

JAL Wellness 活動報告

実施事業名：ボウリング大会 inNRT

実施日：2026 年 2 月 10 日

参加会社名：JRC/株式会社コアズ/ユニバーサル企業株式会社

参加者数：28 名

活動概要：Wellness レポートの結果、当社の肥満率は全事業所平均および目標値を大きく上回っていることが判明した。この課題を解決するには、日頃の運動習慣の定着が不可欠であると考え、その「きっかけ作り」を目的としてボウリング大会を開催した。

競技は 1 レーン 4 名のチーム制で 2 ゲーム実施した。チーム編成は事務局によるランダム抽出とし、部署や会社の垣根を越えた交流を促すことで、楽しみながら運動に取り組める環境を構築した。

所感／参加者の声など

アンケート回答者のうち、約 89%（27 名中 24 名）が「運動習慣のきっかけになった」と回答した。当初の狙いである、Wellness レポートの課題解決に向けた「きっかけ作り」としては、非常に高い成果を得られたと言える。

「翌日の筋肉痛」「1 ゲーム目での息切れ」などを通じ、自身の筋力低下や運動不足を痛感したという声も多く、競技を通じて自身の身体の状態を客観的に把握したことが、上記の回答に繋がったと考えられる。また、「ボウリングなら楽しく取り組める」「一人では難しいが皆となら運動を楽しめた」といった、運動に対する前向きな意識が生まれた。「来月、部内でもボウリング大会を計画している」といった、自発的な活動に繋がりは始めている事例も確認されている。

今後も日常的に取り入れやすい軽度な運動イベントや、継続的なイベント開催を検討し、Wellness レポートの目標値改善に繋げていきたい。

【活動を実施した際の写真】

