

Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年10月27日(土) / 第1部

場所 長岡市市民体育館 第一武道場

あなたの未来を強くする

住友生命



浜口京子さんと一緒に記念撮影

浜口京子さんと 親子で一緒に運動しよう

in
長岡

10月27日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子レスリング編を開催し、29組66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、女子レスリングの浜口京子さんを講師にお迎えしました。

アニマル体操で体をほぐした後、ももあげやサイドステツプ、レスリングでは重要な首を鍛えるストレッチを行いました。そして、浜口さんの掛け声に合わせてスクワットや腕立て伏せ、腹

筋・背筋を元氣よく行ないました。

その後は、受け身やレスリングの構えなど基礎の動きを教わり、親子で組み手やタックルに挑戦しました。最後は、全員で「気合だ!」10連発で締めくくりました。

浜口さんは「新潟には合宿所があり長く過ごした第二のふるさとです。そこで皆さんとレスリングが出来て楽しかったです」と話して下さいました。



【上】浜口さんとレスリングの構えの練習

【下】親子でウォーミングアップ

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10月27日(土) / 第2部

場所 長岡市市民体育館 第一武道場

あなたの未来を強くする



浜口京子さんと一緒に記念撮影

浜口京子さんと 親子で一緒に運動しよう

in
長岡



【上】浜口さんに勝てるかな？

【下】親子で組み手の練習

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。

10月27日(土)、「スミセイ「Vitality Action」親子レスリング編を開催し、34組76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、女子レスリングの浜口京子さんを講師にお迎えしました。

アニマル体操で体をほぐした後、ももあげやサイドステップ、レスリングでは重要な首を鍛えるストレッチを行いました。そして、浜口さんの掛け声に合わせてスクワットや腕立て伏せ、腹

筋・背筋を元氣よく行ないました。

その後は、受け身やレスリングの構えなど基礎の動きを教わり、親子で組み手やタックルに挑戦しました。最後は、全員で「気合だ！」10連発で締めくくりました。

浜口さんは「新潟には合宿所があり長く過ごした第二のふるさとです。そこで皆さんとレスリングが出来て楽しかったです」と話して下さいました。

たいせつな人と
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」