

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2019年10月26日(土)

場所 長岡市民体育館

あなたの未来を強くする



藤光謙司さんと一緒に記念撮影

## 藤光謙司さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
長岡

10月26日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、28組58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、陸上選手の藤光謙司さんを講師にお迎えしました。

「速く走るためには体幹が大切」と藤光さん。四つんばいになって歩く「ムカデ歩き」や、体を仰向けにした「クモ歩き」などでウォーミングアップを行いました。続いて、走り方の練習を行

い、藤光さんか

ら「姿勢を真っ

すぐに。耳、肩、腰、

くるぶしが一直線になる姿勢を

取りましょう」といったアドバイ

スをたくさんいただきました。最

後に披露した全力の走りには、会

場から歓声が上がりました。

「自分の思い通りに体が使え

るかが速く走れるようになるため

の近道です」と藤光さん。

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

れた一日でした。



【上】ボールを使って体幹を意識してみよう

【下】藤光さんと一緒に全力疾走!



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。