

「スポーツエールカンパニー2021」認定企業の取組事例

企業名	新規/継続	所在地	業種	主な事業内容	従業員数
ソフトバンク株式会社	継続（一部変更）	東京都港区	情報通信業	移動通信サービスの提供、携帯端末の販売、固定通信サービスの提供、インターネット接続サービスの提供	17,299

取組概要

全社員が参加できるオンラインヨガ講座開催や、有志社員が出演するヨガ・ストレッチ、ながら運動等の動画配信、クラブ活動等の社員のスポーツ活動費支援

【主な取組内容】

● 朝の時間を有効活用！朝ヨガ講座のZOOM配信

- ✓ 始業前の時間を活用し、社員の健康意識の向上/運動の習慣化機会の提供を目的に、ヨガインストラクターの有資格者社員による「朝ヨガ」を月1開催。社員が講師となることで、社員がより身近に感じることができ、運動を習慣化できるきっかけとなっている。※25分/回で50名程度の参加。定期的（1か月に1回）に開催
- ✓ 2020年度からはZOOMでの配信に切り替え、全国の社員が参加できるようになった

● 睡眠の質を高める、夜ヨガの開催

- ✓ 在宅勤務が増えることで睡眠の質が下がっている可能性があるという外部調査を踏まえ、ヨガを通して一日の終わりに、「良い睡眠」をとること、「運動不足の解消」につなげることを目的に、社内講師によるヨガ講座を10月から2か月に1回、ZOOM配信で開催。
- ✓ 25分間の朝ヨガとは異なり、45分間をかけて時間をかけてゆったりとした動きを中心としたヨガに取り組んでもらうことで、体を温めて夜の睡眠へ向かう体と心づくりとなるように工夫している。

● ヘルスキーパーが教える、オフィスでできる簡単ストレッチ動画配信

- ✓ 社内に設置されているウェルネスセンターのヘルスキーパー（※）がコンテンツを企画し、自席や自宅でもできる簡単ストレッチの動画を制作。3週間～4週間に1本のペースで社内イントラネットサイトにて公開している。
- ✓ 字幕付動画のため、音声を聞かなくてもストレッチが簡単にできる。（聴覚に障がいがある社員も閲覧可能。一方動画を見なくても情報を得られるよう、手順をイントラネットサイト上で紹介）

※ヘルスキーパー（企業内理療師）とは産業・労働衛生分野に理療の技術を活用するもので、理療の国家資格を持つものが、企業等に雇用されその従業員等を対象にして施術等を行う者の呼称

● 社員が出演！すき間時間でながら運動動画配信

- ✓ 運動した方が良いと分かっても、「時間がない」「ジョギングや水泳はハードルが高い…」「始めても続けられない」「何をすれば良いの？」という社員向けに、「ながら運動動画」を提供。動画には有志で集まった社員が出演し（社内イントラネットサイトにて社内公募）、日常生活でできる【ながら運動】を紹介している。
- ✓ 出演者を社内公募し社員を巻き込むことで、注目度をアップさせ、運動の習慣化を広くアピールしている。
- ✓ 上記のストレッチ動画同様、字幕付動画のため、いつでも、どこでも手軽に閲覧が可能となっている。

朝ヨガ講座
（本社開催）



朝ヨガ講座
（ZOOM配信）



▲ ながら運動動画配信



斜め上、真横、斜め下の
3方向にそれぞれ引っ張ります。

ヘルスキーパーが教える
オフィスでできる
◀ 簡単ストレッチ動画配信