

Sumisei Vitality Action Report

日付 2021年10月23日(土) / 第1部

場所 山形総合運動公園 サブアリーナ

この活動を通じてSDGsの達成を目指します

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



末續慎吾さんと一緒に記念撮影

末續慎吾さんと 親子で一緒に運動しよう

in
山形

10月23日(土)、「スミセイ

「Vitality Action」親子走り方編を開催し、34組74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、陸上短距離選手の末續慎吾さんを講師にお迎えしました。

前半は、親子ペアでストレッチや体幹運動をしてウォーミングアップ。「山形の冬は寒いから、室内で親子でできること」を考えてくれた末續さんから、腕立てジャンケンなど半径1メートル以内でこなせるメニューをたくさん教えていただきました。

後半は、「速く

走る」ためのコツをレクチャー。

親子で手をつない

だままジャンプしたりスキップしたりして、楽しみながら走りの基礎を学びました。

最後はみんな親子リレー。複

数の親子でチームを組んで、子ども↓親子でもの順でダツ

シュ。勝つても負けても笑顔だった参加者の皆さんに、「スポーツ

は楽しむもの。親子のコミュニケーションの一つに走ることを使ってもらえたら」と末續さん

からメッセージが送られました。



【上】手をつないだまま遠くにジャンプ!「これは協力が大事です」と指導する末續さん

【下】練習後、全力でダッシュする参加者

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。

たのせつな人と
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」

Sumisei Vitality Action Report

日付 2021年10月23日(土) / 第2部

場所 山形総合運動公園 サブアリーナ

この活動を通じてSDGsの達成を目指します



末續慎吾さんと一緒に記念撮影

末續慎吾さんと 親子で一緒に運動しよう

in
山形

10月23日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方編を開催し、36組80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、陸上短距離選手の末續慎吾さんを講師にお迎えしました。

前半は、親子ペアでストレッチや体幹運動をしてウォーミングアップ。「山形の冬は寒いから、室内で親子でできること」を考えてくれた末續さんから、腕立てジャンケンなど半径1メートル以内でこなせるメニューをたくさん教えていただきました。

後半は、「速く走る」ためのコツをレクチャー。

親子で手をつないだままジャンプしたりスキップしたりして、脚の使い方や腕振りの姿勢を楽しんで学びました。

最後はみんなで親子リレー。末續さんも緊急参戦して大盛り上がり。さらには、子どもたちと末續さんのかけっこ対決も実現！会場に笑顔があふれていました。閉会式では「親子で一緒にかけっこして遊んで、心も体も健康になってもらえたら」と末續さんからメッセージが送られました。



【上】「山形の少年少女たちは速かった!(笑)」

【下】足の裏をぴったり付けて自転車こぎ。「これは親子の絆です。離してはいけません」と末續さん

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。

たのせつな人と
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」