

<方法 11> 皆で楽しめるイベントを開催する

- 日ごろ、身体を動かす機会が少ない従業員に、イベントで**楽しみながら**歩数を増やす経験を重ねて、習慣化を狙いましょう。

皆で楽しめるイベント例

● ウォーキングラリー（職場対抗・グループ対抗）を開催する

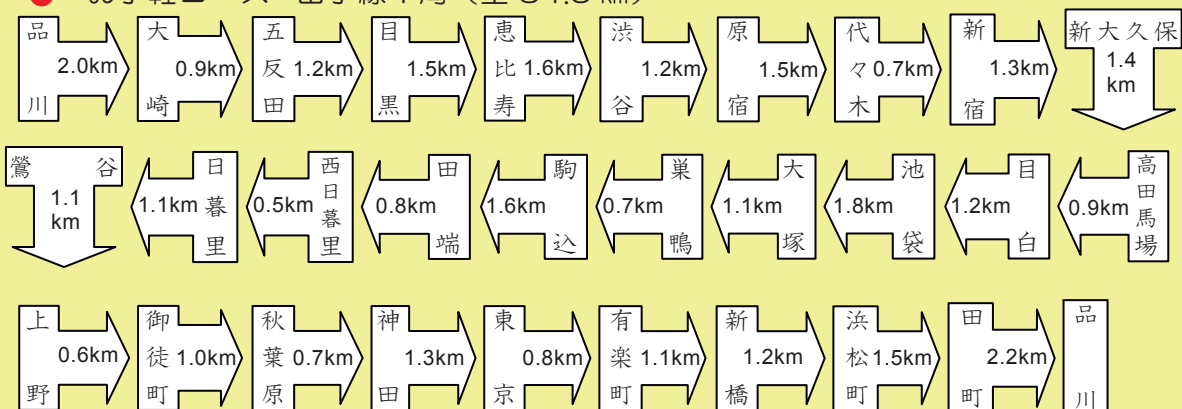
- 一定の期間、毎日の歩数を記録する。
- 所属単位やグループ単位で歩数を競う。
- 1番歩数が多いところから順位をつける。
- 優勝は、グループメンバーの平均歩数が1番多いグループにする。
- 個人賞として、1番歩数が多かった人を表彰する。



<工夫点>

- ・ **所属別やグループ対抗にすると**、お互いに刺激しあって活発な取組になります。
- ・ 上位入賞グループ等に表彰や賞品を贈るとともに、参加賞や個人賞なども用意すると**取組の動機付け**になります。
- ・ 期間は、2週間～2か月間とし、**あまり長く設定しない**ようにします。
- ・ 1年間に数回実施し、取組の定着を図ります。
- ・ 実施期間中に**途中経過を知らせると**、残りの期間「がんばろう」という意識付けになります。
- ・ **歩数の記録を距離に換算**し、山手線1周や東海道など五街道を歩くことを仮想して、記録すると楽しめます（参考資料 P29）。途中で、「〇〇に到着しました。あと△△km頑張れ！！」といったメールを届けると喜ばれるでしょう。

● お手軽コース 山手線1周（全34.5km）



豆知識 ⑥

- 普通の速さで歩いたときの歩幅：身長×0.37 cm
- 山手線1周34.5km歩くには、身長170cmだと（歩幅約63cm）、約55,000歩

<方法 12> 昼休みなどに教室を開催する

- 休憩時間や終業後などの時間を使って、健康に結びつく教室を開きましょう。

休み時間を利用した教室の例

- インストラクターを講師に教室を開く
- 従業員を講師に教室を開く
 - ヨガ教室、エアロビクス教室、ダンス教室など
 - その他、従業員からアンケートをとって、興味のあることを取り入れる。
 - 普段の生活とあまり関係のない教室を体験できる機会を設ける。
 - 従業員の得意なことをテーマにして、スポーツ・運動教室や、ピアノ教室・華道教室などを開く。

<工夫点>

- ・ 目新しい内容や興味のあるものは参加率が上がります。
- ・ 好評なものは、定期的に続けましょう。
- ・ 従業員が、講師になることを負担に感じないように気を付けましょう。

<方法 13> 休日にイベントを開催する

- 従業員の家族も一緒に参加するイベントを開催しましょう。
- 遊びの側面が入ることで、従業員の自発的な参加を促せます。
- グループや職場対抗で実施すると、職場の連帯感も深まります。

イベントの開催例

- 季節ごと（四半期に1回など）に、身体を動かすイベントを開催する
 - ボウリング大会、テニス大会、バドミントン大会、卓球大会などバラエティにとんだイベントを開催する。
 - いろいろな名勝・旧跡等を歩くウォーキングラリーや、近隣のごみを拾いながらの「ごみゼロウォーキング」など、家族みんなで参加できるイベントを開催する。

<工夫点>

- ・ 定期的を開催することで、イベントの前から練習する人もできます。
- ・ 優勝景品・参加賞等、従業員が参加する楽しみを工夫しましょう。