

## JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：JTA ゴルフエクササイズ(Golfing)でスッキリ！

実施日：2021/09/14

参加会社名：JTA/RAC/JJS/JLSAO

内閣府/琉球銀行/沖縄海邦銀行/オリオンビール/アサヒオリオン飲料/沖縄ツーリスト/ANA 沖縄空港/  
三崎工業/イブキ

参加者数：78名（任意）

活動概要：ゴルフのスウィングの動作を取り入れたコンディショニング（ストレッチ）を実践し、腰痛や肩こりなどの身体的不調を改善する。自席でも実施できるコンディショニングなので、セミナー実施後も、各自が継続すること、また運動のきっかけになることを目指す。

### 所感／参加者の声など

・所感/ゴルフが分からない方も楽しく参加できて、肩や背中凝りによさそうだったとお声があり、日常生活でも活かすことができそうなエクササイズを共有することができました。オンラインと現地でのハイブリッド開催で操作に手間取ったこともあり、もう少しスムーズに進行できればよかったです。

### ・参加者の声/

ゴルフを通じた健康づくりの考えがよかったです。

セミナー参加者が楽しそうに参加していた。

ストレッチ姿勢などの共有資料があれば嬉しかったです。

時間の関係と思うが説明が早口だったので、せかされ感があった。

実際に体を動かせる状況ではなかったのですが、口頭だけの説明だと少し分かりづらいなと感じてしまいました。

体を動かすことでリフレッシュできたので、今回のようにランチタイムに開催があれば参加したいと思いました。

