

Sumisei Vitality Action Report

日付 2019年12月8日(日) / 第1部

場所 愛知大学

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
愛知

12月8日(日)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、33組79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楽しくウォーミングアップ。その後は、腕振りや足あげ、トカゲ歩きやスキップ、両足ジャンプなど行いながら走り方のコツを教えてもらい、たくさん汗をかきました。

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

父さんお母さんも一生懸命走り

バトンを繋ぎました。末續さんも

参加し、参加者の皆さんと真剣な

対戦を楽しみました。

末續さんからは、「親子で一緒に走り、たくさん笑顔になったと思います。これからもスポーツを通じてふれあう機会をたくさん作り親子で楽しんでください」とコメントをいただきました。



【上】まずは親子でウォーミングアップ
【下】末續さんの爽やかな走りに大歓声!

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12月8日(日) / 第2部

場所 愛知大学

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 愛知

12月8日(日)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、32組65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楽しくウォーミングアップ。その後は、腕振りや足あげ、トカゲ歩きやスキップ、両足ジャンプなど行いながら走り方のコツを教えもらい、たくさん汗をかきました。

た。

その後は、サ

ポートスタツフ

2名と末續さんが鬼となり、子どもたちを制限時間内で捕まえる鬼ごっこをしました。一生懸命逃げるお子さんをお父さんお母さんは笑顔で応援していました。

末續さんからは、「親子で一緒に走り、たくさん笑顔になったと思います。これからもスポーツを通じてふれあう機会をたくさん作り親子で楽しんでください」とコメントをいただきました。



【上】しっかり腕を振って走ってみよう

【下】参加者と一緒に鬼ごっこを楽しむ末續さん

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。

たのせつな人とカラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」