

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力づくりを目的とし、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 名の社員とその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あり、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。



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【Plockaup】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。

プロギング方法を教わっています！

