

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年7月28日(土) / 第1部

場所 郡山総合体育館

あなたの未来を強くする

住友生命



清水隆行さん、高橋尚成さんと一緒に記念撮影

## 親子で一緒に運動しよう 清水隆行さん、高橋尚成さんと

in  
郡山



【上】ラケットを使い、高橋さんが投げ方の実演  
【下】お母さんと一緒に投げ方の練習

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。

7月28日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子ベースボール編を開催し、28組58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、元巨人外野手の清水隆行さんと元巨人、メッツ、エンゼルス投手の高橋尚成さんを講師にお迎えました。

みんなで準備体操を行った後は、「バッティング」と「ピッチング」の二手に分かれてレッスン。バッティングでは、清水さんバットの握り方、スイングのタイミングを教えて頂いた後、実際にボールを遠くまで打つ練習を行いました。ピッチングの練習では、高橋さんからラケットを使って、正しい投げ方を教えて頂きました。その後は親子に分かれてキャッチボールに挑戦。互いにフォームを確かめながら親子で楽しそうに取り組んでいました。親子で楽しくカラダを動かす、いい汗をかく笑顔になった一日でした。

たいせつな人と  
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年7月28日(土) / 第2部

場所 郡山総合体育館

あなたの未来を強くする



清水隆行さん、高橋尚成さんと一緒に記念撮影

## 清水隆行さん、高橋尚成さんと親子で一緒に運動しよう

in 郡山

7月28日(土)、「スマセイ Vitality Action」親子ベースボール編を開催し、32組67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、元巨人外野手の清水隆行さんと元巨人、メッツ、エンゼルス投手の高橋尚成さんを講師にお迎えしました。

みんなで準備体操を行った後は、「バッティング」と「ピッチング」の二手に分かれてレッスン。バッティングでは、清水さんに

バットの握り方、スイングのタイミングを教えて頂いた後、実際にボールを遠くまで打つ練習を行いました。

ピッチングの練習では、高橋さんからラケットを使って、正しい投げ方を教えて頂きました。その後は親子に分かれてキャッチボールに挑戦。互いにフォームを確かめながら親子で楽しそうに取り組んでいました。親子で楽しくカラダを動かし、いい汗をかいて笑顔になった一日でした。



【上】清水さんのフルスイングを間近で体感  
【下】お父さんと上手に息を合わせて

スマセイ「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

スマセイ「Vitality Action」