

2019年9月18JLSKY HNDKCP

1. 実施目的：ラジオ体操のポイントを指導して頂くことで、今後部内でラジオ体操の時間を設けた際に、健康な体作りに効果的なラジオ体操が出来るようにする。

また、皆で楽しんで体を動かす機会を設けることで、良好なコミュニケーションをはかる場とする。

2. 日時：2019年9月18日

1回目 14時10分から14時40分（参加人数21人）

2回目 14時40分から15時10分（参加人数16人）WELLNESSリーダ-2名除く

3. 概要：IMZのインストラクター本田MRによる本気のラジオ体操指導を受けた。

1つ1つの体操は何を目的にしているのかを説明して頂きながら、どこにポイントがあるのかを実際に体を動かしながら指導して頂いた。その後、リニューアルされたラジオ体操の動画を見ながら、全ての体操を音楽に合わせて行った。

4. 参加者の声：ラジオ体操は、小学校や中学校で行っていて分かっていたつもりだったが、全く違う動きをしていたことが分かり驚いた。皆で、体を動かす機会が少ないので、楽しみながら行えた。

今後も、ラジオ体操と日常生活に取り入れていきたい。

5. 今後に向けて：3分ちょっとのラジオ体操を行うと肩こり改善や血行促進など効果を実感することが出来たため、ラジオ体操を部内全員で実施出来る機会を設けていきたい。また、Wellness活動に対してもっと積極的に参加してもらえる風土をつくっていきたい。

6. 実施風景



以上