

JAL Wellness活動実施報告

実施事業名：サーフィン体験
実施日：2023/07/29
参加会社名：JQS KMIKKU
参加者数：6名

活動概要：宮崎は車社会で運動不足が問題であるため、宮崎で活動人口の多いサーフィン体験を行い、運動不足の解消、ストレスの発散、サーフィンをきっかけに普段から運動をすることへのきっかけになる様にする。

所感／参加者の声など

- ・全身運動であるため、普段使っていない筋肉を使う事が出来た。暑い日が続いているが、太陽の日差しの中、海に入る事でリフレッシュする事が出来た。
- ・初めてサーフィンをしたが、楽しかった上に、折角宮崎にいるのでこれからも定期的にしていこう思った。
- ・ボードの上に立つことが出来なかった為、次は立てるようにしたい。

立つことが出来た人、出来なかった人いた為、これからも年に一度サーフィン体験を行い宮崎空港所の夏の恒例にしていきたいと思いました。

