

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：始業前ストレッチ

実施日：2024/07/01～現在も継続中

参加会社名：JLSKY NRT

参加者数：1 日約 40 人

活動概要：JAL スカイ社員の運動習慣比率が他の事業所よりも低い為、運動を習慣づけるきっかけ作りとして早番二日目の始業前にストレッチを実施する。Wellness リーダーがストレッチリーダーをアサインし、ブリーフィング内に全員の前に立ち 8 種類のストレッチの中から 1 種類を選び実施する。

所感／参加者の声など

- ・早番二日目のブリーフィング内でストレッチを実施することにより、早朝の体の硬直が緩和され 7:00 にカウンターオープンする際、スムーズに動く事が出来る様になった。
- ・始業前にストレッチをすることで早朝の体の硬直が緩和されるだけではなく、ブリーフィング内の雰囲気も良くなりメンタル向上の効用もあると実感した。
- ・始業前のストレッチが定着してきた為、今年度のみ活動とはせず 2025 年度も継続して続けていきたい。

【実施時写真】

★開催通知メール

みなさま

いつも wellness 活動にご協力いただきありがとうございます。
連日ジメジメとした真夏日が続いておりますが、皆さまお変わりありませんでしょうか？
wellness リーダーより、**始業前1分間ストレッチ**のお知らせです

昨今、労災状況は減少傾向にありますが、年度目標の発生件数を上回っている状況です。
そのため、今年度ラインにて始業前1分間ストレッチを実施することとなりました！
ストレッチには以下のような効果が期待できます
・体温を上げることで筋肉の柔軟性が高まり、関節の可動域が広がって怪我をしにくい
・特に寒い季節は、冷えによって血流が悪くなり、筋肉が強張りやすくなるため効果的
⇒ストレッチを通して労災を防止していきましょう！

実施開始日：7月～

実施時間：各班 E 帯2日目 BRFG 前の 6:15～
1パターンにつき1回

実施場所：@FL OFC 奥のスペース

月に1回、S 帯 BRFG 時にトレーナーさんによるレッスンも予定しております
詳細につきましては、下記リンクよりご確認ください。
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1HEL-dliRPsNqA3mFKhDAPnUX57TIs6f9/edit?gid=549442993#gid=549442993>

★ストレッチのやり方★

FL OFC 奥に貼付してあるポスター8種の中から1つを選択し、皆でストレッチを行う
ポスターにある QR コードを読み取ってストレッチの動画を確認することもできます！
どれMP短時間で行えるストレッチですので、ぜひ皆さんで取り組んでいきましょう。

KAU/KBU/KCU Wellness リーダー

★ストレッチ実施の様子

