

JAL Wellness活動実施報告

実施事業名：JALナビア

実施日：2024/07/29、2025/01/10

参加会社名：JNV

参加者数：60名

活動概要：「体力測定 ～目指せ！筋力UP！～」

握力・前屈・閉眼片足立ち・REAXIONの4項目で体力測定を実施。

1回目を7月に実施後、各自弱い部分を筋力トレーニングや食事、運動、睡眠に気を付けた生活を送り改善を目指し半年後の1月にもう一度同じ体力測定を実施。

半年の間に Wellnessリーダーから定期的にトレーニング情報を発信。

ただのウェルネスイベントではなく改善を目指すプログラムとした。

ほとんどの方が筋力・柔軟性・反射神経・視野などを改善が見られた。

所感／参加者の声など

- ・自分の運動能力や柔軟性を再確認できる良い機会でした。健康維持を意識するきっかけになるので、また参加したいです。
- ・大人になってから体力測定など機会はないのでとても楽しく参加させていただきました。
- ・自らの衰えを認識するよい機会となりました。
- ・体を動かすきっかけになることはもちろん、部署を越えた交流ができるのも楽しかったです。
- ・楽しみながらストレスなく受けられるのはとてもよかったし、改めて運動に向けての気持ちも高まりました。
- ・気づいたときにストレッチをするようになった。
- ・身体の硬さを痛感したので、入浴後にストレッチを心がけています。

【実施時写真】



目的

「健康意識の向上」

体力測定を実施することによって、自分の体力の現状把握ができ、運動不足を認識できる機会となる。
また、普段から運動をしている人は、日頃の成果を感じて継続して欲しい。
筋力・体力をUPさせて、ウィルスに負けない免疫力を付ける。

ただのウェルネスイベントではない「改善」を目指す！

7月 1回目 体力測定

現状把握

- ・データ分析
- ・弱いところ、体力、筋力の把握



8月～1月

改善活動

- ・データ分析からCVIのみんなの弱い部分を改善する方法発信
- ・トレーニング方法発信
- ・健康セミナー開催
- ・食事、運動、睡眠を意識した生活

©Japan Airlines, ALL rights reserved.

1/10 (金)
2回目体力測定

改善CHK

- ・半年後、再度同じ体力測定を実施
- ・第1回目からどう変わったかを確認



1回目と2回目の平均値の比較

●握力

1回目平均：右26.7kg
2回目平均：右25.6kg

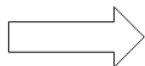


1回目平均：右28.0kg
2回目平均：右26.4kg

右：1.3kgUP!
左：0.8kgUP!

●閉眼片足立ち

平均値：26.9秒



平均値：31.0秒

4.1秒UP!

●REAXION

スタンダード平均値：34.8回
間違い探し平均値：24.5回



スタンダード平均値：35.2回
間違い探し平均値：25.4回

スタンダード
0.4回UP!
間違い探し
0.9回UP!

●長座前屈

使用器具が変わり、計測方法が変わったため比較不可。