

JAL Wellness活動実施報告

実施事業名：天王洲地区プロギング（歩きながらゴミ拾い）

実施日：2023.3.16 2023.4.25

参加会社名：JNV

参加者数：2日間で19名

活動概要：プロギングとはPlockaUppとジョギングを合わせたスウェーデン発の新しいフィットネス。JALナビアが実施するEMS活動の企画をウェルネスイベントとして共同で計画することとなった。有楽町で開催された日本プロギング協会のプロギングを実際に体験しそのノウハウをもってナビアで実施。福岡センターにつづき東京地区においても2回実施、今後も定期的な開催を目指す。

所感／参加者の声など

・JALナビアのEMS活動として計画したプロギングですが、まずEMS事務局、ウェルネスリーダーである4名が有楽町で実施された日本プロギング協会のプロギングイベントに参加。そのノウハウを基本に楽しんで社会貢献して運動するという目標のもと東京だけでなく拠点でも実施すべく計画。第一回目を福岡センターで実施し好評で終了。続いて東京での実施は、シフト担当者の終了時間を考慮し、2回にわたって実施。様々な部署から参加をいただき、歩数も平均1万歩以上を達成、ジョギングで適度な汗もかけ、それぞれ「燃えるゴミ、燃えないゴミ、ペットボトル」「缶ごみ」の担当を決め、ごみを拾ったらそれに入れる、その際は「ナイスです」の声掛けをするというルールを決め、楽しくゴミ拾いとジョギングを実施コミュニケーションの醸成に繋がった。

・参加者の声

⇒エコとウェルネスを意識出来るととても楽しく社会貢献活動が出来た気がします。

⇒とにかくごみが目にはいりました、なんでも中途半端でなくやるべきことに集中する、それでごみが目にはいってきて体を動かすことが出来た。

⇒ゴミ拾いながらジョギングをすることで その時の時間が大切にでき、仕事のことは忘れ自分の中のリフレッシュの時間になった

⇒初めてあった方とも「ナイスです」の声掛けで会話のきっかけとなった。自分の役割に集中する。

⇒とにかく楽しかったです、業務後のいい気晴らしになりました。

◆3/16開催



◆4/25開催



プロギング



プロギングとは

「ごみ拾い」(スウェーデン語PlockaOpp)と「ジョギング」(英語Jogging)をかけたスウェーデン発のNewフィットネス!
走って健康に、拾ってエコに、笑顔で環境問題を解決に導くSDGsスポーツです!

身体も心も、そして街もきれいに!



【 効果 】

- 海洋汚染の防止
川、海に流れてしまう前にプラスチック製品のごみを拾い、海洋汚染の防止に。
- 高いフィットネス効果
プロギングはジョギングにしゃがむ動作やストップ&ゴーの動作が加わることで、ジョギングの1.2倍のカロリーを消費すると言われています。
- ストレス解消
適度な運動がストレス解消になるのはもちろんですが、ゴミ拾いという簡単かつ効果の分かりやすい社会貢献活動で爽快感を感じられます。