

実施事業名：早上がりして皇居ラン！（その後はビールで乾杯）

実施日：2023/07/21、2023/09/13、2023/10/18、2023/11/30

参加会社名：JALEC/HMZ/P

参加者数：第1回 8名、第2回 10名、第3回 9名、第4回 16名

活動概要：『丸の内OL風の健康的でおしゃれな時間の使い方、リア充大爆発間違いなしです!!!』をキャッチフレーズに運動することへの動機付けを促し、当日は業務を30分早帰りで職場内の残業削減の意識を高める。ランニング後には運動することで得られた爽快感・達成感と共に付近の飲食店で懇親会を開催し、職場とは異なる雰囲気の中で同僚と職場の悩みを話す機会を持ち、日々のストレス緩和とチームワーク向上を図る。

所感／参加者の声など

・いつもより業務を早上がりして皇居1周5kmをゆる～く走ってきました。わざわざ羽田空港から都心まで移動してランニングするという変な企画でしたが、普段はしないことをやってみることで参加者には良い気分転換になったようです。普段ならまだ仕事している時間に都内をランニングしているという非日常を楽しんでもらい、『たまには早めに退社してみようかな』という気分になってもらえたらと思います。

・運動する習慣のない参加者には5kmのランニングは少し大変でしたが、全員無事に完走しました。疲れが見えてきたメンバーには自ずと誰かがペースを合わせて走るといった助け合いも見られ、共に運動することにより生まれる一体感が職場のチームワーク向上につながればと思います。

・くだらないスローガンの効果と参加者からの楽しかったという口コミにより、職場内でランニングイベントに参加してみるという心のハードルは少し下がったような気がします。ワークライフバランスと言うと固いイメージがありますが、『リア充大爆発』と言われるとちょっと興味をひかれたようです。

・参加者の中にはこの皇居ランを機に個人的にランニングするようになったという人もいました。運動を始める動機をこれからも職場のWellness活動で提供し、その中から一人でも多くの人に運動習慣が生まれて健康につながればと思います。

・回を重ねるごとに珍しい活動に興味を惹かれたのか、HMZ/P以外からの参加者が増えてきました。参加された方々からは夜景を眺めながらの皇居ランで普段のストレスが解消されたとの声もありました。

