

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2019年5月25日(土) / 第1部

場所 堺市金岡公園体育館

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堺

5月25日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子サッカー編を開催し、33組68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。

まずは、ウォーミングアップで北澤さんの号令に合わせて身体を動かしたり、親子で手つなぎ鬼ごっこや、ボールの取り合いゲームをしました。

その後、パス・シュートなどの

サッカーの基本動作を教わり、

いよいよミニゲームを行いました。親同士、子供同士で対戦し白熱した対決に大歓声が上がっていました。

北澤さんは「親子というチームワークで身体を動かす習慣ができるのとたくさん素敵なことが訪れると思います」と話してくださいました。

親子で楽しくカラダを動かして、いい汗をたくさんかいて笑顔になれた一日でした。



【上】北澤さんと一緒にウォーミングアップ  
【下】どっちが早く取れるかな?

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」

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2019年5月25日(土) / 第2部

場所 堺市金岡公園体育館

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  
堺



【上】親子でボールの取り合い対決！  
【下】北澤さんから指導！上手にパスできるかな？

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。

5月25日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子サッカー編を開催し、28組64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。  
まずは、ウォーミングアップで北澤さんの号令に合わせて身体を動かしたり、親子で手つなぎ鬼ごっこや、ボールの取り合いゲームをしました。

その後、パス・シュートなどのサッカーの基本動作を教わり、いよいよミニゲームを行いました。親同士、子供同士で対戦し白熱した対決に大歓声が上がっていました。  
北澤さんは「親子というチームワークで身体を動かす習慣ができるのとたくさん素敵なお話を聞けると嬉しいです」と話してくださいました。  
親子で楽しくカラダを動かして、いい汗をたくさんかいて笑顔になれた一日でした。

たいせつな人と  
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」