



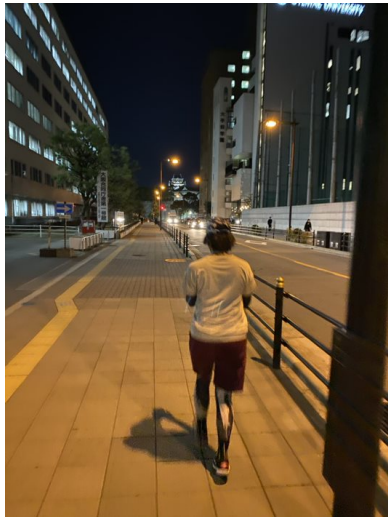
JAPAN AIRLINES

WELLNESS 中の島ナイトRUN

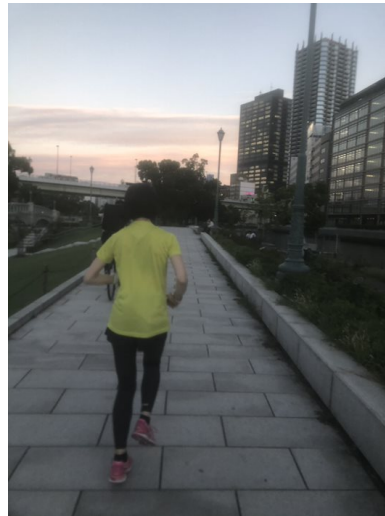
2019.10.18 OSA JSAT JNV 中の島ナイトRUN
JSAT/佐藤 JNV/由谷

仕事終わりにみんなで集まって会社周辺をランニング企画♪

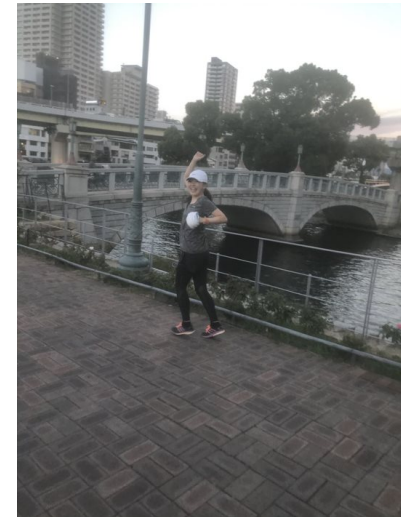
事前の参加者は20名の方に参加表明いただきましたが、残念ながら前日の天気予報はあいにくの雨！！その為、荷物の関係もあり、前日に泣く泣く中止しました。しかし、当日晴れたので2名の方が参加してくださいました♪



「遅れてもよければあとから追いかけます～」と仕事終わりに駆け付けてくださいました！

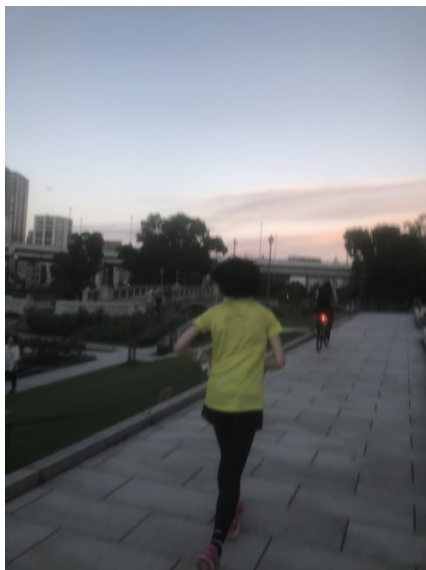
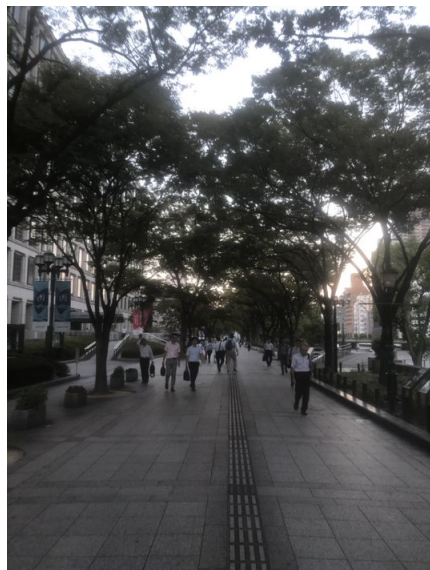


