

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2019年4月20日(土)

場所 津市産業・スポーツセンター サオリーナ(SAORINA)

あなたの未来を強くする



北澤豪さんと一緒に記念撮影

## 北澤豪さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
三重

4月20日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子サッカー編を開催し、50組100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、元サッカー日本代表の北澤豪さんを講師にお迎えしました。

開会式で鈴木県知事から「三重県民の健康増進やスポーツ繁栄のきっかけにして欲しい」と激励の挨拶をいただき、いよいよプログラムスタート。

まず、ウォーミングアップでは

北澤さんの動きを全員で真似し

たり、親子で手をつないでの鬼ごっこや、ボールの

取り合いゲームをしました。その後、パスなどの基本動作を教わり、ミニゲームを行ないました。

親子別々のチームに分かれてそれぞれ対戦。白熱したプレーに会場はとても盛り上がりました。北澤さんからは、「家族のチームワークの良さを感じました。これから絆を強めてください」と話してくださいました。



【上】北澤さんもゲームに参加

【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。

たのせつな人と  
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」