



株式会社 協和



8:45 「スロトレ始めます」の声がけで一日がスタート

毎朝15分間、社長を含め全従業員がオフィスの限られたスペースで、スカートやスーツスタイルのままスロトレを実施。社員であり、元オリンピック選手、柳澤哲(競歩)が考案したオリジナルプログラムで、ウォーミングアップ2種+部位別2種の4種類を日替わりで行う。2011年から始めた8年以上にわたる取組。

スロトレとはスロートレーニングの略で、ゆっくりした動作で体に負荷をかけ短時間で効果を得るトレーニング。器具を使わず安全で、いつでもどこでも実施することができる。トレーニング後は代謝がアップし、営業回りなど普段の歩きでも脂肪の燃焼が促進。また、通常の筋トレ同様、筋肉が付き基礎代謝を上げてダイエットにも効果的。



企業 DATA

所在地  
新宿区

業種  
製造業

総従業員数  
約90名

職場に高さ調整可能なスタンディングデスクを設置

フリーアドレス化に伴い、スタンディングデスクを導入。

身体に合わせて高さを調整でき、また、スタンディングで業務をすることで身体の負担を軽減。

社内アンケートから「座り続けることが疲れる」とリクエストがあり、全体の3分の1を高さ調節可能なデスクを導入した。



全社員に歩数計を無償貸与

ウォーキングの事業を進める中で、従業員にも健康のためにウォーキングを意識し、健康に活用してもらうために無償貸与を開始。日々の活動量をチェックできるようにしている。



いつでもスニーカーデー

スポーツ庁のスニーカー通勤推奨を受け、スニーカーを履いて通勤することをいつでもOKとした。特定の日を設定するのではなく業務や装いに合わせてスニーカー通勤できる。



ウォーキング社内イベント

ウォーキングで健康作りをしながら、チーム横断の「ワイガヤ」コミュニケーションが可能な仕組みのひとつとして実施。春には桜満開の中での実施となった。



東京都スポーツ推進大使 ゆりーと



STAFF'S VOICE

エイジングケアブランド「fracora(フラコラ)」を運営する協和では、「美と健康」を提供するなら「まずは自分たち」からと考え、さまざまな取り組みをしてきました。スロトレ(筋トレ)・フェイトレ(顔の体操)、最近では、集中力を高めるマインドフルネスも毎朝実施しています。

その結果、健康指標も全国平均より改善し、社内のコミュニケーションも活発になっています。

これからも、日本一明るく活発な議論で知恵を出し合い、「お客様がいきいきとした笑顔のある毎日」となるよう商品やサービスを提供してまいります。