

Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年9月30日(日) / 第1部

場所 ブレックスアリーナ宇都宮

あなたの未来を強くする



朝原宣治さんと一緒に記念撮影

朝原宣治さんと 親子で一緒に運動しよう

in
栃木

9月30日(日)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、34組69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、元陸上日本代表の朝原宣治さんを講師にお迎えしました。

9月の世界マスターズ陸上男子400メートルリレー(45歳クラス)で金メダルを獲得するなど、今も走り続けている朝原さん。走るときに一番大切なことは「姿勢」だそうです。「立っている

姿勢が走る力を決めます」ということで、まずは

背骨を意識したストレッチの仕方を教えてくれました。その後もも上げやスキップ、手足を使って馬のように走ってみるなど楽しく走れるメニューが続々と。朝原さんが実演すると、その速さやジャンプの高さに感嘆の声が上がりました。

親子で体を動かしているから、皆さんの表情は笑顔でいっぱい。いい汗をかけた一日でした。



【上】朝原さんを先頭にランニング

【下】ストレッチで走るための姿勢を作る

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」

Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年9月30日(日) / 第2部

場所 ブレックスアリーナ宇都宮

あなたの未来を強くする

住友生命



朝原宣治さんと一緒に記念撮影

朝原宣治さんと 親子で一緒に運動しよう

in
栃木



【上】親子で全力疾走です

【下】最後は朝原さんと子供たちでダッシュ

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。

9月30日(日)、「スミセイ「Vitality Action」親子走り方編を開催し、19組40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、元陸上日本代表の朝原宣治さんを講師にお迎えしました。

9月の世界マスターズ陸上男子400メートルリレー(45歳クラス)で金メダルを獲得するなど、今も走り続けている朝原さん。走るときに一番大切なことは「姿勢」だそうです。「立っている

姿勢が走る力を決めます」ということで、まずは背骨を意識したストレッチの仕方を教えてくれました。その後もも上げやスキップ、手足を使ってみるなど、馬のように走ってみるなど楽しく走れるメニューが続々と。朝原さんが実演すると、その速さやジャンプの高さに感嘆の声が上がりました。

親子で体を動かしているからか、皆さんの表情は笑顔でいっぱい。いい汗をかけた一日でした。

たいせつな人と
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」