

Sumisei Vitality Action Report

日付 2026年1月24日(土) / 第1部

場所 高知県立県民体育館 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



内村航平さんと一緒に記念撮影

内村航平さんと 親子で一緒に運動しよう

in
高知



【上】参加者に後転を教える内村さん

【下】親子で新聞紙を落とさないようにダッシュ!

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。

1月24日(土)、スミセイ「Vitality Action」親子体操教室を開催し、39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、内村さんが前転、後転、側転のお手本を見せながら正しいやり方を教えてくれました。内村さんがサプライスで前方宙返りや後方宙返りを連続で披露してくれるシーンもあり、場内は大きな歓声に包まれました。

その後は、内村さんに直接指導してもらいながら、前転、後転、側転を親子で練習しました。
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で競争しました。内村さんもアンカーで走ってくれて、親子で一緒に走る姿に声援が飛び、参加者が一体となって盛り上がりました。
内村さんは、「今日をきっかけに、体を動かして良かったなと思うことが増えてくれたらうれしいです」と話してくれました。

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 2026年1月24日(土) / 第2部

場所 高知県立県民体育館 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



内村航平さんと一緒に記念撮影

内村航平さんと 親子で一緒に運動しよう

in
高知

1月24日(土)、「スミセイ Vitality Action」親子体操教室を開催し、33組96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、内村さんが前転、後転、側転のお手本を見せながら正しいやり方を教えてくれました。内村さんがサプライズで前方宙返りや後方宙返りを連続で披露してくれるシーンもあり、場内は大きな歓声に包まれました。

その後は、親子で前転、後転、側転を練習して、転がるフラフープをくぐることに挑戦しました。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で競争しました。内村さんは2回も走ってくれて、参加者は親子で一緒に走る姿に大きな声援を送っていました。

内村さんは「運動で得られる爽快感を感じてほしいです。今日をきっかけに体を動かしてみようと思う人が増えたらうれしいです」と話してくれました。



【上】親子でストレッチ

【下】後方宙返りを披露する内村さん

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」