

実施事業名：第二回プチ運動会

実施日：2025/11/03

参加会社名：JQS/OIT

参加者数：5名（任意）

活動概要：日頃の運動不足を解消を目的としたスポーツを楽しむ会。小規模だったが、バドミントンやミニバレーを実施した。ミニバレーに関しては、通常のパレーのコートではなく、バドミントンのコートそのまま使用することで女性や経験者ではない方も様々な攻撃ができ楽しむことができたと思う。人を入れ替えながら色々な戦いをした。

所感／参加者の声など

- ・こういった機会がないと運動をしないので、参加できてよかったです。翌日筋肉痛になり、日頃の運動不足を感じました。また参加したいと思います。
- ・人数が少なくてもバレーボールなども楽しめたことから、少人数でも集まればすぐ楽しくスポーツができるのだと感じました。日頃しない運動はどうせなら楽しみながら励み、今後も継続したいなと思いました。
- ・日頃体を動かしていないので、運動不足解消になりました。参加者同士で声を掛け合いながら運動をしたので、職場でも以前よりコミュニケーションが取りやすくなりました。

