

Sumisei Vitality Action Report

日付 2024年1月8日(月・祝) / 第1部

場所 松山市総合コミュニティセンター体育館

この活動を通じてSDGsの達成を目指します

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



内村航平さんと記念撮影

内村航平さんと 親子で一緒に運動しよう

in
愛媛



【上】後転の指導をする内村さん
【下】新聞紙を落とさないように走る親子

1月8日(月・祝)、「スミセイ Vitality Action」親子体操教室を開催し、45組135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、プロ体操選手の内村航平さんを講師にお迎えしました。

準備運動で体をほぐした後、マット運動で前転、後転、側転のコツを内村さんに教えてもらいながら親子で挑戦しました。すると、内村さんが、「みんな何かやってほしいよね」と、すぐ目の前で、10回以上連続での後方宙

返りを披露してくれ、場内は大きな歓声と拍手で大盛り上がりとなりました。

最後はチームに分かれ、新聞紙を胸の前に当てながら落とさないように走るリレーを実施。親子がバランスを取りながら猛ダッシュする姿に、内村さんからも声援が送られました。

内村さんは、「大切な人と一緒に体を動かす楽しい1日に携わられたことをうれしく思います」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。

たのせつな人と
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」



主催 住友生命保険相互会社 松山支社
後援 愛媛県

Sumisei Vitality Action Report

日付 2024年1月8日(月・祝) / 第2部

場所 松山市総合コミュニティセンター体育館

この活動を通じてSDGsの達成を目指します



内村航平さんと記念撮影

内村航平さんと 親子で一緒に運動しよう

in
愛媛



【上】側転の指導をする内村さん
【下】新聞紙を落とさないように走る親子

1月8日(月・祝)、「スミセイ Vitality Action」親子体操教室を開催し、47組133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。

準備運動で体をほぐした後、マット運動で前転、後転、側転のコツを内村さんに教えてもらいながら親子で挑戦しました。すると、内村さんが、「みんな何かやってほしいよね」と、すぐ目の前で、10回以上連続での後方宙

返りを披露してくれ、場内は大きな歓声と拍手で大盛り上がりとなりました。

最後はチームに分かれ、新聞紙を胸の前に当てながら落とさないように走るリレーを実施。親子がバランスを取りながら猛ダッシュする姿に、内村さんからも声援が送られました。

内村さんは、「大切な人と一緒に体を動かす楽しい1日に携わられたことをうれしく思います」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。

