

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2019年1月19日(土) / 第1部

場所 墨田区総合体育館

あなたの未来を強くする



加藤凌平さんと一緒に記念撮影

## 加藤凌平さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
東京東

1月19日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子体操編を開催し、26組59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、コナミスポーツ体操競技部の加藤凌平さんを講師にお迎えしました。

まずは親子ペアになり、ゲーム形式で楽しくウォーミングアップ。その後は、基本的な前屈や開脚前屈を教わったり、猫の背伸びの様な体勢で胸の上げ下げや肩

甲骨を上下に動かしたりと、大人には嬉しい肩

こり解消のストレッチも教えて

もらいました。マット運動では、きれいに前転するコツを教わり

ました。大人は、久しぶりのマット運動に目が回ると言いながらも笑顔で挑戦していました。

最後に、加藤さんより綺麗な倒立や宙返りを披露いただき、「柔軟はスポーツの基礎になるので、これからも続けて下さい」とコメントをいただきました。



【上】親子で腕立て伏せ

【下】加藤さんと柔軟体操

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 2019年1月19日(土) / 第2部

場所 墨田区総合体育館

あなたの未来を強くする



加藤凌平さんと一緒に記念撮影

## 加藤凌平さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
東京東

1月19日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子体操編を開催し、49組116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、コナミスポーツ体操競技部の加藤凌平さんを講師にお迎えしました。

まずは親子ペアになり、ゲーム形式で楽しくアップを行いました。その後は、基本的な前屈や開脚前屈を教わったり、猫の背伸びの様な体勢で胸の上げ下げや肩

甲骨を上下に動かしたりと、大

人には嬉しい肩

こり解消のストレッチも教えてもらいました。マット運動では、きれいな前転をするコツを教わりました。

最後に、体操教室に通う子と加藤選手の倒立対決や、じゃんけん列車で負けたら家まで歩く罰ゲームをかけた対決を行いました。結果は、加藤さんの勝利!参加者の皆さんは、たくさん歩いた1日となったはずですよ。



【上】上手に回れるかな?  
【下】宙返りを披露する加藤さん

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」