

# 働く世代の運動促進のための取組報告

オーエムネットワーク株式会社

2022年2月1日

「働く世代の運動促進のための実践について」

## オーエムネットワークでの取組

働く世代とは？

子育て世代

Official

Private

役職

後輩

両親

子供

コミュニティ

時間とお金を自分のことには使えない

## 企画する際のポイント



トップダウンではなくボトムアップ  
→押し付けではなく自分で考える

まずはやってみる、  
そしてしっかりと評価して次に活かす  
→PDCAではなくDCAPへで。  
→チャレンジをコンティニューへ



モチベーションが上がる工夫をたくさんする  
→楽しい、興味を引く  
→質より量を重視

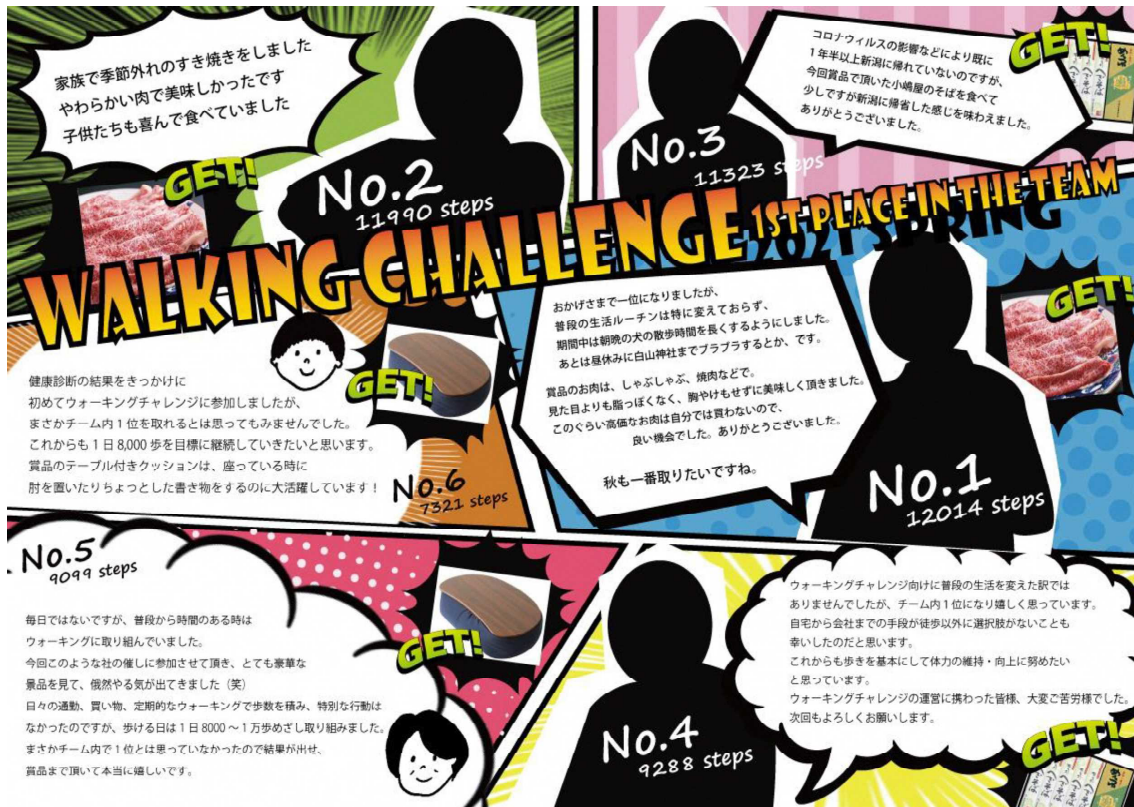
# Enjoy! Work Project

組織を横断し、みんなで考え実現する社内プロジェクト

## EWPの主な実績



## 取組事例 1 「ウォーキングチャレンジ参加」



仕掛けポイント

- トップの理解を得る
- 参加者が楽しめる
- 参加者が本気になる
- 改善サイクルの継続
- 情報公開

## 取組事例 2 「リフレッシュタイム・グッズ導入」



リフレッシュタイム



バランスボール



指エクササイズ  
知力パズル



スタンディングMTGテーブル



仕掛けポイント

- 情報収集
- 何となくやる気になる設備
- 自然とできるグッズ
- 社内の話題になる
- 情報公開

「働く世代の運動促進のための実践について」  
検討会での取組について

C/M/N Outsourcing & Management Network

概要とポイント

働く世代の運動促進のための検討会（3グループ）

のぞけ | わく | テク | たん | けん  
裏側 | ガワ | 探検

ふだん入れない裏側をわくわくテクテクしながら探検！  
自然に楽しく元気になろう！！

# 概要とポイント

## 第1弾



デンカビッグスワンスタジアム

を

わくテク探検!

### 方法

若杉所長に従ってスタジアム内をテクテクするだけ!  
普段は入れないあんな場所やこんな場所を探検します。  
クイズや楽しいゲームで賞品もゲットしようっ!  
簡単な事前準備にご協力をお願いします。

単に歩くだけではなくて、

楽しんで回れるように工夫!



楽しい3つのアトラクション!

- ① 歩数ぴったり賞をめざせ
- ② たのしいクイズ
- ③ かくれ〇〇〇をさがせ



## 開催の様子



かくれ〇〇〇をさがせ!

参加者  
17名!



## 参加者の感想

ウラ情報が  
多いと楽しい

ガイドが  
楽しい！

もっと  
歩きたかった

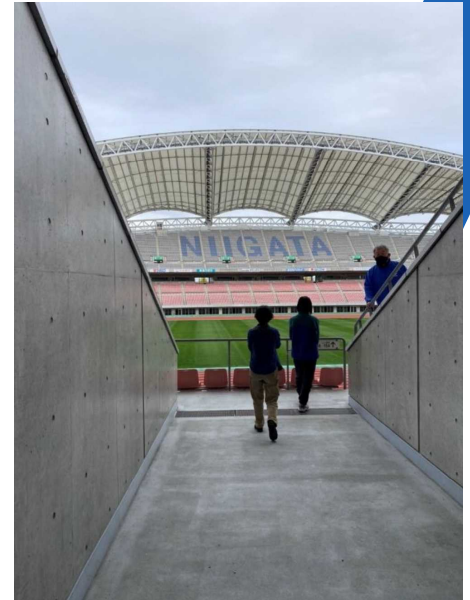
歩いた感を  
感じる

身体を動かすゲームが  
あっても良いかも

正しいフォームなど  
運動に関する知識や体験  
を入れても良いかも

運動後、  
風邪を引かないように

ウォーキングと解説に  
メリハリがあると良い



## 今後の取組への課題など

参加費をとって**収支**が成り立つように

- 大人2,000~3,000円, こども1,000円位?
- カッコイイTシャツなどグッズ販売もあり

**人数**は1回20人位

県内各地で**ターゲット**別の実施

にいがたヘルス&スポーツマイレージの**有効活用**

事前**準備**など大変。**誰が企画**するかが問題。

- 場所(施設)やガイドは、最初だけでも行政で支援してほしい
- 初年度補助で、次から自立して実施できるか
- 場所提供側にもメリットが必要