

Sumisei Vitality Action Report

日付 2019年11月17日(日) / 第1部

場所 高松市総合体育館

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
高松

11月17日(日)、「スミセイ Vitality Action」親子サッカー編を開催し、18組36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」やボールを使って親子ペアで楽しくできるウォーミングアップをした後は、親がキーパーになり子どもがシュートをする練習をしました。

最後はミニ

ゲーム。親子で

手を取り合い一

生懸命ボールを追いかけてました。

福田さんは「上手になるには練習をたくさんすること。その為には、規則正しい生活と食事が大事です。食卓を家族で囲んで楽しく食事することが一番の栄養です。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】親子ペアで楽しくウォーミングアップ

【下】参加者にアドバイスをする福田さん

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17日(日) / 第2部

場所 高松市総合体育館

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
高松



【上】シュートのお手本を見せる福田さん

【下】親子で手を取り合いミニゲーム

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。

11月17日(日)、「スミセイ「Vitality Action」親子サッカー編を開催し、21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」やボールを使って親子ペアで楽しくできるウォーミングアップをした後は、親がキーパーになり子どもがシュートをする練習をしました。

最後はミニゲーム。親子で手を取り合い一生懸命ボールを追いかけてました。

福田さんは「上手になるには練習をたくさんすること。その為には、規則正しい生活と食事が大事です。食卓を家族で囲んで楽しく食事することが一番の栄養です。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った一日でした。

たいせつな人と
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」