

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2023年1月14日(土) / 第1部

場所 諫早市中央体育館

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



内村航平さんと一緒に記念撮影

## 内村航平さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
長崎



【上】大技を披露する内村さん  
【下】楽しくストレッチをする親子

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。

1月14日(土)、「スミセイ「Vitality Action」親子体操教室を開催し、35組83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、元プロ体操選手の内村航平さんを講師にお迎えしました。  
親子でストレッチをした後に、マット運動を行いました。内村さんは前転や後転などの見本を披露したあと、各マットをまわりながら、挑戦している参加者たちに声をかけたり、上手く回転できるように手を添えてサポートしてくださいました。

最後は3チームに分かれ、体に沿わせた新聞紙を、手を使わず落とさないようにしながら走るリレーを実施。スタートの笛で、親子で一緒にダッシュ! 拮抗したレースが続く中、最後は内村さんも加わり大盛り上がりでした。  
内村さんからは「親子でカラダを動かして絆を深めるきっかけになれば嬉しいです。僕も体操の楽しさをいろいろな形で見せるチャレンジの年にします」と意気込みを話してくれました。

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 2023年1月14日(土) / 第2部

場所 諫早市中央体育館

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



内村航平さんと一緒に記念撮影

## 内村航平さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
長崎



【上】指導をする内村さん  
【下】新聞リレーをする親子

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。

1月14日(土)、「スミセイ『Vitality Action』」親子体操教室を開催し、30組64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、元プロ体操選手の内村航平さんを講師にお迎えしました。  
親子でストレッチをした後に、「マット運動を行いました。内村さんは前転や後転などの見本を披露したあと、各マットをまわりながら、挑戦している参加者たちに声をかけたり、上手く回転できるように手を添えてサポートしてくださいました。

最後は3チームに分かれ、体に沿わせた新聞紙を、手を使わず落とさないようにしながら走るリレーを実施。スタートの笛で、親子で一緒にダッシュ! 拮抗したレースが続く中、最後は内村さんも加わり大盛り上がりでした。  
内村さんからは「親子でカラダを動かして絆を深めるきっかけになれば嬉しいです。僕も体操の楽しさをいろいろな形でお見せするチャレンジの年にします」と意気込みを話してくれました。

たいせつな人と  
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」