

Sumisei Vitality Action Report

日付 2019年12月1日(日)

場所 越谷市立西体育館

あなたの未来を強くする



朝原宣治さんと一緒に記念撮影

朝原宣治さんと 親子で一緒に運動しよう

in
越谷

12月1日(日)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、54組120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、元陸上日本代表の朝原宣治さんを講師にお迎えしました。

最初に体操をして体をほぐし、バランスやリズムを意識していろんなジャンプをしました。

その後、走り方を良くするため、スキップやもも上げをしました。朝原さんからは「正しい姿勢

が速く走るためのコツ」と教えてもらいました。

最後は、親子ペアでリレー対決です。教わったことを意識しながら、今日一番の本気でダッシュをしました。

朝原さんは「親子で外に出て身体を動かす機会をこれからも作って健康に過ごしてください」と話しました。

親子で楽しくカラダを動かしている汗をたくさんかいて笑顔になれた一日でした。



【上】親子ペアでジャンプ!

【下】朝原さんが丁寧に指導してくれました

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」