

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2022年11月23日(水・祝) / 第1部

場所 東山総合体育館

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



北澤豪さんと一緒に記念撮影

## 北澤豪さんと親子で一緒に運動しよう

in 盛岡



【上】子どもたちに説明する北澤さん  
【下】ミニゲームでボールを追う子どもたち

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。

11月23日(水・祝)、「スミセイ Vitality Action」親子サッカー教室を開催し、28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、元サッカー日本代表の北澤豪さんを講師にお迎えしました。

最初に準備運動を兼ねた鬼ごっこで体をほぐした後、親子でペアになりボールを使った運動やバス交換を行いました。号令に合わせたボールの早取りなどゲームを交えたメニューでは、北澤さんを中心に親子で楽

しみながら笑顔で汗を流しました。

最後は保護者と子どもに分かれてミニゲームを実施。夢中でボールを追いかける子どもたちに、北澤さんから「ナイスプレー!」と声がかかるとみんな笑顔に。保護者も負けじと試合に熱中し、ゴールが決まると場内は大きな拍手に包まれました。

閉会式では北澤さんが「体の健康のためにも運動は大事。スポーツを少しでも日常に取り入れてもらえたら嬉しいです」と話してくれました。

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 2022年11月23日(水・祝) / 第2部

場所 東山総合体育館

この活動を通じてSDGsの達成を目指します



北澤豪さんと一緒に記念撮影

## 北澤豪さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
盛岡



【上】参加者と汗を流す北澤さん  
【下】ミニゲームでボールを追う子どもたち

11月23日(水・祝)、「スミセイ Vitality Action」親子サッカー教室を開催し、34組73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、元サッカー日本代表の北澤豪さんを講師にお迎えしました。

最初に準備運動を兼ねた鬼ごっこで体をほぐした後、親子でペアになりボールを使った運動やパス交換を行いました。号令に合わせたボールの早取りなどゲームを交えたメニューでは、北澤さんを中心に親子で楽

しみながら笑顔で汗を流しました。

最後は保護者と子どもに分かれてミニゲームを実施。夢中でボールを追いかける子どもたちに、北澤さんから「ナイスプレー!」と声がかかることみんな笑顔に。保護者も負けじと試合に熱中し、ゴールが決まると場内は大きな拍手に包まれました。

閉会式では北澤さんが「体の健康のためにも運動は大事。スポーツを少しでも日常に取り入れてもらえたら嬉しいです」と話してくれました。

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」