

## JAL Wellness活動実施報告

実施事業名：フォレストアドベンチャーで体を動かそう

実施日：2023/10/04

参加会社名：JQS OIT

参加者数：6名（任意）

活動概要：フォレストアドベンチャーで普段使わない筋肉を動かしつつ、職場の仲間と親交をより深める。

### 所感／参加者の声など

- ・ 普段使わない筋肉や動きができたのと、仕事以外で同僚と関わることができて、楽しくWellness活動に励むことが出来た。
- ・ 高い所でケーブルの上を歩いたり、リングに足をかけて前に進んだり怖いところもあったが、みんなでフォローしながら取り組めた。
- ・ ジップラインがとても気持ちよく、ひとりひとりが安全に配慮しながら楽しむことが出来た。
- ・ かなり揺れる板の上で、体幹を使って安定させることが結構難しかった。これを機に体幹をよくするトレーニングもしてみたいと思った。

