

Sumisei Vitality Action Report

日付 2021年10月16日(土) / 第1部

場所 望月総合体育館

あなたの未来を強くする



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
長野

10月16日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、23組48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、北京五輪銀メダリストの朝原宣治さんを講師にお迎えしました。

はじめに朝原さんと一緒に体育館をジョギング。その後は、手首・足首のストレッチ、ねじりの運動などをして体をほぐし、親子で体幹を意識したトレーニングをしました。

また、速く走るためには「正しい姿勢」が重要とのこと。参加者

は背筋を意識してスキップやジャンプ、四つ足

で走ってみるなどで走り方の基礎を楽しく教えていただきました。

最後は親子でダッシュ! みんなで元気よく走りました。朝原さんは「継続することは大事なことです。時間ができたら身体を動かして健康を維持してください」とコメントをくださいました。

親子で楽しくカラダを動かしている汗をたくさんかいて笑顔になれた一日でした。



【上】朝原さんから指導を受ける参加者
【下】足上げを意識しながらダッシュ!

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」

Sumisei Vitality Action Report

日付 2021年10月16日(土) / 第2部

場所 望月総合体育館

あなたの未来を強くする



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
長野

10月16日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、15組36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、北京五輪銀メダリストの朝原宣治さんを講師にお迎えしました。

はじめに朝原さんと一緒に体育館をジョギング。その後は、手首・足首のストレッチ、ねじりの運動などをして体をほぐし、親子で体幹を意識したトレーニングをしました。

また、速く走るためには「正しい姿勢」が重要とのこと。参加者

は背筋を意識してスキップやジャンプ、四つ足で走ってみるなど走り方の基礎を楽しく教えていただきました。

最後は親子でダッシュユ!みんな元気よく走りました。朝原さんは「(長野は)自然が多いので、子どもたちの成長にはとても良い環境です。ぜひ積極的に自然と関わりたい」とコメントをくださいました。

親子で楽しくカラダを動かしている汗をたくさんかいて笑顔になれた一日でした。



【上】体幹トレーニングを指導する朝原さん

【下】親子ペアになってジャンプ!

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」