



株式会社アロー



月に一度、約20分間、会社周辺でランニングしながらミーティングを実施

月に1回、ミーティングの日に20分程度のゆっくりランニングを会社近くで実施。ランニングは早歩き程度の速さで行い、その間はミーティングの内容や雑談など、自由な会話をし、コミュニケーションの場とする。

会社到着後、全社員の体調を確認し、ミーティングの本題を行う。ミーティングの場ではほとんど身体を動かさず、頭も身体も固くなり、生産性のあるディスカッションが起きにくかったため、社員全員でランニングすることをトレーナーが提案。

アローいきいき健康体操

毎朝9時よりトレーナーが考案した会社オリジナルの健康体操を実施。1か月ごとにアンケートを取り社員の要望に合わせて「肩こり予防体操」「腰痛予防体操」などテーマを変えて行っている。



外部スポーツイベントに社員や家族で参加

社員アンケートを参考に半年に一度、外部イベントに参加。マラソン大会への参加や、ボールダンス体験会、ZOOトレーニング体験会、味スタ6耐への参加など。当社のお客さまも参加可能なものは、募集を募り、一緒に参加している。



企業 DATA

所在地
世田谷区

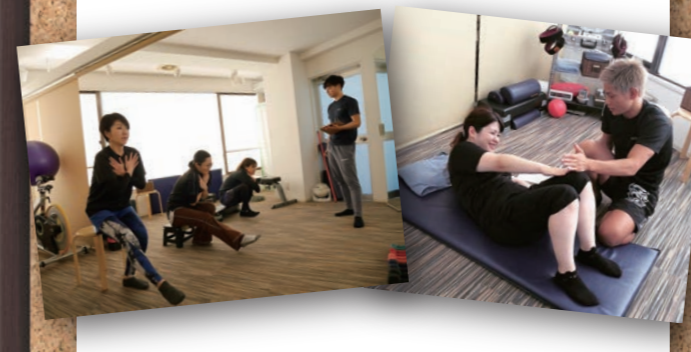
業種
サービス業

総従業員数
約10名

3か月に一度、社員の姿勢チェックや体力レベルを計測し、パーソナルトレーニング指導を実施

社員の体力測定・姿勢チェックの結果に基づいて、当社トレーナーが社員一人ひとりに健康トレーニングメニューを提案。月に一度、マンツーマンのパーソナルトレーニングや全員で楽しみながら行うトレーニングメニュー、座学会などを実施。

一人ひとりが運動を実践することで、当社のお客さまの気持ちを考えられるようになるとともに、得た知識を自分の周囲の友達や家族に伝えることが可能となる。それによって周りも健康にしてしまおうという考え方から実施。



社内健康イベント

社員全体で楽しみながら行える、興味を持てるイベントを社内のトレーナー企画で実施。座学では「最新サプリメントについて」「産前産後のトレーニング」、実践では「キッズトレーニング」「じゃんけんスクワット大会」などを実施してきた。



応援メッセージ階段

階段に「一段ずつ上がればカオリ消費!」「一段飛ばせばお尻が引き締まる」などの言葉を掲示。階段使用時に毎回その言葉を読むことで、駅の階段など日常での階段使用率自体もアップしている。

東京都
スポーツ推進大使
ゆりーと



STAFF'S VOICE

当社はお客様にフィットネスを提供する施設として、まずは社員が体を動かし、健康に対する取組を実践することが、お客さまからの信頼や各社員の自信に繋がっています。

また、昨年から他の企業様へ出張し、当社のトレーナーが腰痛予防セミナーやフィットネスセミナーなども開催しており、当社だけに収まらず、株式会社アローに関わる全ての方を健康に!というスタイルへ進化しています。

このような取組の中で社員の健康意識の高まりだけでなく、スタッフ間のコミュニケーションの場も増加し、社員各々からの自己発案での取組も毎年増え、社員の活力向上・生産性向上にも繋がっています。