

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2020年2月16日(日)

場所 寒河江市市民体育館

あなたの未来を強くする

住友生命



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  
山形

2月16日(日)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、76組152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。

まずはリズムに合わせてNOBY体操。ジャンプやもも上げなど楽しくウォーミングアップをしました。

その後は、親子ペアで体幹を意識したトレーニングを行い、速く

走るポイントを  
たくさん教えて  
いただきました。

最後は、1日教わったことを意識してリレー対決です。朝原さんも参加し、爽快な走りに会場は盛り上がりました。

朝原さんは「速く走るためには、運動・栄養・睡眠がとても大切です。これからも親子でたくさんスポーツを楽しんでください」と話してくださいました。

親子で楽しくカラダを動かして笑顔になれた1日でした。



【上】親子でダッシュ!

【下】全力の走りを披露する朝原さん

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」