

Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年8月25日(土) / 第1部

場所 浜北総合体育館(グリーンアリーナ)

あなたの未来を強くする



池谷幸雄さんと一緒に記念撮影

池谷幸雄さんと 親子で一緒に運動しよう

in
浜松

8月25日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子体操編を開催し、43組106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、元体操男子日本代表の池谷幸雄さんを講師にお迎えしました。

池谷さんから「一つ一つの動きを意識しながら体を動かしてみよう」とアドバイスをいただき、全員で準備体操を行いました。

時間をかけたのは柔軟体操で

す。痛いと感じ

るところまで押

すのが正しいそ

うで、親子で背中を押し合いなが

ら、普段硬くなっている筋肉を伸

ばしました。時には「痛い」と声

を上げながらも、親子で楽しくス

トレッチを行いました。

その後、親子体操を行いました。子どもが親の周りを回ったり股をくぐったり、背中により登ったりと、運動しながら親子でたくさんコミュニケーションがとれた一日になりました。



【上】柔軟体操で背中を押す池谷さん

【下】親子体操を行う親子

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。

たのせつな人と
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」

Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年8月25日(土) / 第2部

場所 浜北総合体育館(グリーンアリーナ)

あなたの未来を強くする



池谷幸雄さんと一緒に記念撮影

池谷幸雄さんと 親子で一緒に運動しよう

in
浜松

8月25日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子体操編を開催し、32組78名の方に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、元体操男子日本代表の池谷幸雄さんを講師にお迎えしました。

池谷さんから「一つ一つの動きを意識しながら体を動かしてみよう」とアドバイスをいただき、全員で準備体操を行いました。

時間をかけたのは柔軟体操で

す。痛いと感じ

るところまで押

すのが正しいそ

うで、親子で背中を押し合いなが

ら、普段硬くなっている筋肉を伸

ばしました。時には「痛い」と声

を上げながらも、親子で楽しくス

トレッチを行いました。

その後、親子体操を行いました

た。子どもが親の周りを回ったり

股をくぐったり、背中により登っ

たりと、運動しながら親子でたく

さんコミュニケーションがとれ

た一日になりました。



【上】お手本として開脚前屈を披露する池谷さん

【下】柔軟体操をする親子

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。

たいせつな人と
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」