

Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年10月27日(土) / 第1部

場所 新宿コズミックスポーツセンター

あなたの未来を強くする



大林素子さんと一緒に記念撮影

大林素子さんと親子で一緒に運動しよう

in 新宿

10月27日(土)、「スミセイ

「Vitality Action」親子バレーボール編を開催し、34組70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、元女子バレーボール日本代表の大林素子さんを講師にお迎えしました。

準備体操の後、ボールを手で上げながら歩くドリブルなど、ボールに慣れる運動をしました。次に親子でオーバーハンドパスやアンダーハンドパスを練習。

何回続けられる

か、作戦会議を

して回数が増や

せるように挑戦しました。

最後はコートごとにスパイクとレシーブの練習。高い位置でボールを打てるように手を伸ばして頑張りました。

大林さんは「今日でバレーボールを少しでも好きになってもらえたら嬉しいです。どんなことも夢を持って諦めずに続けていってください」と、話して下さいました。



【上】高い位置で打つように指導する大林さん

【下】オーバーハンドパスでラリーを続ける親子

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」

Sumisei Vitality Action Report

日付 2018年10月27日(土) / 第2部

場所 新宿コズミックスポーツセンター

あなたの未来を強くする



大林素子さんと一緒に記念撮影

大林素子さんと 親子で一緒に運動しよう

in
新宿

10月27日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子バレーボール編を開催し、32組65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、元女子バレーボール日本代表の大林素子さんを講師にお迎えしました。

準備体操の後、ボールを手で上げながら歩くドリブルなど、ボールに慣れる運動をしました。次に親子でオーバーハンドパスやアンダーハンドパスを練習。

何回続けられるか、作戦会議をして回数が増やせるように挑戦しました。

最後はコートごとにスパイクとレシーブの練習。高い位置でボールを打てるように手を伸ばして頑張りました。

大林さんは「今日でバレーボールを少しでも好きになってもらえたら嬉しいです。どんなことも夢を持って諦めずに続けていってください」と、話して下さいました。



【上】レシーブの指導をする大林さん
【下】オーバーハンドパスの練習をする親子

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」