

JAL Wellness活動実施報告

実施事業名：スロースクワット
実施日：2022年9月～2022年3月
参加会社名：KENPO
参加者数：11人

活動概要：週3日程度、朝のラジオ体操の後に1セット10回（約2～3分）実施。
実施前、3ヶ月後、6ヶ月後にinbody測定を実施し、効果を検証した。

所感／参加者の声など

3ヶ月目で増加し、6ヶ月目は慣れのためか減少、という参加者が数名いた。
脚の筋肉量を増やす、または維持するには継続することも大事だが、スクワットだけでは
なく他の運動も組み合わせて運動量を増やすとより効果が期待できると思う。
終了後は「階段を上がる時に楽になった」等、前向きなコメントが寄せられた。

