

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2019年9月28日(土) / 第1部

場所 ロコスポーツ湘南

あなたの未来を強くする



荒川優さんと一緒に記念撮影

## ERCC平塚コーチ 荒川優さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
湘南

9月28日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、16組32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、ラニンングクラブERCC平塚支部代表コーチの荒川優さんを講師にお迎えしました。

親子一緒に行うストレッチや手押し相撲といったウォーミングアップから教室がスタートしました。まずは腕の振り方、足の上げ方、頭の高さを意識して

フォームを  
チェック。次に

手を後ろで組ん

で胸を張り足を上げて走る「アヒル走り」をしました。最後に4人1チームでリレーをしました。

荒川さんは「私も親に応援され、励まされて頑張ることができました。これからも親子での時間を大切に、一緒にスポーツを楽しむんでください」と話しました。

親子で楽しく走り方を学び、いい汗をたくさんかいて笑顔になった一日でした。



【上】まずは親子でストレッチ  
【下】荒川さんと対決!勝てるかな?

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9月28日(土) / 第2部

場所 ロコスポーツ湘南

あなたの未来を強くする



荒川優さんと一緒に記念撮影

## ERC平塚コーチ 荒川優さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
湘南

9月28日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、19組41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、ラニンングクラブERC平塚支部代表コーチの荒川優さんを講師にお迎えしました。

親子一緒に行うストレッチや手押し相撲といったウォーミングアップから教室がスタートしました。まずは腕の振り方、足の上げ方、頭の高さを意識して

フォームをチエック。次に手を後ろで組んで胸を張り足を上げて走る「アヒル走り」をしました。最後に4人1チームでリレーをしました。

荒川さんは「私も親に応援されました。これからも親子での時間を大切に、一緒にスポーツを楽しんでください」と話しました。

親子で楽しく走り方を学び、いい汗をたくさんかいて笑顔になった一日でした。



【上】体幹を意識しながら親子で手押し相撲  
【下】「姿勢を意識して」とアドバイスをする荒川さん

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」