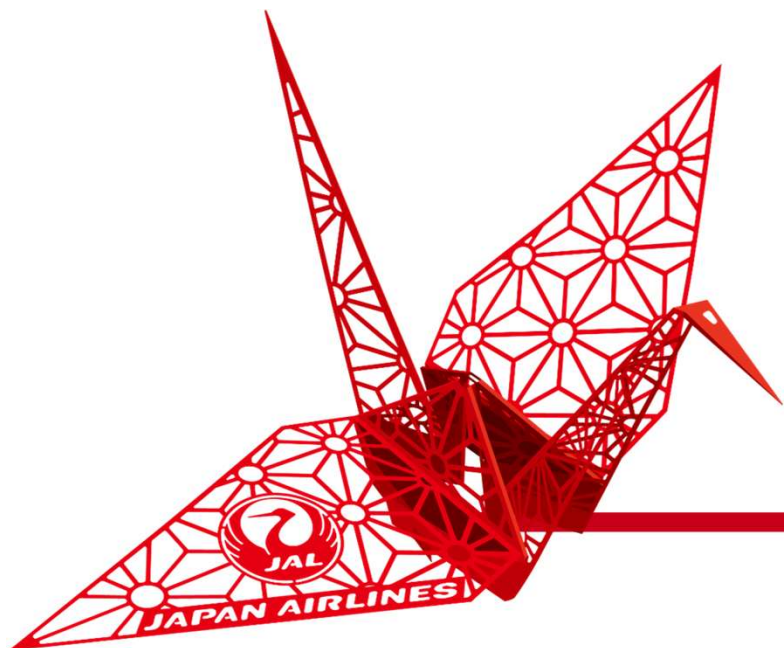


【JAL Wellness活動報告書】



関西3地区リレーウォーク + サミット特別企画

2026年3月26日

関西地区ウェルネスリーダー



JAPAN AIRLINES

概要



■ 日程

- ①大阪市内主催 2025年11月23日(日)
- ②ITM地区主催 2025年12月13日(土)
- ③KIX地区主催 2026年2月7日(土)
- ④+サミット特別企画 2026年3月14日(土)

■ 目的

関西地区JALグループ社員の健康増進、社員間交流

■ 内容

- ・大阪市内、ITM、KIX各3地区がそれぞれ主催し、「関西3地区リレーウォーク+サミット」と銘打ち、奈良県明日香村、万博記念公園、和歌山市雑賀崎をウォーキングし、今年度は+サミット特別企画としてモンベル辰野会長をお招きして二上山に登山した。
- ・どの地区、どの会社の方がどのコースに参加してもOK、勿論4つ全部参加してもOK

■ 参加者

関西地区JALグループ社員(JBP社員含む)+特別ゲスト ①27名②33名③33名④23名 **あわせて116名参加**
※JALI,JLAB,JNV,JOSA,JGSO,JAIR,JALEC,JLKAS,ABC,KSKY **あわせて10社参加**

①大阪市内主催

帰ってきた女将散歩!世界遺産を先取り!明日香村ウォーキング!

2025年11月23日(日) コース 近鉄飛鳥駅→高松塚古墳→亀石→橘寺・川原寺→石舞台(昼食休憩)→飛鳥宮跡→酒船石遺跡→飛鳥寺→入鹿の首塚→水落遺跡→甘檜丘→鬼の雪隠俎板→猿石→近鉄飛鳥駅 約9キロ



お天気にも恵まれ、鮮やかな紅葉に彩られた飛鳥の自然を満喫しました。教科書で馴染み深い高松塚古墳や石舞台などの史跡を巡り、飛鳥時代の歴史に思いを馳せながら、参加者全員が無事に全行程を完歩することができました。



②ITM地区主催

万博再び!千里万博記念公園ウォーキング!

2025年12月13日(土) コース 万博記念公園駅→太陽の塔→自然文化園→日本庭園→万博記念公園駅 約5キロ



こんなところにもミyakミyakが

55年前に日本万国博覧会が開催された万博記念公園をウォーキングしました。当時の熱気を偲びながら園内を巡り、まるでタイムスリップしたかのような気分で、心身ともにリフレッシュできました。

③KIX地区主催

帰ってきたあきひこウォーキング!日本のアマルフィ?雑賀崎に行くで!

2026年2月7日(土) コース JR和歌山駅→雑賀崎遊園→番所庭園→雑賀崎漁港 →レモンの丘公園→潮騒の小径
→章魚頭姿山→わかうら食堂(昼食休憩) →新和歌浦バス停 約4キロ
追加オプション：新和歌浦バス停→片男波海岸→玉津島神社→紀三井寺 約3キロ



「日本のアマルフィ」と称される和歌山市雑賀崎へ。迷路のように入り組んだ趣のある路地裏を巡り、風光明媚な漁港、新和歌浦、そして紀三井寺まで足を延ばす、充実した一日でした。



灰干しサンマとシラスご飯!

④ + サミット特別企画

特別ゲスト招聘!モンベル創業者 辰野会長と行く二上山！

2026年3月14日(土) コース 當麻寺山門→二上山雌岳・雄岳→當麻寺(昼食休憩)→當麻寺 約7キロ



赤のお揃いのTシャツで記念撮影



山頂で横笛演奏中♪

世界的アウトドアブランドであるモンベル創業者の辰野会長を特別ゲストにお招きし、二上山に登山するという貴重な企画が実現しました。登山後には、當麻寺様のご協力のもと、昼食およびお茶休憩をいただき、その後、當麻寺を参拝しました。



まとめ



課題・背景：コロナ禍以降テレワークが増えたことによる社員の運動不足に課題認識を持っていた。
リアルでの様々な活動を見合わせていたことにより、従来実施していたスポーツイベントも途絶えていたため、FY23は大阪市内のみでスモールスタートし、FY24より範囲を広げて関西三地区リレーウォークを実施している。

結果：ウォーキングは誰もが気軽に取り組める運動で、日頃の運動不足を解消できた。また、複数回実施することで、各地区に偏ることなく、様々な会社の方がまんべんなく参加し、関西3地区の連携がより深まった。
今回FY25は+サミット特別企画としてモンベル創業者の辰野会長を招き、登山を取り入れることで内容のレベルアップが図れた上に、アウトドアの神様のような存在の方と登山をして夢のような時間を過ごすことができた。
昨年より回数を増やし、内容もレベルアップし、参加者も増えて、この企画を実施して本当に良かった。

今後：参加者からは「いい運動になった」「楽しかった！」「またやってほしい！」と良いコメントを沢山いただいた。
ウェルネスリーダーも過度な負担を感じることもないので、他支店の主催も増やして、来年度以降も継続的なイベントとして健康増進の機会とすることができると思う。

最後に日航健保、IMZ、ISZの皆様にはサポートいただきありがとうございました。引き続きよろしくお願いします。