

JAL Wellness活動報告

実施事業名： イイコトチャレンジ！5時間リレーマラソン！

実施日： 2026/1/18

参加会社名： J G S

参加者数： 27名

活動概要： 本活動は、社員の健康増進および運動習慣の定着を目的としたWellness活動の一環として実施したものである。

日頃、シフト勤務等により生活リズムが不規則になりやすい職場環境においても、社員が無理なく継続的に身体を動かす機会を創出するため、横浜で開催された「イイコトチャレンジ5時間リレーマラソン大会」への参加を企画した。

本大会への参加にあたっては、社内のランニングクラブ（JGSRC）と連携しながら準備を進め、運動経験の有無に関わらず、多くの社員がWellness活動として主体的に参加できる環境づくりを行った。

大会参加に向けた準備期間及び当日のレースを通じて、心身のリフレッシュや健康意識の向上が図られただけでなく、部署や業務内容を越えた交流が生まれ、職場のコミュニケーションの活性化にもつながる有意義なWellness活動となった。

所感／参加者の声

●本Wellness活動としてマラソン大会に参加したことで、部署や業務内容の異なる社員同士が自然に交流できる良い機会となりました。

シフト勤務により生活リズムが不規則になりがちな中でも、共通の目標に向かって身体を動かすことで、心身のリフレッシュにつながり、健康意識の向上を実感しました。

●大会参加に向けた準備や、当日のリレー形式での参加を通じて、普段あまり接点のない部署間でも声を掛け合い、支え合う関係性が生まれました。

本活動は、運動習慣の定着のみならず、職場のコミュニケーション活性化にも寄与するWellness活動であったと感じています。

●日常業務では運動不足を感じる場面が多い中、本Wellness活動をきっかけに、日頃の生活習慣や体調管理を見直す意識が高まりました。

大会という明確な目標があったことで、無理なく継続的に身体を動かす良い動機づけとなりました。

●部署を越えた社員が同じチームとして襁をつなぐ経験は、業務以外の場面で相互理解を深める貴重な機会となりました。

本活動を通じて築かれた関係性は、今後の業務においても円滑な連携につながると感じています。

●大会当日は、沿道からの声援もあり、参加者一人ひとりが最後まで諦めずに走り切ることができました。

結果として準優勝という成果を得ることができましたが、それ以上に、健康増進とチームワークの向上というWellness活動本来の目的を達成できた点に大きな意義があったと考えています。

