

## JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：JIT Wellness 街ラン

実施日：2024/06/16

参加会社名：株式会社 JAL インフォテック

参加者数：50 名

### 活動概要：

毎月 1、2 回の頻度で msb 本社発のランニングを開催。2023 年 7 月～2024 年 6 月の間に合計 17 回実施。拠点の成田支店、九州支店でも開催し、本社地区だけでなく、全社での取り組みとして運動習慣による健康促進をすすめてきた。準備運動・参加者同士の自己紹介を行ったうえで活動に入ること、活動中の参加者同士のコミュニケーションを促し、運動機会だけではなく社内のコミュニケーション活性化にもつながる活動となっている。

### 所感／参加者の声など

- ・横浜あおぞらリレーマラソンでは、たくさんの人と一緒に走ることができて本当に楽しかったです。部署や年代を超えた方々と交流するきっかけになりました。最後まで走りきることができたのは応援があったからです。世代を超えて活動できるのが Wellness 活動の素晴らしいところだと思います。来年もぜひ参加したいです！
- ・ランニングは数年していなかったもので、このお誘いをもらったときに「私に走れるかしら・・・？」と不安な気持ちにもなりましたが、周りの後押しもあり、参加を決意しました。当日まではプライベートでウォーキングをしたり、準備を進めました。ランニング当日は天候にも恵まれとても気持ちの良い日でした。一周約 1.2 キロのコースを 2 週担当させていただきましたが、ランニング中は潮風が吹いて心地良かったですし、周りのみんなの声援で頑張ることができました。走った直後は息があがって大変！みんなで掛け声をかけながら、チーム一丸となってフルマラソンリレーを完走することができました！とっても、良い一日でした。日焼けはしてしまいましたが、頑張った証です。
- ・特に今年の参加者は、新入社員と支店の社員が多いのが嬉しいです。健康経営の裾野が本社だけでなく支店を含めた社員に徐々に浸透しているのが実感できました。

