

# JAL Wellness 活動 実施報告書

## 1. 活動概要

記入日 2022年 4月 13日

地区名	羽田地区（テクニカルセンター）
会社名（3LTR）／所属	KENPO／TTK、TKG
実施活動名	スロースクワット
実施予定日	2021年10月～2022年3月
参加予定人数	20名（途中退職者・入職者含む）

## 2. 活動内容と結果

週3日、昼食後に1セット（10回、約2分間）実施し。

実施前、3ヶ月後、6ヶ月後にinbody測定を実施し、効果を検証した。

開始時と比較して

3ヶ月後 腕部・胴体・脚部のいずれかで筋肉が増加した人：9名

6ヶ月後 腕部・胴体・脚部のいずれかで筋肉が増加した人：8名

回答ナシ：9名

3ヶ月目で増加し、6ヶ月目は慣れのためか微減、という参加者が数名いた。

わずか1セットでも継続することで効果があることが実証され、脚部だけでなく腕部・胴体の筋力もアップしていることは興味深い。

終了後は「今後も継続する」「自宅でも行っている」「運動をすると気持ちいい」等、前向きなコメントが寄せられた。

