

## Wellness 企画 JNV 本気のラジオ体操 報告書

2019年11月6日

**日時**： 2019年10月23日(水) 17:30~18:20、19:00~19:40

2019年10月25日(金) 17:30~18:20、19:00~19:40

**場所**： 天王洲 野村不動産ビル 2F ウイングホール

**講師**： 日本航空 健康管理部 フィットネスインストラクター 黒鳥伸子氏

**参加人数**： 2日間合計 127名

**目的**： ラジオ体操の真の効果を知り、最短で最大なカラダの変化を感じる。

誰でも馴染みがあるラジオ体操を通し、運動習慣がない人でも気軽に参加できるイベントとする。

また、今後の運動習慣作りのきっかけとしてもらう。

**参加者の声**： ・翌日、筋肉痛になり、本気のラジオ体操の効果を実感した。

・肩が軽くなったような感覚を得られ、心身ともにスッキリした。

・引き続き、自宅でも実践したいと思った。

・馴染みがあるラジオ体操だが意外と知らないこともあり、楽しかった。

**当日の様子**： インストラクターから一つ一つの動作に対し、正しい動作と効果について学び、

時にはペアになり、お互いの動作を確認することで和気藹々とした雰囲気の中、

身体を動かす楽しさと必要性を実感できた。

写真

