

Sumisei Vitality Action Report

日付 2025年2月2日(日) / 第1部

場所 山陽女学園中等部・高等部 体育館

この活動を通じてSDGsの達成を目指します

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



末續慎吾さんと一緒に記念撮影

末續慎吾さんと 親子で一緒に運動しよう

in
広島

2月2日(日)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方教室を開催し、27組71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、陸上短距離選手の末續慎吾さんを講師にお迎えしました。

サポートの元ハンマー投げ選手、浅田鈴佳さんによる準備体操では、アニマルフローという動物の動きを使ったウォーミングアップをしました。その後は親子でペアになって、おうちでも出来るメニューを教えてくださいました。末續さんは「子どもが大きくなると手を繋いだり抱っこをする機会

が少なくなりそうですが、ふれあって子どもの成長や運動能力を確かめることは大事なこと」と話されました。

その後は、スキップや両足ジャンプを行いながら、腕の振り方や足のあげ方、カラダの使い方のコツを教わると、みなさん、美しいフォームで走れるようになりました。

閉会式では末續さんより、「今日はカラダの使い方方をたくさんお伝えしたので、持ち帰って、親子でやってみてください」とコメントをいただきました。



【上】参加者とお手本を見せる末續さん

【下】笑顔で走る親子

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 2025年2月2日(日) / 第2部

場所 山陽女学園中等部・高等部 体育館

この活動を通じてSDGsの達成を目指します



末續慎吾さんと一緒に記念撮影

末續慎吾さんと 親子で一緒に運動しよう

in
広島

2月2日(日)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方教室を開催し、17組42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、陸上短距離選手の末續慎吾さんを講師にお迎えしました。

サポートの元ハンマー投げ選手、浅田鈴佳さんによる準備体操では、アニマルフローという動物の動きを使ったウォーミングアップをしました。その後は親子でペアになって、おうちでも出来るメニューを教えていただきました。末續さんは「子どもが大きくなると手を繋いだり

抱っこをする機会が少なくなりますが、ふれあつて子どもの成長や運動能力を確かめることは大事なこと」と話されました。

その後は、スキップや両足ジャンプを行いながら、腕の振り方や足のあげ方、カラダの使い方のコツを教わると、みなさん、美しいフォームで走れるようになりました。

閉会式では「走ることはシンプルで、コミュニケーション方法としては取り入れやすいので、是非、親子で楽しんでください」とコメントをいただきました。



【上】走り方を指導する末續さん
【下】ウォーミングアップをする親子

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。

