



# 職場安全体操

## 体操製作と普及法講習会



短時間且つ、効果的な体操を製作し、提供致します！

どんなに素晴らしい体操も意思を入れて実践しなければ、何の価値も効果も得られません

普及・定着のために全社一丸となった活動にしなければ、折角の投資が無駄になります

製作から普及・定着までトータルサポート致します

### 『職場安全体操普及講習会』

～「知る・できる・伝える」を理解する～

#### 背景

始業前の職場体操時間が時間外労働対価の対象になり、実施が困難になってきたことや、フレックス業務で職場内での一斉実施ができないなど、特に運動未実施の人は一日の中で唯一体を動かす時間もなくなってきています。その中であって、朝のミーティング前や会議前に短い時間を割き、軽い体操を実施し始めている企業様が増えつつあります。安全作業のためにも欠かすことのできない職場安全体操は、働く人にとって必須であり、当たり前のこととして日々実践すべきと考えます。

#### 目標

全職場100点体操の実践・継続

#### コンセプト

“たかが1分体操、されど1分体操” 決してあなどれない職場安全体操パワー！

#### 講習会概要

所要時間:120分

- ①ガイダンス : 講習会の狙いとゴールを理解する
- ②レクチャー(知る) : 職場安全体操の重要性を知り、普及指導員の仕事に納得していただく
- ③実習(できる) : 見本となる100点体操ができる
- ④グループ検討(伝える) : 100点体操普及・定着のためにどう行動するかを話し合う
- ⑤行動宣言 : 普及指導員の最大の役割として最後までやりきることを宣言いただく

#### 期待効果

- ①安全作業への集中力アップ(心身の覚醒) ②身体動作力アップ ③体内酸欠改善

#### 成果確認

普及指導員が月に一度、担当職場の実施状況をチェックし、評価とリファインを行う