

Sumisei Vitality Action Report

日付 2020年1月18日(土) / 第1部

場所 ノーリツアリーナ和歌山

あなたの未来を強くする



藤光謙司さんと一緒に記念撮影

藤光謙司さんと 親子で一緒に運動しよう

in
和歌山

1月18日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、26組66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、陸上選手の藤光謙司さんを講師にお迎えしました。

「自分の思い通りに体を動かすことが速く走ることに繋がります」という藤光さん。四つんばいになって歩く「ムカデ歩き」や、体を仰向けにした「クモ歩き」などでウォーミングアップをした

後、走り方を練

習。姿勢や腕の

振り方、地面の蹴

り方など、速く走るための基本を

教えていただきました。最後は参

加者全員でリレーを楽しみまし

た。

「みんなで体を動かすと、一人の時よりも何倍も楽しいと思います。これからも、ぜひ親子で運動してください」と藤光さん。

親子で楽しく走り方を学び、いい汗をたくさんかいて、笑顔になった一日でした。



【上】まずはみんなでウォーミングアップ

【下】参加者に丁寧に教える藤光さん

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 2020年1月18日(土) / 第2部

場所 ノーリツアリーナ和歌山

あなたの未来を強くする



藤光謙司さんと一緒に記念撮影

藤光謙司さんと 親子で一緒に運動しよう

in
和歌山

1月18日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、26組58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、陸上選手の藤光謙司さんを講師にお迎えしました。

「自分の思い通りに体を動かすことが速く走ることに繋がります」という藤光さん。四つんばいになって歩く「ムカデ歩き」や、体を仰向けにした「クモ歩き」などでウォーミングアップをした

後、走り方を練習。姿勢や腕の振り方、地面の蹴り方など、速く走るための基本を教えてくださいました。最後は参加者全員でリレーを楽しみました。

「みんなで体を動かすと、一人の時よりも何倍も楽しいと思います。これからも、ぜひ親子で運動してください」と藤光さん。

親子で楽しく走り方を学び、いい汗をたくさんかいて、笑顔になった一日でした。



【上】「クモ歩き」でウォーミングアップ
【下】リレーは子どもも大人も全力!

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」