

皆で繋ごう、羽田空港までの道

2020年10月の1か月間で合同マラソンを実施しました。

自身、または家族で走った、歩いた距離を100m単位で測定し、各課デスクトップにある集計EXCELに入力し、合計距離を元に、青森から各空港を結ぶ羽田空港までを目指しました。



結果としては、目標を大きく上回り、青森空港往復を達成することが出来ました。

この活動を通して、日ごろ運動を行っている人に限らず、
普段運動をしない方が運動をするきっかけとなったこと何よりの成果です。

また、コロナで自粛生活でのストレスを解消する良い機会になったとの声もありました。

この活動をきっかけに運動を習慣に出来る様に日々の声かけを継続していきたいと思えます。

青森空港 Wellnessリーダー AOJKLM 牧野