

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2025年10月25日(土) / 第1部

場所 国分寺市民スポーツセンター 第一体育室

この活動を通じてSDGsの達成を目指します

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



小椋久美子さんと一緒に記念撮影

## 小椋久美子さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
東京西



【上】参加者に打ち方を指導する小椋さん  
【下】笑顔でシャトル打ちの練習をする親子

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25日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子バドミントン教室を開催し、24組50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、元女子バドミントン日本代表の小椋久美子さんを講師にお迎えしました。

まずはみんなで声をかけ合いながらストレッチ。その後、コートを使ってサイドステップの鬼ごっこや、親子でシャトル投げの対決など、楽しくウォーミングアップをしました。

次は、ラケットの握り方を教わりました。「ラケットは握手をす

るように軽く握りましょう」と小椋さん。シャトル拾いや打ち上げ、ネットを挟んでラリーやスマッシュの練習を行いました。最後は2対2の3点マッチでゲーム形式を行い、会場は盛り上がりました。

小椋さんからは、「皆さんがチームのような一体感で楽しんでくれてとても温かい気持ちになりました。これからも自分が好きなことにたくさん挑戦し、難しいことに直面しても諦めない力を身につけていってください」と笑顔でコメントをいただきました。

たのせつな人と  
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」



住友生命保険相互会社 東京西支社  
後援 国分寺市、国分寺市教育委員会

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2025年10月25日(土) / 第2部

場所 国分寺市民スポーツセンター 第一体育室

この活動を通じてSDGsの達成を目指します

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



小椋久美子さんと一緒に記念撮影

## 小椋久美子さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
東京西



【上】参加者に手本を見せる小椋さん

【下】親子でラリーに挑戦

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25日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子バドミントン教室を開催し、27組58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、元女子バドミントン日本代表の小椋久美子さんを講師にお迎えしました。

まずはみんなで声をかけ合いながらストレッチ。その後、コートを使ってサイドステップの鬼ごっこや、親子でシャトル投げの対決など、楽しくウォーミングアップをしました。

次は、ラケットの握り方を教わりました。「ラケットは握手をす

るように軽く握りましょう」と小椋さん。シャトル拾いや打ち上げ、ネットを挟んでラリーやスマッシュの練習を行いました。最後は2対2の3点マッチでゲーム形式を行い、会場は盛り上がりました。

小椋さんからは、「皆さんの力を合わせて取り組む姿はチームのような一体感でした。今後、壁にぶつかることがあっても諦めないことが大切です。どんなことも楽しんで挑戦してください」と笑顔でコメントをいただきました。

たいせつな人と  
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」



住友生命保険相互会社 東京西支社  
後援 国分寺市、国分寺市教育委員会