

JAL Wellness活動実施報告

実施事業名：楽に走るにはコツがある～怪我をせず、効率的に走るランニングフォーム～

実施日：【座学】2025/1/22（水） 【実技】2025/1/24（金）

参加会社名：JTA、JLSAO、RAC、JJS、琉球銀行、三崎工業、ANA沖縄空港、沖縄セル
ラー電話 主催はJTA

参加者数：【座学】88名 【実技】22名

活動目的：“運動苦手な私にもできるかも”をコンセプトに、手軽にできる運動習慣＝ラン
ニングへの抵抗ハードルを下げ、一人ひとりが自ら「健康増進」を実践する
きっかけを創出する。

活動内容：【座学プログラム】

1 開会挨拶 ②講演（講師：尾尻琢磨氏）③質疑応答

【実技プログラム】

1 ストレッチの実践・フォーム確認 ②ランニング ③質疑応答

所感／参加者の声など

～ランニングに関する知識や実績が豊富な講師から、貴重なお話や指導を受けることが
でき、有意義な時間となりました。座学では、ストレッチの際、自身の凝り固まった体
に驚く声が聞かれ、自身の運動不足に気づき、健康増進を実践するきっかけとなったの
ではないかと感じました。

また、実技では、座学にて学んだストレッチやランニングフォームを実践的に学ぶこと
ができました。参加者も積極的に質問しており、靴紐の結び方など細かいアドバイスも
聞くことができ、より学びが深まった印象でした。～

・走る＝足の機能のイメージでしたが、タオルを使ったストレッチで、肩回りが凝り固まっ
ていることを実感し、良くない姿勢で走っているから、疲れることを理解しました。

・また、実技のセミナーをやって頂きたい。有料でもよい。