「薄暗くなるから目立つ色着てきたよ！！」とマラソン上級者のお気遣いいただきました！



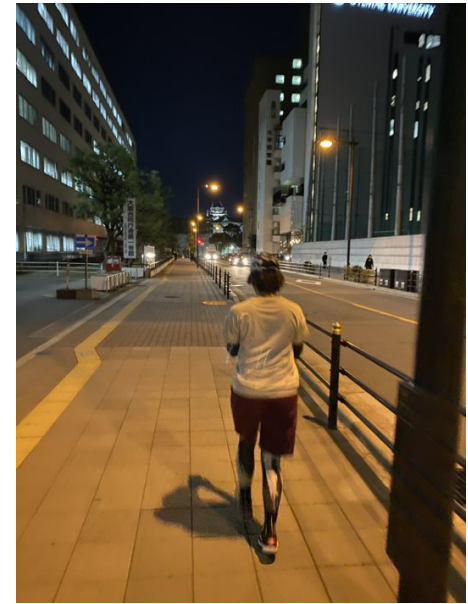
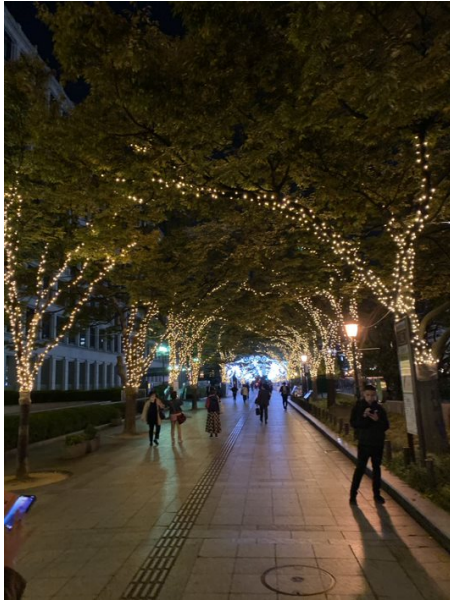
当日参加して下さった事がうれしく、テンション上がっているWELLNESS担当♪

仕事終わりにみんなで集まって会社周辺をランニング企画♪



まずはまだ明るいうちからスタートです。時間も早かったのでまだ周りにランナーは少ないです。中の島周辺はバラ園やライオンの像、BBQ会場やCAFÉなど目移りするものがたくさんあります。特におなかがすいたころのBBQ会場はたまりません！1週約2キロのコースを3周しました。おしゃべりしながら軽く運動し、走った後はとてもすっきりした気持ちになりました♪

仕事終わりにみんなで集まって会社周辺をランニング企画♪



続いてもう1名遅れて参加してくださいました。同じ道ですが、夜になるとイルミネーションが施され、まったく別の道のようにでした。今度は大阪城までまっしぐら♪ランニングステーションから3.5KMの距離です。目の前に大阪城が見えたときは思わず立ち止まって写真を撮りました！が、とても小さく映ってます。あっという間に到着しました～。

まとめ

普段から、ランニングの習慣のある人でも仕事が終わって帰宅後にランニングはなかなかできないので、会社近くで走ってから帰るのもすごく良い！とお声をいただきました。実際に体験してみて、軽く汗を流す程度の運動を行い、すがすがしい気持ちになり、また普段業務で忙しく、ゆっくりと話をする機会もなかったので、とてもいい機会になりました。



今回はランニング趣味にされている方向けのイベントでした。事前に対象者に声掛けをし、参加者の予定を合わせてたくさんの方に参加していただけるよう調整しましたが、あいにくの天気予報で中止となり残念でした。シフト勤務のため大勢の参加調整が難しく、中止になった場合の再設定なども簡単にいきませんでした。参加者集めについて今後の課題として次回に生かせるよう対策を考えたいです。

