

Sumisei Vitality Action Report

日付 2020年2月22日(土)

場所 高知市総合体育館

あなたの未来を強くする



千葉真子さんと一緒に記念撮影

千葉真子さんと 親子で一緒に運動しよう

in
高知

2月22日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、53組115名の親子に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、元陸上日本代表の千葉真子さんを講師にお迎えしました。

まずは、ウォーミングアップでカラダをほぐします。その後は、親子ペアで早歩きやスキップ、ダッシュを行いました。

短距離走と長距離走では走り方が違うと千葉さん。「短距離走

では腕を素早く

振り、長距離走

では腕の振りは

小さくりズムを取ることを意識

して」と教えていただきました。

最後は全員で鬼ごっこです。参

加者は、サンングラスをかけた3人

の鬼から必死で逃げ、大盛り上がり

で教室は終了しました。

千葉さんは「スポーツは心も

カラダも健康にします。これから

も親子でスポーツを楽しんでく

ださい」と話してくださいまし

た。



【上】参加者にアドバイスをする千葉さん

【下】千葉さんの掛け声に合わせてダッシュ！

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」