

## JAL Wellness 2020 JAL JTA セールス「トランポリン運動」実施報告書

■実施日： 4月13日・20日、5月12日、6月8日・15日・20日 全6回

■場所： 那覇市山下町JTA本社ビル 1F

■内容： トランポリン運動

直径90CMの一人用ミニトランポリン運動、高い跳躍を目的とせず、ウォーキングやジャンプ、ランニングで有酸素運動とバランス運動を同時に行う。

■インストラクター： 岡 智子 HATROBICS JAPAN 地域認定インストラクター

■参加人数： 各回 6名～10名

### 参加者の感想

- ・久しぶりに運動らしい運動をした。
- ・自分の体幹がいかにか弱いか分かった。
- ・少し身体を動かすだけで、汗びっしょり。
- ・暑さ以外での運動での汗をかき、自宅に帰ってからのビールが最高だった。
- ・トランポリンは飛んだり跳ねたりするイメージだったが、ウォーキングやヨガ等大人のトランポリンでした。
- ・楽しく歩いたりするだけで、姿勢も良くなりました。
- ・トランポリン運動の後は、床の上での運動がすごく重く感じた。
- ・仕事が忙しくても参加して良かった。

### 実施風景





### 担当者コメント

- ・身体を動かす事によって、心と体のバランスを整えられる事が実感出来た。
- ・仕事で凝り固まった身体が次第にリラックス状態になって、参加者が次第に笑顔になり、終了後にはスッキリした様子が印象的であった。
- ・職場内コミュニケーション醸成作りとしても、開催出来て良かった。

(株)JAL JTA セールス  
Wellness リーダー  
JJSTBA 岡 智子