

JAL Wellness 2020 実施報告書
～ JAL グループ石垣地区健康推進イベント 石垣島マラソン～

日頃の運動不足解消と社員のご家族との交流、また、地域イベントに参加することで地域貢献を果たしていくことを目的とした。

石垣島マラソンは、フルマラソン、24km、10km のコースがあり、自身の体力に合わせたコース選択とそれぞれのペースで走ることで無理のない運動を目指した。

- ◆実施日：2020年1月26日(日)
- ◆実施場所：石垣島マラソンコース
- ◆参加者数：JAL グループ石垣地区社員 15名 合計 15名

◆社員感想

- ・沿道の多くの市民の応援もあり、楽しく走ることが出来た。
- ・気持ちの良い汗をかくことができて良かった。
- ・海、山の景色も良くリフレッシュできた。
- ・運動不足解消になった。また、如何に運動していないかを痛感した。
- ・来年も参加したい。そのために日頃から運動する機会を増やす。
- ・上り坂がきつかったが完走出来たことが嬉しくすべての疲れが吹っ飛んだ。

