

JAL Wellness 活動実施報告

会社名：ジャルロイヤルケーティング株式会社

実施日：成田地区 2024 年 10 月 25 日(金) 羽田地区 2024 年 10 月 18 日(金)

参加者数：40 名(20 人/日)

活動概要：成田、羽田地区で社内ボウリング大会を開催した。1 レーン 4 人、5 レーン使用し、2 ゲームのトータルスコアをチームで競う。参加者には景品を贈呈した。気軽に楽しめるスポーツであるボウリングをきっかけに、日ごろの運動習慣を身に付けてもらい、肥満予防に繋げることを目的に実施した。

所感／参加者の声など

- ・活動実施後のアンケートでは、「日ごろの運動習慣のきっかけづくりになったか」という質問に対し、「なった」が 72.5%、「ならなかった」が 27.5%という結果だった。
- ・「なった」と回答した理由として、筋肉痛になって運動不足を痛感したから、辛くなく、楽しく運動できたから、以前よりカラダがついていけず、自身の体力に気づかされたから、体を動かすことにより気分がスッキリしたから、といったコメントが得られた。
- ・一方で、「ならなかった」と回答した理由として、大した運動ではないから、運動感はなかったから、といったコメントが得られた。
- ・日常的に運動していると、本活動の運動量では物足りないと感じるかもしれないが、自身の体力低下を痛感する参加者や、運動することがリフレッシュになることを実感できた参加者も多く、本活動が日ごろの運動習慣を身に付けるきっかけづくりになったのではないかと感じた。
- ・他にも他部署との交流を深めることができ楽しかったといったコメントもあり、スポーツを通じて社内コミュニケーションの活性化に繋げることができた。

【実施時写真】

