

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2021年10月16日(土) / 第1部

場所 諫早市 小野体育館

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  
長崎



【上】参加者と一緒に走る藤光さん  
【下】手を繋いでジャンプする親子

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。

10月16日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、26組61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、ロンドン世界陸上銅メダリストの藤光謙司さんを講師にお迎えしました。  
藤光さんを先頭にジョギングして準備運動がスタート。いつもと違う動きを試してみようと、掛け声を変えたり、手と足のリズムを変えてジャンプしたりと、頭では分かっているけど体が付いて来ないことに笑

いが起きていました。  
その後、しゃがむ時に膝を前に出す人、お尻を出す人など参加者を2つのタイプに分けて走り方を教えてもらいました。  
最後は、藤光さんと一緒に走りましたが、藤光さんの加速力に驚きの声が上がっていました。  
藤光さんからは、「体を動かすことで成長を確認できるので、早い段階からいろいろな運動にチャレンジしてほしい。」とコメントをいただきました。

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 諫早市 小野体育館

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 長崎



【上】掛け声を出して指導する藤光さん  
【下】笑顔で走る親子

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。

10月16日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、29組70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、ロンドン世界陸上銅メダリストの藤光謙司さんを講師にお迎えしました。藤光さんを先頭にジョギングして準備運動がスタート。いつもと違う動きを試してみようと、掛け声を変えたり、手と足のリズムを変えてジャンプしたりと、頭では分かっているけど体が付いて来ないことに笑

いが起きていました。その後、しゃがむ時に膝を前に出す人、お尻を出す人など参加者を2つのタイプに分けて走り方を教えてもらいました。最後は、藤光さんと一緒に走りましたが、藤光さんの加速力に驚きの声が上がっていました。藤光さんからは、「体を動かすことで成長を確認できるので、早い段階からいろいろな運動にチャレンジしてほしい。」とコメントをいただきました。

たれせつな人とカラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」