

夏の歩数対抗戦 実施報告書

JNV TYOSH JALプラザ事業室
Wellnessリーダー 信山・矢口・関口
2021.07.01～31



JAPAN AIRLINES

夏の歩数対抗戦

7月1日～31日の1か月間、3チーム対抗の歩数対決を実施。

【実施目的】

コロナによる外出自粛に起因した運動不足解消。
歩数を意識することでウォーキング・ランニングを促進。
対抗戦とすることでJALプラザ全体の一体感醸成に貢献。
スポーツの祭典である東京2020オリンピックを共に盛り上げる。



30.Wellness 投稿 ファイル Wiki +

夏の歩数対抗戦

FY21 Wellness企画第一弾♪

SHチーム_JNV_G

期間：7月1～31日の1か月間、歩数を記録していただきます。

目的：歩数を意識することで、ウォーキング・ランニングを促進し運動不足解消に繋げる。

チーム：SH全体をシャッフルし3グループに分けています。⇒近日発表

みなさま開始までに歩数計アプリ「QUPIO+」の登録、ログイン可能か今一度ご確認をお願いいたします。

ご不明点はWellness担当/矢口・徳山・関口まで！



簡易表示

誕生月毎にメンバー分けをし、チケットグループ/ツアーグループ/
総務グループをシャッフルしたチーム構成に。
TeamsにてQUPIO+の登録を呼びかけ、企画を全体周知。

実施期間中に一人1本
ルイボスティーの差し入れを♪



夏の歩数対抗戦

【結果発表】

第1位 Cチーム 
総歩数2,433,778歩/1日一人平均6,039歩

第2位 Aチーム 
総歩数2,403,190歩/1日一人平均5,963歩

第3位 Bチーム 
総歩数2,337,463歩 1日一人平均5,026歩

◎ 妊婦さんも頑張って歩きました！



【個人成績 上位3名】



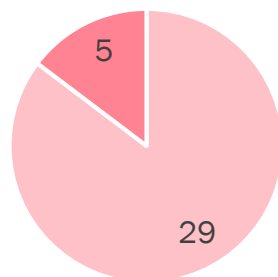
Wellnessチームからは
"ビタミンB群サプリ"と
表彰状を贈呈！！



夏の歩数対抗戦

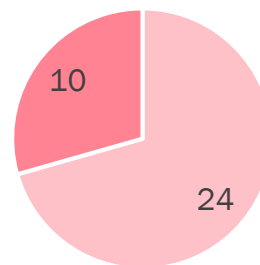
【アンケート結果】

運動不足の解消に繋がりましたか？



■ はい ■ いいえ

イベントの開催月は最適でしたか？



■ はい ■ いいえ

参加者からの声

- ◆ 歩かないという意識は持つようになり、階段をより使うようになった。
- ◆ 休日予定がない日でも外に出て歩こうという意識が生まれ、毎日歩数計を見るのが癖になりました。
- ◆ もう少し歩いたら昨日の歩数を超えそうなど、歩くことが楽しくなる変化がありました！
- ◆ 運動不足解消につながる素晴らしい企画だったと思いました。これからも定期的に実施してほしいです。
- ◆ コロナで気分が上がらない中、少しポジティブな気持ちになれるような取り組みで良かったです。
- ◆ ステイホーム期間、自宅待機期間、猛暑という天候もありなかなか歩数を伸ばせず残念だった。
- ◆ 秋など過ごしやすいシーズンに実施するともっとよいと思います。

【まとめ】

◎アンケート結果から、「今回の歩数対抗戦により運動不足が解消された。」という声が多くあがった。
「歩数を普段から意識するようになった」、「また企画してほしい！」との声も多かった。

▲一方で、開催した7月は前半は雨の日が多く、後半は猛暑日が続いたこともあり、なかなか歩数が増やせなかったとの声があがった。また、コロナ禍で多数の自宅待機者の発生や感染拡大への懸念により、思うように歩けなかったという状況もあった。

Wellnessリーダーとして

次回開催する際には、もっとチーム戦として意識するようなコミュニケーションを取り、団結力を高め、全員が運動不足解消に繋がったと思えるように改善したい。
またコロナの感染状況や気候にも考慮したいと思う。

