

Sumisei Vitality Action Report

日付 2019年7月6日(土) / 第1部

場所 コンパルホール

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 大分

7月6日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子サッカー編を開催し、22組46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。

まずは北澤さんの動きをまねる体操や、親子で手つなぎ鬼ごっこをしてウォーミングアップ。続いて、ボールを使って「ボールは止めてから蹴る」「パスを出すときは顔を上げる」などサッ

カーの基本を学びました。

後半は待望の

ミニゲーム。4チームに分かれ子ども同士、大人同士で対戦しました。北澤さんもコートに入り一緒にプレー。ゴールが決まると館内から大きな拍手が起きました。

北澤さんは「健康のために、これからも親子で体力づくりを」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】親子で力を合わせてドリブル
【下】北澤さんも一緒にミニゲーム

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7月6日(土) / 第2部

場所 コンパルホール

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
大分

7月6日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子サッカー編を開催し、23組46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。

まずは北澤さんの動きをまねる体操や、親子で手つなぎ鬼ごっこをしてウォーミングアップ。続いて、ボールを使って「ボールは止めてから蹴る」パスを出すときは顔を上げる」などサッ

カーの基本を学びました。

後半は待望の

ミニゲーム。4チームに分かれ子ども同士、大人同士で対戦しました。北澤さんもコートに入り一緒にプレー。ゴールが決まると館内から大きな拍手が起きました。

北澤さんは「健康のために、これからも親子で体力づくりを」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】親子でウォーミングアップ
【下】北澤さんとハイタッチ!

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」