

身体を動かしてプライベートも仕事もハイパフォーマンスで楽しもう 新しい福利厚生制度、トライアルトレーニング「Wellness Action」がスタート

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、新たな福利厚生制度として、全社員にトライアルトレーニング「Wellness Action」を無料で提供開始いたします。

コロナ禍で、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、気持ちがスッキリしない、病気ではないものの身体に不調を感じたりす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、新たな福利厚生制度として、全社員が無料で受講できるトライアルトレーニング「Wellness Action」を導入しました。

第1回目のレッスンでは、パーソナルカウンセリングと初心者向けのヨガトレーニングを実施。パーソナルカウンセリングでは、体形目標や、生活面における課題など、トレーナーによる丁寧なヒアリングが行われました。その後、由佳子トレーナーによる約1時間のヨガレッスンが行われました。

ヨガレッスンの冒頭では、由佳子トレーナーから参加者に向けて、ヨガの効果やヨガへ取り組む姿勢についてなどのお話があり、その後本格的なヨガトレーニングに入りました。「呼吸を続けること、集中して自分の身体と向き合うこと、他人と比べないことを大事にして」とアドバイスする由佳子トレーナーの声に応える形で参加者は終始集中してトレーニングに取り組んでいました。途中バランスを取ることが少し難しいポーズもありましたが、全体を通して初心者にも肩肘張らずに挑戦できるヨガトレーニングでした。

トレーニング終了後、参加者からは、「初めてヨガをしたけど、身体も心もスッキリした。」、「身体がポカポカした。脚が冷えていたけど、身体が全体的に温くなった。」、「固くなっていた肩回りや身体周りが柔らかくなった。」などの声が挙がり、早速ヨガトレーニングの効果を感じていただけた様子でした。

「Wellness Action」は全4回の実施予定で、ヨガだけでなく自宅で出来るトレーニングもレッスンいただけます。BFTでは、エンジニアが働きやすい環境を作るべく、これからも時代に合った福利厚生を企画していきます。



▲パーソナルカウンセリングの様子



▲ヨガトレーニングの様子

■トレーナーからのコメント

(左：遠藤大左さん、右：遠藤由佳子さん)

社員さんたちが身体を動かすことが少ないとおっしゃっていて、皆さんの運動経験なども分からなかったので、今回のヨガでは誰もができて、ステップアップができるポーズを選びました！

次回以降に控えているトレーニングでも、ザ・筋トレというものよりも、身体を伸ばしたり、ストレッチなど可動域を広げるものから入って、やった感のある運動も取り入れて、達成感を得れるものを取り入れていこうかな、と思ってます。筋トレって、辛いと続かないので。



企業向けに運動プログラムを提供するのは今回が初めてです。デスクワークを中心に仕事をされている方には、もっと身体を使ってほしいと思っています。身体が固まるとどうしても不調が出てくるので…。企業で働く社員さんに、身体を動かすきっかけを作っていきたいと思っています！身体を動かす素晴らしさを知っていただきたいので、今後、法人向けのトレーニング教室が普及したらいいな、と思っております。

【パーソナルトレーニング DOGYM】

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

【会社概要】

社名	株式会社 B F T
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

B F T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 「B F T道場」 トレプラ・ギノトレ・チョイトレ