

平成 26 年度 JAL Wellness 2016 支援事業 事業報告書

健康を維持するためには筋肉量、脂肪量などバランスの良い身体を作ることが大切であることを知ってもらうため、体組成測定会とセミナーを開催した。

>当日のスケジュール

- ①体組成測定会 (インストラクター付添いで一人ずつ測定。所要時間は約 15 分。)
 - 17:00～18:20 セミナー受講社員の 17 名が測定
 - 18:20～19:30 体組成測定のみを希望する社員 15 名が測定
- ②セミナー
 - 18:30～19:30
 - ・講義 20 分 (健康のための運動とは?) ※講義資料添付
 - ・実技 40 分 (姿勢チェック、ソフトジムボールを使ったバランストレーニングなど)

まずは、自分の身体の状態を知ってもらうため、高精度体組成測定機を使用して身体バランス測定を実施。講師付き添いで一人ずつ測定し、三人一組で測定結果の説明を受けた。左右、上下の筋肉にアンバランスがあると弱い側を代償的にかばおうとして非常に効率の悪い動きを強いられ腰痛、膝痛などの原因になるため、どこの部位の筋肉量を増やしたほうがよいなど個々に応じたアドバイスもあり、有意義なものだった。

セミナーでは、普段運動の習慣がない社員が気軽に運動をはじめられるように家庭や職場での生活運動量を増やす方法などの講義を受けた。引き続き実技セミナーを実施し、自宅で一人で行える簡単な運動の紹介や、ソフトジムボールを使って二人一組やグループ単位でレクリエーションを行った。初心者向けのもので受講者全員が運動を楽しんだ。実施後のアンケートでは次回も同様のイベントがあれば参加したいとの意見が多く、社員が運動をはじめめるきっかけづくりに役立つものになった。



①体組成測定会

約2分測定中。どんな結果になるか不安です...



②講義セミナー

"姿勢を正すだけで生活運動量は増える"講師の話に、すぐに姿勢を正す受講者。



③実技セミナー

両手、両足を使って運動中。



④実技セミナー

2人一組で、2つのボールを使ってキャッチボール。