

【Wellness活動実施報告書】

会社名： JALスカイ大阪(間接部門)

活動名： 始業前体操

実施期間： 2022年6月20日～2023年3月31日 平日毎朝8:50～

参加者数： 当日出勤している社員(10～30名)

活動内容： 日常業務の中で体を動かす習慣をつけるため、始業時に出勤している全員で JGS体操を実施する
※同フロア・エリアで JGSO 間接部門が業務の一環で実施している JGS体操と一緒に実施する。
コロナ前は本気のラジオ体操と一緒に実施していた。

所感：
・体がラジオ体操に慣れていることもあり、JGS体操を覚えるのに時間がかかった。
・たった数分ではあるが、出勤している人全員で同時に実施することで体を動かす習慣ができた。
・仕事前に体操を行うと午前中の仕事の生産性が上がっている気がする

