

## JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：JAL インフォテック

実施日：2023/02/16～2023/03/16

参加会社名：JIT

参加者数：26名

活動概要：運動をする機会の提供、他部門の方との交流の機会の創出という観点から Wellness イベントを開催。本格的なランニングではハードルが高いと思う社員も多いと見込まれるため、東京の街並みを眺めながら早歩き程度でのランニングもしくは散歩のコースを設け（3-8km 程度の複数コース設定、社員による選択制）社員自身のレベルに合わせた運動イベント。また、ランニングや散歩中、あるいはイベント前後での社員同士の交流の場を設けることで、業務以外のコミュニケーション機会としての活用も狙う。楽しみながら体を動かす機会を提供することで、社員の継続した運動に繋げることを目的とする。

### 所感／参加者の声など

・社員が積極的に参加してくれたことが素直に嬉しかったし、社員からは、走った後、歩いた後の爽快な気分が味わえたという感想とともに、業務でかわりのない社員とも会話をするきっかけとなったというアンケートコメントも集まっており、有意義な企画となったと実感できました。

<参加者アンケート一部抜粋>

- ・1人で家の周りをジョギングする時は自分に甘く、少し疲れたらすぐ歩いてしまうのですが、みなさんと一緒に走ることでペースを変えることなく走ることができたのでとても良かったです！ありがとうございました。
- ・天気がベストだったので気持ちよかったです。ぜひまた次の機会もよろしくお願いします。
- ・今回のくらいのスピードの方が余裕をもって楽しく走れました。次回もあれば継続して参加したいです。
- ・ただ歩くだけでなく、ポイントごとに観光（トリビア的なものも含めて）できるので大変楽しかったです。



