

JAL Wellness 活動報告

実施事業名：スニーカーを活用した疲労軽減策

実施日：2026 年 01 月 30 日

参加会社名：JLSKY/NRTKAU

参加者数：約 280 名

活動概要：パンプスでの業務による足指の変形や疲労に悩む社員が多くいるため、スニーカーの着用が解禁されたことを機に、足の疲労軽減を目標としてスニーカーに関する資料を作成しました。この Wellness 活動を通し、よりスニーカーを履きやすい環境になれたらいいと思います。

所感／参加者の声など

●スニーカーを履いた日とパンプスを履いた日では脚の疲れ方が全く異なり、スニーカーを履いた次の日の朝は脚の疲れを感じずに目覚めています。

周りの方からは「スニーカーどう？」「どこで買った？」などと聞かれることが多く、スニーカー着用に興味を持っている人は多いのではないかと思います。

スニーカーを履く時はパンツスタイルにするようにしていますが、いずれはスカートでもスニーカーを履いていても目立たないくらいにスニーカーを履いている人が増えたら良いなと思っています。

●パンプス着用時は脱げてしまうことが心配で 7 割くらいのスピードで走っていたのですが、スニーカーはやはりとても走りやすく全速力で走ることができるようになりました。体感ですが、足のむくみも抑えられているように思います。周りからは走ったときの足音が気にならなくなったねと言われました。

まだパンツでしか挑戦できていませんが、もう少しスニーカースタイルが浸透してきたらスカートでも着用したいなと思っています。

【活動を実施した際の写真】

※集合形式の活動ではなく写真がない場合は、募集の際のメールやポスターを添付してください。

SOARHOPE(ソアーホープ)

ADIDAS スニーカー アドバンコート LIT48 EOT69

既にスニーカーを導入された方の声 ①

ぜひ、みなさまでスニーカー着用を推進していきましょう！

