

Sumisei Vitality Action Report

日付 2023年10月9日(月・祝) / 第1部

場所 日環アリーナ栃木 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



福島千里さんと一緒に記念撮影



【上】親子にスタートの指導をする福島さん
【下】リレーで全力疾走する参加者

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。

10月9日(月・祝)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方教室編を開催し、41組92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、元陸上日本代表の福島千里さんを講師にお迎えしました。

最初は親子で鬼ごっこをする準備運動や、腕を回しながらのスキップで体をほぐし、体幹を意識した運動やゲームを親子で楽しみました。その後、現役時代ロケットスタートが武器だった福島さんに、スタートの正しい

姿勢と重心のかけ方のコツを、教えてもらい、フォームを確認しながらダッシュ。みなさん笑顔で走りきり、充実した汗を流しました。

最後は子供4チームと保護者チームでリレー対決。福島さんの本物の走りにも大きな歓声が上がリ、白熱したレースで会場は熱く盛り上がりました。

閉会式で福島さんは「走ることはこの先どのスポーツを選んだとしても基本になります。これから練習を積み重ねてください」と話してくれました。

福島千里さんと 親子で一緒に運動しよう

in
栃木

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 2023年10月9日(月・祝) / 第2部

場所 日環アリーナ栃木 サブアリーナ

この活動を通じてSDGsの達成を目指します



福島千里さんと一緒に記念撮影

福島千里さんと 親子で一緒に運動しよう

in
栃木



【上】参加者と一緒に走る福島さん
【下】スタートの練習をする親子

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。

10月9日(月・祝)、「スミセイ「Vitality Action」親子走り方教室編を開催し、30組72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、元陸上日本代表の福島千里さんを講師にお迎えしました。

最初は親子で鬼ごっこをする準備運動や、腕を回しながらのスキップで体をほぐし、体幹を意識した運動やゲームを親子で楽しみました。その後、現役時代ロケットスタートが武器だった福島さんに、スタートの正しい

姿勢と重心のかけ方のコツを、教えてもらい、フォームを確認しながらダッシュ。みなさん笑顔で走りきり、充実した汗を流しました。

最後は子供4チームと保護者チームでリレー対決。福島さんの本物の走りにも大きな歓声が上がリ、白熱したレースで会場は熱く盛り上がりました。

閉会式で福島さんは「走ることはこの先どのスポーツを選んだとしても基本になります。これからも練習を積み重ねてください」と話してくれました。

大切な人と
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」