

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：JQS 20km リレーマラソン

実施日：2024/09/28

参加会社名：JQS

参加者数：8名

活動概要：みずほ PayPay ドームで開催される 20km リレーマラソンの男女混合枠で参加し、1 名あたり約 2km 以上を走り、タスキをつなぐ。参加することで、運動不足、ストレス、コミュニケーション不足、健康意識の低さの課題を解消する。

所感／参加者の声など

- ・参加者は自主的に積極的な練習を行っていて、身近な目標があると効果的だと感じた。
- ・今回、140 チーム中 21 位という好成績を収めたことで、また来年も参加したいと声が上がった。
- ・異なる部署の社員と一緒に参加することで、社内のコミュニケーションが向上し、今後より円滑に業務を行えることが期待される。

【実施時写真】

