

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2026年2月23日(月・祝) / 第1部

場所 三重交通G スポーツの杜 鈴鹿体育館

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  
三重



【上】親子でシャトル拾いに挑戦!

【下】参加者に打ち方を教える小椋さん

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。

2月23日(月・祝)、「スミセイ Vitality Action」親子バドミントン教室を開催し、33組73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。

三重県出身の小椋さんの「住友生命さんのこの教室には何度も参加していますが、地元では初めて、とてもうれしい」というご挨拶からスタート。

まずはコートのラインを使った「鬼ごっこ」や親子シャトル投げ

対決でウォーミングアップ。それから、ラケットの握り方や動作の基本を教えてくださいました。「上から振るときは、ラケットを持っていない方の手を上げて」などのポイントを踏まえ、シャトルを打つ練習をしました。

閉会式では小椋さんが自身の経験談を披露。「私は小2から始めたバドミントンを諦められたことだけは自分を褒められる。お父さんお母さんは、お子さんが諦めない姿勢をとっていたらそれを褒めてあげて」と笑顔で呼びかけ、教室を終えました。

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 三重支社  
後援 三重県、三重県教育委員会

# Sumisei Vitality Action Report

日付 2026年2月23日(月・祝) / 第2部

場所 三重交通G スポーツの杜 鈴鹿体育館

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



【上】参加者に手本を見せる小椋さん  
【下】親子でシャトルを上打ち上げる練習

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。

2月23日(月・祝)、「スミセイ Vitality Action」親子バドミントン教室を開催し、33組72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、コートのラインを使った鬼ごっこや、親子シャトル投げ対決でウォーミングアップ。続いて、ラケットの握り方や動作の基本を教えていただきました。「上からラケットを振るときは、持っている方の手を上げて」などのポイントを踏まえ、実際にシャトルを打って練習。3点先取の親子ペア対戦も行い、みんなでいい汗をかきました。

閉会式では小椋さんが自身の経験も踏まえアドバイス。「私は小2でバドミントンを始めましたが、いろいろな苦難がありました。でも子どもはもがきながら成長していくと思う。その経験があれば、挫折があっても乗り越えていけると思うので、お父さんお母さんはぜひ見守ってあげてください」と笑顔で呼びかけ、教室を終えました。

## 小椋久美子さんと 親子で一緒に運動しよう

in  
三重

たのせつな人と  
カラダ動かそう

スミセイ「Vitality Action」