

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2025年12月6日(土) / 第1部

場所 石巻市総合体育館 主競技場

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

## 福島千里さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
石巻

12月6日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方教室を開催し、28組60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。

まずはみんなで早歩き鬼ごっこ、合図に合わせたジャンプ、バランス練習などで、親子一緒に楽しくウォーミングアップ。

その後、走り方の姿勢を教わりました。「スタートダッシュが大事」と福島さん。前足にしっかりと重心をかける、前足のすねをなな

めに倒す、後ろ足のかかとから頭まで一直線にしてあごを引く。この3つのポイントを教わりまし

た。福島さんにフォームを確認してもらいながら、スタートを意識してダッシュ。参加者は次第にコツを掴んでいきました。

最後は福島さんとの競争で会場は盛り上がりました。

福島さんからは、「目標を叶えるには考えて行動することが大切です。日々の積み重ねを大切にこれからも頑張ってください」と温かいコメントをいただきました。



【上】参加者と福島さんと競争!  
【下】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。

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12月6日(土) / 第2部

場所 石巻市総合体育館 主競技場

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

## 福島千里さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
石巻

12月6日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子走り方教室を開催し、17組40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。

まずはみんなで早歩き鬼ごっこ、合図に合わせたジャンプ、バランステキ練習などで、親子一緒に楽しくウォーミングアップ。

その後、走り方の姿勢を教わりました。「スタートダッシュが大事」と福島さん。前足にしっかりと重心をかける、前足のすねをなな

めに倒す、後ろ足のかかとから頭まで一直線にしてあげを引く。この3つのポイントを教わりました。福島さんにフォームを確認してもらいながら、スタートを意識してダッシュ。参加者は次第にコツを掴んでいきました。

最後は福島さんとの競争で会場は盛り上がりました。福島さんからは、「行動するだけでなく、考えることも大切です。家族と一緒に楽しみながら目標に向かって頑張ってください」と笑顔でコメントをいただきました。



【上】走り方のお手本を見せる福島さん  
【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。

たいせつな人と  
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」