



Wellness企画

みんなで走ろう♪RUNRUN CLUB 報告書

---

(株)JALセールス 西日本  
(株)JALナビア 大阪センター

# 概要

---

日時：① 2019年9月11日(水) 18時30分～19時30分  
② 2019年9月25日(水) 18時30分～19時30分

場所：中之島周辺

参加人数：合計18名(①3名 ②15名)

内容：就業後、中之島周辺をランニング実施

目的：日頃の運動不足を解消すべく、気軽に使用できるロッカーを割引価格で提供し、運動する機会を作った。NO残業DAYの水曜日を活動日とし、帰宅前に軽く運動を行う習慣をつけ、心身ともにリフレッシュをしストレス解消を図る。

# イベントの様子

---

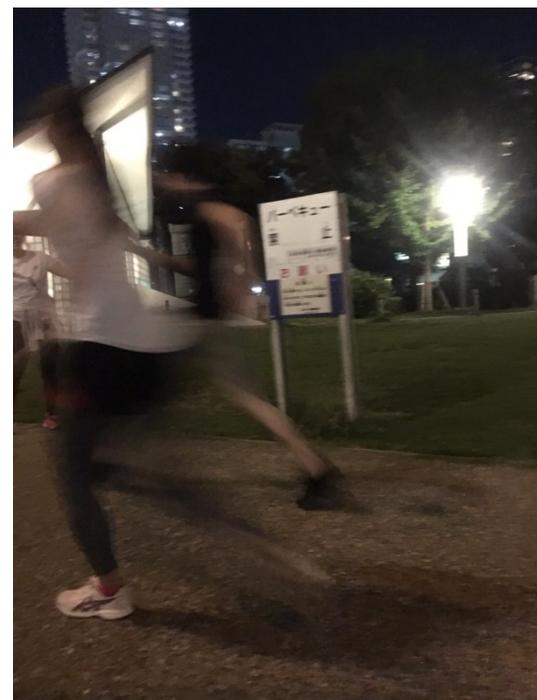
仕事終わりに集合。まずはのんびり話しながらウォーキングスタート♪  
他グループの方とも語り合いながら交流を深めました。だいぶ涼しくなって過ごしやすい季節になったことを感じました！



# イベントの様子

---

ランニングに苦手意識を持っていた人も多かったので、最初はウォーキングから実施。そのうち競歩→鬼ごっこ→ランニングへ変更♪  
皆さん遊び感覚で適度な運動と笑いで楽しそうでした。



# まとめ

---

普段、椅子に座っての仕事のため、体を動かすことがなく、慢性的に運動不足の社員が多くいます。また、就業後はまっすぐ帰宅する社員が多く、社員同士の交流も少なかったため、コミュニケーションをとるよい機会になりました。途中、ゲームを交えて実施したため、思いのほか笑いがおき、ストレス解消になりました。

