

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：中学生合同地域フットサル参加
実施日：2024年4月1日～2025年3月31日
参加会社名：JLSAO MMDKZ・南大東村民
参加者数：総勢 18名（任意）

活動概要：毎週水曜日地域の方々、中学生と共にフットサルを実施。社員の運動不足解消、体力向上を目指した。また、地域住民とのスポーツを通じての交流を行った。

所感／参加者の声など

南大東の地域住民、中学生と共に毎週水曜日 18:00～20:00 スポーツセンターを借用し、フットサルを行いました。南大東中学校にサッカーやフットサル部活動はありません。また、中学生達とフットサルをしていると皆上達するのが早く、どんどん成長していく姿に驚かされました。私たち社員の運動不足解消と中学生達のフットサル上達、地域貢献出来た良い機会になりました。MMD 赴任中は今後も継続していきたいと思えます。



JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：地域バレーボール参加

実施日：2024/07/03～2025/03/31

参加会社名：JLSAO/KTDKZ

参加者数：4名（任意）

活動概要：地域の方々が実施しているバレーボール活動に参加し、社員の体力向上、運動不足解消を図る。運動を継続することで習慣化し、健康意識向上につなげる。

所感／参加者の声など

- ・活動当初は、普段の運動不足を痛感し、筋肉痛などがありましたが、継続していくことで体力の向上を実感し、楽しく活動することができました。
- ・地域の方と一緒に活動することで、さまざまな人と交流ができ、とても楽しかったです。
- ・普段から運動することで、業務での怪我防止等につながると思うので、これからも続けていきたいです。



JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：WALK&RUN イベント

実施日：2024年10月1日～2025年1月8日

参加会社名：JAL スカイエアポート沖縄株式会社・旅行綜研（派遣会社）

参加者数：総勢 126名（任意）

活動概要：健康づくりのサポートとしてダイエットや体づくりを目的とし、毎週第2・第4水曜日に、WALK&RUN イベントを開催しました。

所感／参加者の声など

那覇地区の各部署より、社員のご家族、そしていつもお世話になっている旅行綜研の皆さまと共に、お仕事を終えた後、空港近くの公園のランニングコースを個々のペースでウォーキング&ランニングしました。10月に入り涼しく感じる季節であり、お天気も良い中、気持ちよく過ごすことができ、「みんなで運動すると楽しいね」との感想をいただきました。最終日である2025年1月8日には、公園内に併設されている神社にて社員の健康祈願を行いました。また、本イベントの皆勤賞の表彰を行い、6名の社員とご家族が表彰されました。このイベントをきっかけに、フルマラソンに出場する社員もおり、毎年の恒例行事として継続して実施できればと思います。



JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：BTRCxJLSAO プロギングイベント

実施日：2024年12月22日（日）

参加会社名：JAL スカイエアポート沖縄株式会社・ブレイクスルーランニングクラブ
（BTRC 沖縄）

活動概要：WALK&RUN イベントの一環として、沖縄のランニングクラブ ブレイクスルーランニングクラブ（BTRC 沖縄）主催のプロギングイベントに参加しました。街中を走りながら、ごみ拾いをするという社会貢献活動を含む新時代のフィットネスです。他企業の皆さまとコミュニケーションを楽しみながら、実施しました。

※プロギングは、スウェーデン語の【Plockaupp】拾うと英語の【Jogging】走るを合わせた造語で、

スウェーデンで考案されたフィットネス。

所感／参加者の声など

参加した約 60 名が 11 グループに分かれ、ランニングコーチからプロギングの方法をレクチャーしてもらい、実施しました。約 1 時間かけて楽しみながら、多くのごみを拾うことができました。

また、参加者同士でコミュニケーションを楽しみながら運動することで、リフレッシュにもつながりました。参加者からは、「運動しながら街がきれいになるのは気持ちが良い！！」との感想をいただきました。

定期的にコラボ企画に参加したいと話しています。

