



令和6年度東京都スポーツ推進殿堂入り企業 令和6年度東京都スポーツ推進モデル企業 日本航空株式会社



「本気の！ラジオ体操」を軸に、全社員の健康増進を推進

日本航空では2013年、朝のブリーフィング時に始めた「ラジオ体操第一」について、産業医の「どうせやるなら本気で！取り組もう」という提案をもとに、「本気の！ラジオ体操」と名付けた取組を行っています。国内・海外支店及びグループ会社に対して社内フィットネストレーナーが赴いて実技指導したり、オリジナル動画を作成・提供するなど、精力的に浸透を図っています。

また、この「本気の！ラジオ体操」を軸に、社員の心身の健康に向けた取組を多岐にわたり展開しています。

社内フィットネストレーナーによる

「本気の！ラジオ体操」アドバイザー認定講座開催

ウエルネス推進部所属のフィットネストレーナーが社内の各現場を訪問し、ラジオ体操の直接指導もしくはZoomで90分の指導を実施し、一定数のカリキュラムを受講して合格が認められると、「本気の！ラジオ体操」アドバイザーに認定されるという仕組みを作りました。

客室乗務員、地上職や整備職、その他支店などに対してアドバイザー認定講座を開催し、合格者に認定証を授与しており、認定されたアドバイザーが各職場でポイントを伝えながら、「本気の！ラジオ体操」の実践に取り組んでいます。



突撃「本気の！ラジオ体操」

社内フィットネストレーナーが各職場に突撃訪問して、社員へ「本気の！ラジオ体操」を実施しています。26か所で延べ2,808名の社員が参加しました（集計期間：2023年11月～2024年10月末）。



JAPAN AIRLINES

企業データ

所在地	品川区
業種	運輸業・郵便業
総従業員数	13,791名

力を入れた取組

社内フィットネストレーナーによる「ワンポイントアドバイス」

客室乗務員は狭い機内で長時間のフライト業務を行うため、突発的な揺れに遭遇して思わぬケガをするリスクも負っています。そのため、ケガをしにくい体づくりの一環として、フィットネストレーナーが乗務前後の客室乗務員に対しワンポイントの体操指導を実施することとなりました。

具体的にはすでに定着している乗務前の1分間体操をさらに効果的な取組にすべく、フィットネストレーナーがブリーフィングルームを巡回し、各便の客室乗務員に対して腰、首など部位を絞ったアドバイスを実践していますが、現場からの評判も良く、ニーズが高まっています。



その他の取組

入社式での新入社員へのラジオ体操のポイント指導

2024年度4月期のJALグループ入社式の羽田空港整備格納庫のステージ上で、社内フィットネストレーナーが新入社員の緊張感と体をほぐすため、開会前にラジオ体操のポイントを伝授しました。

社会人生活のスタート時点で健康と運動、体力作りの重要性を知ってもらう貴重な機会となるとともに、「本気の！ラジオ体操」を行うことで新入社員の気持ちが一つになる最初の瞬間となりました。



STAFF'S VOICE

JAL グループ社員一丸となって、アスリート社員を応援！

パリ2024オリンピックには、当社スポーツ推進のシンボルであるアスリート社員から3名が出場しました。開幕前には仲間たちの健闘を祈って、JALグループ社員による壮行会を開催しました。大会中は、オンライン観戦応援を実施し、国内外からのたくさんの声援を届けました。仲間からの熱い声援を受けた加納虹輝選手はフェンシング・エペ個人戦で金メダルを、北口榛花選手は陸上・やり投で金メダルを見事に獲得し、村竹ラシッド選手は110mハードルで5位入賞を果たしました。帰国後には報告会を開催し、社員たちと感動を分かち合いました。

