

JAL Wellness活動実施報告

実施事業名： IT企画本部 (IT運営企画部・IT推進企画部・セキュリティ戦略部)

実施日：2023/05/21

参加会社名： JALI

参加者数：13名

活動報告：

「**「出社すれば毎日眺められる”レインボーブリッジ”を歩いて渡ってみる**」を提案し、景色のよいところを歩いて、**楽しみながらウォーキング(有酸素運動)**と健康について考えてみる半日を体験しました。

(参加者の声)

- ・レインボーブリッジがこんなに手軽に歩けるとは知らなかった、気持ちよくて最高のコース！
- ・子供(5歳)が通して歩けるか心配していましたが、皆さんに声かけてもらいながら、楽しく歩けてよかったです。
- ・つい景色を見ながら、あっという間に最低目標の7000歩はクリアし、春のフェスタ開催時期でもあり、モチベーションも上がりました。
- ・イベントでは南コースで芝浦側からお台場まで来て、北コースも気になるので、帰りは北コースを歩いて帰りました！ (※ 南北で見える景色が違う)

(主催者所感)

レインボーブリッジは毎日見ているのに、「歩ける」ということをご存じない方も多く、まず「歩いてみようかな」という興味を持ってもらうには、とてもいいのではと考えイベントを計画しました。

下見段階では、ゆりかもめ「芝浦ふ頭駅」からのコースで計画していましたが、実際には歩く時間(距離)があっという間で、お台場側の海沿いにコースを延ばそうか考えましたが、JR「田町駅」(JIT社の本社あり)からのコースを知り、より身近に感じる場所から少し歩いてみると、気持ちの良い環境を通過して橋に向かっていけることが分かり、このアプローチが気に入り、イベントコースに決めました。

また、JR田町駅は駅構内も出口出てからも、階段に1段ごとに「-0.1kcal」の表示があり(全部上ったら「-2.6kcal」など)、エスカレーター工事中で階段を利用する方も多いということもあり、気づく機会も多く、「これこそ”ナッジ”だ」と参加者で確認しました。

季節としては春・秋を考えていたものの、残念ながら「運動会シーズン」とちょうど重なってしまい、参加人数がなかなか増やせませんでした。また、天気が不安定な時期で、延期も検討しましたが、予報が急に回復傾向に変わり、当日はちょうどいい気候になり、また安全に実施できたので、まず成功と考えております。 今後も同様あるいは、別のイベントも企画したいと思います。

【実施時写真】 [リンク](#)で確認ください。

[集合写真①](#) (開始前：田町駅階段「ナッジ」を紹介！)

[集合写真②](#) (開始後：お台場海浜公園到着)

[参加案内ポスター](#)

IT企画本部 JAL Wellness 活動

東京レインボーブリッジを歩いて渡ろう！

皆さん、毎日見ているレインボーブリッジ、歩いて渡れるのをご存じですか？
5月の気持ちいい季節、きれいな景色とともに**ウォーキング**を楽しみませんか？

- ◆ **対象者**：IT企画本部 在籍の皆さん
(ご家族なども、一緒にどうぞ*)
- ◆ **日付**：2023年 5月21日(日) 10:30 集合
(雨天時などの予備日：5月28日(日))
- ◆ **集合**：JR田町駅 (ルートイメージ)→
- ◆ **解散**：お台場海浜公園で解散 (所要時間 約1時間弱)
- ◆ **参加費**：無料 (参加後 QUPIOポイントの付与あります)
解散後は芝浦側に歩いて戻るもよし、お台場で遊ぶもよし、ご希望により、オプションで懇親会(Wellness活動外)なども計画します。

■お申し込みはこちら ↓
5月12日(金)まで (修正可)

* 任意で同行者も参加できますが、QUPIOポイントはご本人分のみです。

■お問い合わせ：Wellnessリーダー

©2023 Asahi. All rights reserved.