

令和3年度東京都
スポーツ推進モデル企業

公益財団法人 明治安田厚生事業団



今日の1歩が「明日あさってのゲンキ」につながる
職場の健康を日常生活に拡散する



座りっぱなしブレイク 毎正時、サイコロでPON！

毎正時に時計からメロディーが流れると、全員が立ち上がり、サイコロの目に書いてある体操を開始。

ペースや負荷の程度は体調に応じて自分流で。

スクワットはきついのので、1日2回まで。昼食後の「ひねり」と「エア縄跳び」は結構コタえる！

1日合計7回の体操を実施。



座りっぱなしブレイク 会議中、サイコロでPON！

サイコロを振って出た目に書いてある運動を行う「サイコロでPON！」。座りっぱなしになりがちな会議を突然ブレイク！全員参加で、楽しいエクササイズ。



企業データ

所在地 新宿区

業種 医療・福祉業

総従業員数 28名

With コロナの
取組

就業前エクササイズ スローエアロビック

スローエアロビックは、音楽に合わせて簡単な動きを反復して楽しむ低強度のエクササイズ。事業団ではwith コロナの高齢者向け運動教室における新しい様式として、スローエアロビックを用いたオンライン運動プログラムを開発。

就業前、地域の教室参加者と一緒に、インストラクターの動きを見ながら、リアルタイムのスローエアロビックを実施。研究所のアクティブな1日が始まる。



ながらミーティング 立って、歩いて…！



昇降デスクを囲んで、少人数スタンディングミーティング。人との距離が近くなり、自然と議論が活発に。自由に体を動かせる環境が心と体の緊張をほぐす。

お昼休みは外に出て、歩きながらミーティング。横並びで歩くフラットな関係性が、穏やかな雰囲気と自由な発想を生み出す。

健康づくり DVD
いつでも、だれでも、気軽にできる
スローエアロビック



With コロナの健康づくりツールとしてDVDを作成。「スローエアロビック」や「スロートレーニング」といった軽運動でも十分に健康効果があることを、研究所のエビデンスにもとづき紹介している。

STAFF'S VOICE



体力医学研究所 研究技術員
村松祐子

事業団では健康づくりに関する研究活動を行うとともに、私たち自身も日々の健康づくりに取り組んでいます。

私は今年度入職し、仕事の中のちょっとした場面にも体を動かさずきっかけが隠れていることに気づかされました。