

JAL Wellness活動報告

実施事業名：ボウリング大会

実施日：2025/12/23

参加会社名：JGS

参加者数：6名（任意）

活動概要：

デスクワークに起因する日常的な運動不足の解消ならびに身体を動かすことによるリフレッシュを目的としてボウリング大会を実施。また、副次的な効果として、チーム対抗戦による対決形式のゲームを行うことで「非日常的なコミュニケーション」や「一体感」を醸成し、部署内の連帯感を深める。

所感／参加者の声など

- ・ 2ゲーム目のチーム対抗戦は、最終10フレーム目で各チーム3番手のメンバーの投球結果が出るまでチームの勝敗が確定しないほど実力が拮抗しており、ハラハラドキドキでとても盛り上がった。
- ・ 普段なかなか身体を動かす機会がなく、運動不足だと感じているので、久しぶりに身体を動かしていいリフレッシュになった。
- ・ チーム分けのバランスが良く、特に上司とは普段は職場で仕事の話をすることがほとんどだが、この機会にプライベートの話など普段しないような会話を多くできたので、組織メンバーに対する相互理解を深められたいい機会になった。
- ・ 当日は参加メンバー全員がフレックス制度を活用して夕方までには業務を切り上げたうえで参加したが、Wellness活動という大義名分があることで心理的にも参加しやすく、それでいて健康面やコミュニケーションの観点でも充実した時間を過ごすことができたので、非常に有意義であったと感じている。

