

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2021年10月24日(日) / 第1部

場所 東神楽町総合体育館

この活動を通じてSDGsの達成を目指します  
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



大林素子さんと一緒に記念撮影

## 大林素子さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
旭川



【上】スパイクのsnapを披露する大林さん

【下】親子でオーバーハンドパスの練習

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24日(日)、「スミセイ Vitality Action」親子バレーボール編を開催し、23組51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、元女子バレーボール日本代表の大林素子さんを講師にお迎えしました。

バレーボールはジャンプをするスポーツなので、アキレス腱や太ももを念にストレッチ。その後、さっそくボールを使い、ハンドパスとアンダーハンドパス

の練習です。親子で何回続けられるか対決をしました。

スパイク、サーブを練習した後は早速実践です。初心者・経験者チームと別々に分かれて試合をしました。「繋ぐ」ことを意識して、みんなで必死にボールを追いました。

大林さんは「1回目できなくても、2回3回と回数を積み重ねることが大切です。今日を機に是非バレーボールを楽しんでください」と話してくださいました。

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24日(日) / 第2部

場所 東神楽町総合体育館

この活動を通じてSDGsの達成を目指します



大林素子さんと一緒に記念撮影

## 大林素子さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
旭川



【上】サーブに挑戦する親子

【下】レシーブのフォームを指導する大林さん

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。

10月24日(日)、「スミセイ Vitality Action」親子バレーボール編を開催し、25組56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、元女子バレーボール日本代表の大林素子さんを講師にお迎えしました。

バレーボールはジャンプをするスポーツなので、アキレス腱や太ももを念にストレッチ。その後、さっそくボールを使い、慣れてきたところでオーバースンドパスとアンダーハンドパスの練習です。親子で何回続けられるか対決をしました。

スパイク、サーブを練習した後は早速実践です。初心者・経験者チームと別々に分かれて試合をしました。「繋ぐ」ことを意識して、みんなが必死にボールを追いました。

大林さんは「1回目できなくても、2回3回と回数を積み重ねることが大切です。今日を機に是非バレーボールを楽しんでください」と話してくださいました。

たのせつな人と  
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」