

Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年6月30日(土) / 第1部

場所 あづちマリエート

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
滋賀

6月30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、31組70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。

まずは、怪我をしないよう入念にストレッチ、もも上げなどウォーミングアップを行いました。その後、オーバーハンドパスの練習を行い、親子でラリーが続

くように協力し合いました。本格的なスパイク

の練習では、高い位置でボールに触れるコツを教わりました。また、最後のサーブ練習では、ボールの扱いに慣れて上手にサーブを打てるようになった参加者も。サーブエースを取り喜び親子の微笑ましい姿も見られました。大林さんは「これからも親子と一緒に、いろんなスポーツを楽しんでください」と話されました。



【上】高い位置で捉えるように指導する大林さん
【下】オーバーハンドパスでラリーを続ける参加者

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。

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6月30日(土) / 第2部

場所 あづちマリエート

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
滋賀

6月30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、24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。

まずは、怪我をしないよう入念にストレッチ、もも上げなどウォーミングアップを行いました。その後、オーバーハンドパスの練習を行い、親子でラリーが続

くように協力し合いました。本格的なスパイク

の練習では、高い位置でボールに触れるコツを教わりました。また、最後のサーブ練習では、ボールの扱いに慣れて上手にサーブを打てるようになった参加者も。サーブエースを取り喜ぶ親子の微笑ましい姿も見られました。大林さんは「これからも親子と一緒に、いろんなスポーツを楽しんでください」と話されました。



【上】オーバーハンドパスの基本を練習する参加者
【下】スパイクのコツを指導する大林さん

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