

JAL Wellness活動報告

実施事業名：プチ運動会

実施日：2025/06/29

参加会社名：JQS

参加者数：6名（任意）

活動概要：運動不足解消や体を動かす楽しさを感じることを目的とし、皆で活発にコミュニケーションを取りながら楽しくスポーツをしました。
種目はバスケットボール、バレエ、バドミントンです。参加者は多くなかったですが、少人数でも楽しめるゲームを実施しました。

所感／参加者の声など

- ・ 普段あまり業務で関わらない人とも、声を掛け合って楽しく運動できたので良かった。また参加したいと思った。体育館内は熱がこもって暑かったので、熱中症に気を付けたい。
- ・ あまり激しい運動ではなかったが、翌日筋肉痛になり、運動不足を実感した。定期的にこのような活動に参加して運動不足を解消したい。
- ・ 大変暑かったですが、それを上回る体を動かすことへの爽快感や楽しさを感じました。皆様と和気あいあい楽しくできたことが何よりです。またこのような運動会を開催したいと思います。
- ・ 翌日の体の痛みから、日ごろの運動不足を実感するとともに、健康のためにも定期的な運動を心がけたいと思った。

