



職場体操再生のための 職場体操普及指導員 養成講習会



従業員の皆様が無意識に効果的な職場体操を実施できるまで定着させるには、日頃からそばにいる指導員の声かけやアドバイスが必要不可欠になります。

この講習会では、体操効果の理解やアドバイスはもとより、指導員としての在り方や心得等も習得し、職場で即戦力となる『職場体操普及指導員』を養成します。

『講習会概要』

～「知る・できる・伝える」を理解する～

背景

せっかく実施している職場体操で効果が感じられない理由の一つに、従業員の皆様の職場体操への期待値が低いことが挙げられます。

安全作業、転倒防止、集中力アップ、身体不調感の改善など、さまざまな効果が期待できることを伝え、従業員の皆様に職場体操への理解を深めていただくことが先決です。

従業員の皆様と対話・サポートができる指導員にそれぞれの職場で活躍していただくことにより、短期に確かな効果を得ることができます。

目標

全職場100点体操の実践・継続

コンセプト

“たかが職場体操、されど職場体操” 決してあなどれない職場体操パワー！

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) : 職場体操の重要性を知り、普及指導員の仕事を十分に理解していただく
- 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安全作業への早期適応(心身の覚醒) ②転倒災害等のリスク低減 ③身体不調の予防・改善

成果確認

職場体操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