と声援が飛び、とても盛り上がりました。

北澤さんは「親子でカラダを動かしていると子どもの成長を感じられますし、家族というチームの絆が強くなると思うので、これからも親子でカラダを動かしてください」と話されました。

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