

Sumisei Vitality Action Report

日付 2020年1月18日(土)

場所 シャープ福山スポーツセンター

あなたの未来を強くする



白石黄良々さんと一緒に記念撮影

白石黄良々さんと 親子で一緒に運動しよう

in
福山



【上】親子でウォーミングアップ

【下】白石さんの軽快な走りに大歓声！

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。

1月18日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し49組110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、陸上短距離選手の白石黄良々さんを講師にお迎えしました。

まずは、全員で輪になってウォーミングアップ。その後、ラダーを使ってジャンプや足あげを行いました。

次は反射神経を鍛える練習です。「短距離走はスタートダッシュが大切」と話しました。

シュウが大切」と白石さん。反応速度の向上を意識しながら全員で楽しみました。

そして、チームに分かれてリレー対決です。最後は白石さんも参加し、迫力のある走りに会場からは大歓声が沸き上がりました。

白石さんは「今日は親子で一緒に身体を動かして、新たな一面を見つかることができたかと思えます。これからも親子でスポーツをする機会を作って楽しんでください」と話しました。

たいせつな人と
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」