

Sumisei Vitality Action Report

日付 2019年11月3日(日) / 第1部

場所 神戸市立王子スポーツセンター

あなたの未来を強くする



末續慎吾さんと一緒に記念撮影

末續慎吾さんと 親子で一緒に運動しよう

in
神戸

11月3日(日)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、13組26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、陸上短距離選手の末續慎吾さんを講師にお迎えしました。

まずは、親子ペアで体を動かしてウォーミングアップ。そして、腕振りや足あげ、アヒル歩きやスキップ、両足ジャンプなど走り方のコツを教してもらい、たっぷり体を動かしました。

その後は、実践です。チームに分かれてリレーを行いました。お父さんお母さんと手を繋いで走ったりもしました。最後に、子どもチームと末續さんチーム2名で対決をし、末續さんの本気の走りに会場からは拍手が起りました。

末續さんは、「今日やったことの中で、自分のできることから始めてください。家に帰っても親子と一緒に楽しんでください」とコメントをいただきました。



【上】速く走るコツを教える末續さん
【下】親子で力を合わせてダッシュ!

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11月3日(日) / 第2部

場所 神戸市立王子スポーツセンター

あなたの未来を強くする

住友生命



末續慎吾さんと一緒に記念撮影

末續慎吾さんと
親子で一緒に運動しよう

in
神戸



【上】親子でウォーミングアップ
【下】本気の走りを見せる末續さん

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。

11月3日(日)、「スミセイ『Vitality Action』親子走り方編を開催し、12組26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、陸上短距離選手の末續慎吾さんを講師にお迎えしました。

まずは、親子ペアで体を動かしウォーミングアップ。そして、腕振りや足あげ、アヒル歩きやスキップ、両足ジャンプなど走り方のコツを教えてもらい、たっぷり体を動かししました。

その後は、実践です。チームに分かれてリレーを行いました。お父さんお母さんと手を繋いで走ったりもしました。最後に、子どもチームと末續さんチーム2名で対決をし、末續さんの本気の走りに会場からは拍手が起りました。

末續さんは、「今日やったことの中で、自分のできることから始めてください。家に帰っても親子で一緒に楽しんでください」とコメントをいただきました。

たのせつな人と
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」