

Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年10月8日(月・祝)

場所 東大阪アリーナ

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
東大阪

10月8日(月・祝)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、48組109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。

背骨のストレッチで姿勢を正してから、トカゲやクマの真似をして両手足を連動させて前に進む練習をしました。その後、走るために必要な正しい姿勢について教わりました。

走り方の練習ではビートに合

わせて、徐々にス

ピードアップ。速く走るために、腕を下に振り下ろすことで地面に力を伝える方法も教わりました。

最後は「変形ダッシュ」で競争し、会場は盛り上がりました。

朝原さんは「僕もマスターズで体を動かしています。皆さんも継続して運動してください」と話して下さいました。親子で楽しく体を動かした一日でした。



【上】四つ足歩きの仕方を指導する朝原さん

【下】親子で全力ダッシュ!!

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。

たいせつな人と
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」