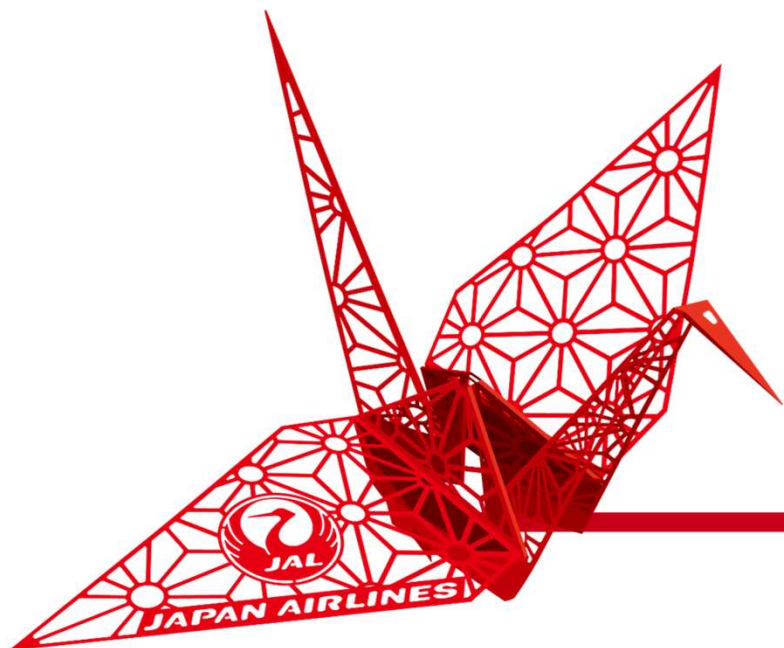


【JAL Wellness活動報告書】



関西3地区リレーウォーク

2025年2月21日
関西地区ウェルネスリーダー



JAPAN AIRLINES

概要



■ 日程

- ①大阪市内主催 2024年11月16日(土)
- ②ITM地区主催 2024年12月7日(土)
- ③KIX地区主催 2025年2月15日(土)

■ 目的

関西地区JALグループ社員の健康増進、社員間交流

■ 内容

大阪市内、ITM、KIX各3地区がそれぞれ主催し、「関西3地区リレーウォーク」と銘打ち、奈良県桜井市、伊丹空港周辺、和歌山市内をウォーキング
どの地区、どの会社の方がどのコースに参加してもOK、勿論3つ全部参加してもOK

■ 参加者

関西地区JALグループ社員(JBP社員含む) ①35名②32名③28名 **あわせて95名参加**
※JALI,JLAB,JNV,JOSA,JGSO,JAIR,JALEC,JLKAS,ABC,KSKY **あわせて10社参加**

①大阪市内主催

帰ってきた女将散歩！日本最古の道(山辺の道)をウォーキング！

2024年11月16日(土) コース 近鉄桜井駅集合→山辺の道(仏教伝来の地→金谷石仏→大神神社→景行天皇陵→崇神天皇陵)→黒塚古墳→JR柳本駅解散 約8キロ



途中雨が降り出しましたが、巨大古墳をめぐり奈良の歴史を学びながら無事に完歩しました！

②ITM地区主催

飛行機を眺めながら初冬の爽快ウォーキング！

2024年12月7日(土) コース 大阪国際空港集合→エアフロントオアシス下河原→伊丹スカイパーク→スカイランド
HARADA→千里川土手→大阪国際空港解散 約9キロ



普段見慣れている伊丹空港
ですが、違う角度から見ると
新鮮な気持ちで歩くことがで
きリフレッシュできました！



③KIX地区主催

あきひこウォーキング！とにかく俺についてこい！

2025年2月15日(土) コース 南海和歌山市駅集合→和歌山県立博物館→刺田比古神社→和歌山城（天守閣）
→わかやま歴史館解散→懇親会 約5キロ



関西人でも中々訪問することのない和歌山市。紀州をよく知る機会になりました。最後は懇親会もおおいに盛り上がりました！



3地区制覇賞の皆さん

まとめ



課題・背景：コロナ禍以降テレワークが増えたことによる社員の運動不足に課題認識を持っていた。
リアルでの様々な活動を見合わせていたことにより、従来実施していたスポーツイベントも途絶えていた。

本企画への期待、見込まれる効果：

- ①ウォーキングは気軽に組み入れる運動で日頃の運動不足を解消できること
- ②関西3地区のJALグループ社員が誰でも気軽に参加できること
- ③ウェルネスリーダーも過度な負荷がかからないこと
- ④複数回実施することにより、より多くの方の参加が見込まれること
- ⑤関西3地区の連携がより深まること

結果：当日はウェルネスリーダーが先頭に立ち、皆和気あいあいとした雰囲気ウォーキングすることができた。
またそれぞれの地区の特色もよく出ており、その地域の歴史も学ぶこともできた。
参加者も各地区に偏ることなく、まんべんなく様々な会社の方が参加された。

今後：参加者からは「いい運動になった！」「楽しかった！」「またやってほしい！」「ありがとうございました！」と良いコメントを
沢山いただいた。来年度以降も継続的なイベントとして健康増進の機会とすることができると思う。

最後に日航健保、IMZ、ISZの皆様にはサポートいただきありがとうございました。引き続きよろしくお願いします。