

コロナ禍での運動不足やストレスを運動でリフレッシュ！ プロによる初心者向けトレーニング 「BFT Wellness Action」の第2弾を3月19日(土)に開催

株式会社BFT（東京都千代田区：代表取締役社長 小林 道寛、以下BFT）は、福利厚生制度として、フィットネストレーニング「BFT Wellness Action」の第2弾を3月19日(土)にBFTオフィスにて開催いたしました。

コロナ禍における外出自粛生活や在宅勤務による運動不足が原因で、肩こりや腰痛に悩む方、人と話すことが減り気持ちがスッキリしないなど、病気ではないものの身体に不調を感じる方が増えています。

また、対人面においても、社員同士のコミュニケーションが減った、通常業務以外の情報が入りにくくなったという問題も顕在化してきました。

このような背景のもと、BFTでは「社員の運動不足の解消」、「社員間の交流の場を創出」を目的とし福利厚生制度として、全社員が自由に受講できるトレーニング「Wellness Action」を導入しています。前回はコースでのトレーニングを無償で提供しましたが、今回はリフレッシュを目的とし社員が気軽に参加ができるように、1Day参加のプロによるトレーニングを行いました。

今回のトレーニングは、全体を通して無理をせずに自分のペースで楽しむことを大切にしました。まずは、肩回りをほぐしたり、体を温める軽い運動。先生の動きを見ながら、真似する形で様々なトレーニングを行いました。続いて、お腹まわりを鍛える体幹トレーニングや参加者のリクエストにあわせた部位に効く筋力トレーニングを、先生によるポイントの解説を交えて行いました。キツイトレーニングの際には、思わず参加者から笑いやどよめきが生じるほど、リラックスした和気あいあいとした雰囲気の中、先生と参加者全員で1時間のトレーニングを楽しみました。デスクワークを行う方におすすめのストレッチの紹介もあり、参加者が今日から自分で行えるトレーニング方法がたくさんレクチャーされました。

参加者に話を伺うと、「コロナ禍で体重が増え、ダイエットをしたい」「日頃、体を動かす機会がない」などが参加の理由で、実際に参加をしてみて「楽しかったけど、しっかり体にききそう」「肩こりなど、気になる部分を動かせてよかった」という感想がありました。週に数回以上運動を取り入れているという参加者はほぼおらず、今回の「BFT Wellness Action」が参加者にとって運動をするきっかけになったほか、普段話すことが少ない社員同士の交流も生まれ、リフレッシュの機会となりました。

また、トレーニング後はBFTの社内コミュニティの「カフェ研究会」による企画も開催されました。体を動かした後にほっと一息、淹れたてのコーヒーや紅茶を片手に、チョコレートとのペアリング体験やゲームなども行い、社員同士の交流が深まる温かい時間を参加者全員で楽しみました。

BFTでは、エンジニアが働きやすい環境と、社員が楽しく過ごせる企画などを推進し、これからも時代に合った福利厚生を企画していきます。



■トレーナー紹介

遠藤大左さん

幼い頃～26歳迄野球一筋。

大学野球全国準優勝、社会人では都市対抗野球2度出場。

引退後、これまで培った経験を活かしトレーナー業を志す。

RIZAP株式会社では入社直後から全国トップクラスの実績を叩き出し、300名以上のお客様を担当。

現在は独自の理論を基に個人事業主のパーソナルトレーナーとして活動中。専門知識はもちろん、洞察力、観察力、コミュニケーション能力が高く、どんな方でも結果へ導く指導法に自信を持っている。



【パーソナルトレーニング DOGYM】

URL : <https://daisuke0412.stars.ne.jp/>

■トレーナーへのインタビュー

ー「BFT Wellness Action」2回目の開催、いかがでしたか？

前回よりも参加者が増えて、幅広い方に参加いただけて、良かったなと思いました。また、前回に続いて今回も参加してくれた方もいて嬉しかったです。

今回のトレーニングについては事前に参加者の皆さんからのリクエストをいただいたのですが、トレーニングをしたい部位としては「背中」、メニューについては少し“ストイック”が希望ということだったので、今回のトレーニングは少しきつめの運動も取り入れました。

参加者のみなさんから、「動いた後はスッキリした」という感想をいただきましたが、一人で運動するのは億劫だったり、ハードルが高いかもしれません。今回のような皆で運動をするというのは一つのきっかけになりますよね。また、運動を続けるモチベーションを保つことも難しい方もいると思うので、これからも定期的な開催できるといいなと思っています。

ー企業で働く皆さんへのアドバイス

テレワークも増えていると伺っていますので、まずは太陽を浴びること。気分転換にもなりますので、1日1回、15分でも、日を浴びるといいと思います。あとは、歩くことも大切です。

運動の第一歩はウォーキング。筋トレを自宅でやるのはハードルが高いという方は、まずは歩くことから始めてみるとういのかと思います。ぜひ、ウォーキングから始めてみましょう。

【会社概要】

社名	株式会社BFT
設立年月日	2002年4月4日
資本金	9,990万円
代表取締役	小林 道寛 (Kobayashi Michihiro)
従業員数	418名 (2020年4月時点)
住所	〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-6-5 丸の内北口ビルディング22階
公式HP	http://www.bfts.co.jp/

BFT

BFTは「人とシステムをつくる会社」です。

システムづくりに加え、システムにかかわる人材の育成にも力を注ぎ、さらに豊かな社会の実現を目指しています。

- (1) インフラ基盤構築 サーバ環境構築・ネットワーク環境構築・クラウド環境構築
- (2) システム開発 オープン系システム開発
- (3) 教育サービス 「BFT道場」 トレプラ・ギノトレ・チョイトレ