

JAL Wellness活動報告

実施事業名：JGS教育センター ボーリング大会

実施日：2025.10.23

参加会社名：JGS/HEH

参加者数：8名

活動概要：JGS教育センターのデスクワーク解消と運動意識向上を図るため、全8名でボーリング大会を実施。世代混合チーム対抗戦を通じ、部署のコミュニケーションと一体感を醸成し、心理的安全性を高める。

所感／参加者の声など

・JGS教育センターでは、Wellness活動の一環として「ボーリング対決」が開催されました。日頃のデスクワークや個人ワークが多い部署において、運動不足解消とリフレッシュの貴重な機会となりました。企画は、Wellnessリーダーだけでなく課員も協力的に企画し、老若男女、怪我のリスクも少ないボーリングは、部署全員が一体となって楽しめる素晴らしい選択でした。

・この活動は単なる運動に留まらず、個人戦とチーム戦を通じて、お互いの意欲向上とコミュニケーションの深化に貢献しました。また、残業抑制の意識を高め、業務効率化を図る中で時間を捻出して臨めたことは、単発のイベント以上の効果をもたらしました。

・結果は、個人戦優勝や総合優勝など熱戦が繰り広げられ、ストライク賞、スペア賞に加え、ガーター賞まで設けられたことで、誰もが活躍できる場となり、心から楽しめるイベントとなりました。持ち寄った賞品も盛り上がりの後押しし、部署の連帯感と心理的安全性の高い雰囲気醸成に大きく貢献したと言えるでしょう。今後も継続して、心身の安定につながる活動を期待します。

