

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2019年11月9日(土) / 第1部

場所 イクマインドア球's倶楽部

あなたの未来を強くする



福田正博さんと一緒に記念撮影

## 福田正博さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
浜松

11月9日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子サッカー編を開催し、20組42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福田正博さんを講師にお迎えしました。

親子で手を繋いだ「だるまさんが転んだ」で身体を温めた後に、ボールを使ってドリブルをしながら親子で追いかけて楽しみました。

その後、親子で手を繋いでパス

をしながらのシュート練習をしました。

最後はミニゲーム。親子で手を取り合い協力して楽しみました。

福田さんは「親子で運動をした後は一緒に食事を摂ることを心掛けてください。食卓を囲み食事をすることで栄養を吸収しやす。ぜひ、親子で過ごす時間を作ってください」と話しました。

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】まずは親子でボールに慣れよう!  
【下】「親子の時間を大切に」と福田さん

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11月9日(土) / 第2部

場所 イクマインドア球's倶楽部

あなたの未来を強くする



福田正博さんと一緒に記念撮影

## 福田正博さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
浜松

11月9日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子サッカー編を開催し、25組53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福田正博さんを講師にお迎えしました。

親子で手を繋いだ「だるまさんが転んだ」で身体を温めた後に、ボールを使ってドリブルをしながら親子で追いかけて楽しみました。

その後、親子で手を繋いでパス

をしながらのシュート練習をしました。

最後はミニゲーム。親子で手を取り合い協力して楽しみました。

福田さんは「親子で運動をした後は一緒に食事を摂ることを心掛けてください。食卓を囲み食事をする事で栄養を吸収します。ぜひ、親子で過ごす時間を作ってください」と話しました。

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】一人ひとりにアドバイスをする福田さん



【下】親子で手を繋ぎながらミニゲーム

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。

たいせつな人と  
カラダ動かそう  
スミセイ「Vitality Action」