

Sumisei Vitality Action Report

日付 2021年11月6日(土) / 第1部

場所 サントライ北見体育館

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



栗原恵さんと一緒に記念撮影

栗原恵さんと 親子で一緒に運動しよう

in
北見

11月6日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子バレーボール編を開催し、25組58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、元バレーボール日本代表の栗原恵さんを講師にお迎えしました。

親子で体幹やボール取りゲームを行いウォーミングアップ。その後は、オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、アタック等の基礎練習を教わりました。全体練習の後は、コートに分かれて実践! 栗原さんは各コートを回って声をかけながら全員にボール渡しをし

てくれました。

最後は、ボールが落ちないようにラリーを続けるゲーム。

参加者から自然に「いち、にい、さん」と掛け声あがり、大変盛り上がりしました。

栗原さんは、「今日は、皆さんの笑顔にたくさんパワーをいただきました。バレーボールはミスをするスポーツです。ミスを恥ずかしがるのではなく、学んでポジティブにとらえて、これからもいろんなことにチャレンジしてみてください」とコメントをくださいました。



【上】アンダーハンドパスを教える栗原さん

【下】親子でウォーミングアップ

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」

Sumisei Vitality Action Report

日付 2021年11月6日(土) / 第2部

場所 サントライ北見体育館

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



栗原恵さんと一緒に記念撮影

栗原恵さんと 親子で一緒に運動しよう

in
北見

11月6日(土)、「スミセイ

「Vitality Action」親子バレーボール編を開催し、19組46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、元バレーボール日本代表の栗原恵さんを講師にお迎えしました。

親子で体幹やボール取りゲームを行いウォーミングアップ。その後は、オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、アタック等の基礎練習を教わりました。全体練習の後は、コートに分かれて実践! 栗原さんは各コートを回って声をかけながら全員にボール渡しをし

てくれました。

最後は、ボールが落ちないようにラリーを続けるゲーム。

参加者から自然に「いち、にい、さん」と掛け声あがり、大変盛り上がりました。

栗原さんは、「今日は、皆さんの笑顔にたくさんパワーをいただきました。バレーボールはミスをするスポーツです。ミスを恥ずかしくないのではなく、学んでポジティブにとらえて、これからもいろんなことにチャレンジしてみてください」とコメントをくださいました。



【上】栗原さんからアンダーハンドパスのお手本

【下】向き合ってパスの練習をする親子

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。

たのせつな人と
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」