

WELLNESS2016 千歳・札幌地区合同 運動会 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11月26日(木) 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&選手宣誓&安部千歳空港支店長ご挨拶
18:10 全員参加準備体操
18:15 競技開始 (各社混合4チーム、4競技による総得点が多いチームが優勝)
19:50 閉会式&表彰
20:00 解散
- » 参加者 : 合計 140名
内訳〔 JALI 16名、JSPK 66名、JGS 8名、JGSS 40名、
JALEC 3名、AGP 7名〕
- » チーム分け : 各社入り混じった4チームを作成
- » 勝敗 : 全4種目の合計点数で優勝が決定
- » 競技 : ①障害物リレー (平均台渡り、跳び箱、縄跳び、ぐるぐるバット)
②玉入れ
③綱引き
④男女混合選抜リレー
- » 実施目的 : 男女、年齢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、今回も『WELLNESS2016コーナー』を設置し、前回実施した『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。
また、WELLNESSコーナーに参加で競技加点としたことで、ほぼ全員参加となった。
Qupio登録の推進と喫煙の害については引き続き啓蒙する。



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

大人の大運動会

スポーツの秋企画第2弾!!

バレーボール大会に引き続き、『大人の大運動会』を開催します!!
玉入れ・リレーボール運び等、室内で出来る種目で楽しみます。寒い冬を迎える前に、一緒にもう一汗流しませんか?



開催日時:11月26日(木) 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。

種目:綱引き・玉入れ・障害物リレー・選手リレー

締切:11月13日(金)

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するための施策を設定したものです。

皆さまのご参加心よりお待ちしております!!

ご不明な点は下記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

◇今回も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。



『WELLNESS2016』コーナー設置①



- ◇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。
参加すると競技加点になることから、ほぼ全員に参加していただきました。

『WELLNESS2016』コーナー設置②



- ◇『WELLNESS TIME』設定し、WELLNESSリーダーによる『WELLNESS2016』説明と喫煙の害について啓蒙。希望者に禁煙ガムを配布しました。

1種目目『障害物リレー』



目が回る～！



よいしょ！



いくぞー！



アンカーはつらいよ。。



2種目目『玉入れ』



思ったより入るかも！！



いいよー！

3種目目『綱引き』



オーエス！
オーエス！！



強い～！！

4種目目『選抜リレー』



ヨーイ、ドン！！



抜かすぞー！



追いつかれる～！



ゴール！やったー！！

総評

今回も『WELLNESS2016コーナー』を設置し、改めて参加者に『WELLNESS2016』と『Qupio』登録をアピールすることができました。

また、禁煙活動をさらに推進するべく希望者に『禁煙ガム』配布し、禁煙アクションを起こす大変いいきっかけと作りができたと考えます。

今回の運動会で印象的だったのは、参加者が皆、童心にかえて競技していた姿でした。そして、運動会だからこそ昔の自分との差に気が付き、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。

今回も、会社、所属、性別、年齢関係なく混合チームにしました。このことにより積極的な声掛けが行われ、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。

今回も、より一歩進んだと思える運動会となりました。

