

JAL Wellness活動報告

実施事業名：チームラン

実施日：2025/11/01

参加会社名：JLX

参加者数：26名（任意）

活動概要：『絆でつながる、健康習慣と組織の連動』をテーマに、役員・社員計26名が2チームで42.195kmのリレーマラソンに挑戦した。デスクワーク主体の業務による運動不足解消を目的とし、大会に向けた練習の習慣化と、競技を通じた部署横断的なコミュニケーションの活性化を図った。

所感／参加者の声など

- ・ 昨年より参加人数が増え、社内の盛り上がりを肌で感じた。大会に向けて同僚と練習を重ねたことで自然とランニングが日課になり、運動不足を解消する良いきっかけとなった。
- ・ 役員から若手まで一丸となって絆を繋ぐ体験は、業務外での貴重な連帯感を生んだ。完走の達成感は大きく、来年はさらに良い記録を出したいという意欲につながっている。
- ・ チームで目標を追う楽しさを再確認し、自分たちの奮闘する姿が社内に共有されたことで、周囲からも「ランニング初めてみたい」と声があり、健康意識の波及を実感できた。
- ・ 部署の垣根を超えて励まし合いながら走ることで距離が縮まった。単なる運動推進に留まらず、前向きな挑戦というポジティブな影響を社内に与えられた有意義な活動であった。

(2)チームリレーマラソン大会の参加者募集

42.195kmのコースをたすきでつながる、「チームラン」への参加者を募集いたします。

<日時>

2025年11月1日（土）10:00頃集合予定

<場所>

台東リバーサイドスポーツセンター陸上競技場

<参加費>

1,000円（交通費は各自負担になります。遠方の方は個別にご相談ください。）
今年はチームTシャツを作成予定です。費用については参加者宛にご案内いたします。

<参加登録>

締切:9月19日（金）

以下URLより事前参加登録をお願いいたします。

<https://forms.gle/an6KmWqtvQQKpV8r5>

※一周約1.5kmのコースになります。2km以上走れる方のみご応募ください。

参加者が確定次第、詳細を別途ご案内いたします。