

WELLNESS2016 千歳・札幌地区合同 バレーボール大会 報告書



Wellnessリーダー

AGP 河合 一雄、JSPK 清水奈美、JGSS 堀川 由美

JALEC 青木 貴美、JSAT 工藤 尚子



開催概要

- » 日時 : 2015年9月18日(金) 18:00~20:00
- » 場所 : 千歳市スポーツセンター (ダイナックス アリーナ)
<千歳市真町176-2>
- » スケジュール : 18:00 開会式 & 安部千歳空港支店長始球式
18:05 全員参加準備体操
18:15 試合開始 (2ブロック×4チームの総当たり戦)
19:45 優勝決定戦 (各ブロック1位による)
20:00 解散
- » 参加者 : 合計 84名
内訳〔 JALI 15名、JSPK 27名、JGS 5名、JGSS 28名、
JALEC 2名、AGP 3名、JALUX4名〕
- » チーム分け : 各社入り混じった1チーム8~9名の混合チーム、8チームを作成
- » ルール : ①6人制バレーボール
②ラリーポイント制
③交代は自由
④15分/試合の時間制 (得点の決めはなし)
⑤8チームを2ブロックに分け、4チームによる総当たり戦、
その後、各ブロック上位1チームによる優勝決定戦を実施
- » 実施目的 : 男女、経験の有無を問わず各社の人数バランスに合わせて、混合チームを作る事で、会社間を超えたコミュニケーションの拡大と今後の運動を継続する意識を高める動機付けが期待できる。
また、初の試みとして『WELLNESS2016コーナー』を設置し、『場所をとらない!費用安価!お手軽エクササイズ』をテーマにバランスボール、フラフープ、縄跳びを用い、自身の体力を確認してもらう。
同時にQupio登録の推進と喫煙の害について啓蒙する。



告知ポスターを各社に掲示しました!!

WELLNESS2016主催 JALグループ 千歳空港支店

バレーボール大会



今年もやってまいりました、スポーツの秋!!
好評でした昨年に引き続き、今年もバレーボール大会を開催します。
JALの翼を支える仲間と交流を深め、一緒に汗を流しましょう!!

開催日時: 9月18日(金) 18:00~20:00

場所: 千歳市スポーツセンター

※現地集合ですが、送迎が必要な方はお知らせ下さい。

締切: 9月4日(金)

皆様のご参加お待ちしております!!

ご質問等ありましたら、実行委員までお知らせ下さい。

実行委員 JGSS/山口、秋山、遠藤(裕) JSPK/解田、長津、中島

※
日航健保【Wellness2016】コーナーあり
『Qupio(クビオ)』に登録しましょう!!

※企業理念である「全社員の物心両面の幸福」を追求するため、
グループ各社と健保が一体となって、健康に関する取り組みの
中期的な目標とそのための方針を設定したものです。

◇WELLNESS2016を前面に出したポスターを各社に掲示する
ことでより注目され、多くの方にアピールすることができました。



初の試み『WELLNESS2016』コーナー設置①



喫煙者におこる肺の変化

経理課長 高田内科医長・水上陽典氏

	肺表面の変化	肺断面の変化
65歳女性、非喫煙者 夫も非喫煙者		
75歳女性、非喫煙者 夫はヘビースモーカー		
70歳男性 1日10本、50年間喫煙		
70歳男性 1日60本、55年間喫煙		

STOP SMOKING

きれいな肺、取り戻しましょう。
禁煙のための貼り紙があります。詳しくはご相談ください。

- ◇WELLNESSリーダーによる『場所をとらない！費用安価！お手軽エクササイズ』をテーマにバランスボール、フラフープ、縄跳びで自己の体力を確認してもらいました。
- また、『禁煙ポスター』を掲示し喫煙の害について啓蒙しました。

初の試み『WELLNESS2016』コーナー設置② >>>



◇安部支店長も体力測定に参加！
『思ったよりキツイ』との感想。

みなさんハツラツとプレーしています!! >>>

止めて!



ナイス アタック!



ナイス トス!



う〜ん、おいしい!!



総評

今回初の試みとして『WELLNESS2016コーナー』を設置しました。

参加者に『WELLNESS2016』と『Qupio』登録をアピールできたことは収穫でした。

また、喫煙の害について啓蒙できたことは、今後の禁煙活動を推進する上で大変いいきっかけとなったと考えます。

今回は『場所をとらない！費用安価！お手軽エクササイズ』を実施し、参加者からは『子どものころ簡単にできたのに、今は思ったよりできなかった』や『予想よりキツイ』といった声が聞くことができました。自己体力の確認と運動習慣の動機付けに繋がったと思われます。

そして、バレーボールは、男女、年齢、経験を問わず幅広く気軽に楽しめるスポーツですので参加者は楽しめながら運動できたと思います。

また、初めて顔を合わせるメンバーがいる混合チームでしたが、試合を重ねるにつれ各チーム声掛け、コミュニケーションが取れ、随所にいいプレーが見られたことなど、会社間を超えたコミュニケーション拡大の一助になったと思います。

今回は、今までよりも一歩進んだと思えるバレーボール大会となりました。

