

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：JGSO

実施日：2022/11/19

参加会社名：JGSO

参加者数：41名

活動概要：スポーツイベント「フォトロゲイニング」の実施

「フォトロゲイニング」を通じ、楽しみながら運動することで運動に対する消極的なイメージの払拭、また今後の健康づくりへのきっかけを創出する。

参加者の声など

- ・歩数は1万歩を超え、中には2万歩を超える参加者もいた。意識して2万歩を歩こうと思うとかなり大変だが、ゲーム性のあるイベントであったためそんなに歩いたことも忘れるくらい楽しみながらウォーキングをすることが出来た。
- ・イベント自体の難易度がちょうどよく設定されており苦しくならずに取り組むことができた。
- ・普段こんなに歩くことはないが、ゲーム性があることによって苦にならずにウォーキングすることができた。仲間とのコミュニケーションも取ることができ良いイベントだった。
- ・天気も良く、イベントも楽しくとてもリフレッシュすることが出来た。今後は日頃からウォーキングしようと思う。

総評

参加者の声を聞き、楽しみながら運動することで運動に対する消極的なイメージを払拭するという目標が少し達成できたのではないかと感じる。

“楽しみながら”というのは非常に重要であると改めて感じたので今後も運動を楽しむ Wellness 活動を計画していく。

【実施時写真】

