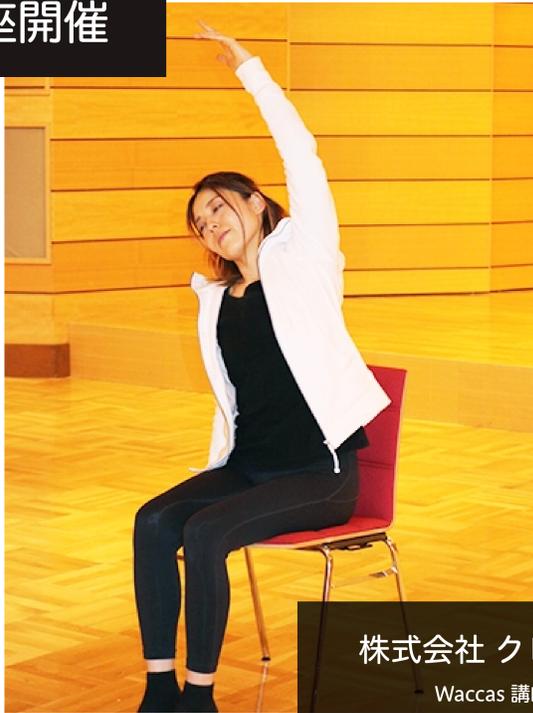


今の時代にマッチした **健康経営の実践**

“ながら”ストレッチ講座開催



株式会社 クレアール
Waccas 講師 KIKO先生

TOMOWEL | 共同印刷株式会社



1. デスクで“仕事しながら” リフレッシュできる方法を探して

▶▶ 株式会社クレアールさまについて

当社（株式会社クレアール）は学校法人名古屋自由学院の事業会社として18年目を迎える会社です。同グループの名古屋芸術大学の学生さんやクリエ幼稚園、滝子幼稚園の園児さんが、より良い環境で学生生活・園生活を送れるようさまざまなサービスを提供し、グループの保有する資源を最大限に活用する事業を展開しています。また、一般向けサービスとしては、大学施設の貸し出しやカルチャースクールの運営、演奏者の派遣などを行っております。

▶▶ ご利用目的

デスクワーク中心の業務なので、肩こりや運動不足、目の疲れという健康課題が常態化している背景とコロナ禍に伴う行動制限も重なり、業務の傍らで上手くリフレッシュできる方法を探していました。さらにこの取り組みが社員の健康増進や職場の生産性向上、日々の活力と言った「健康経営」につながっていければ良いと考えています。



デスクでできるストレッチ講座の様子

2. チャットで交渉 スピーディーなアサイン

▶▶ Waccasご利用の決め手

- 本や動画ではなく、プロの講師による対面形式でのレッススが安価で実現
- 日常業務と平行して、効率よく先生探しや交渉を進められる
- 登録講師数が多く、選択肢が広い

▶▶ 講師への依頼内容

デスクワーク中や室内で取り組めるストレッチ講座
※対面およびオンライン実施

▶▶ 講師選定までの流れについて

プロジェクトの公開から間もなく6名の講師の方々に応募をいただき、そのスピード感に驚きました。そして講師の方々とチャットを中心にコミュニケーションを取ることで、先生方の熱意や講座内容の工夫を知り、こちらの希望や疑問も解決することができました。また先生のプロフィールが充実している点も依頼する際の判断につながり助かりました（最終的にKIKO先生に依頼をしましたが、どの先生も魅力的で非常に迷いました）。

複数の先生方と個別にチャットで交渉を進められることで効率良く検討ができたことは、大変ありがたかったです。

3. 対面&オンラインの ハイブリッド講座

▶▶ プロジェクトを終えてのご感想

当日は現地でのリアルとWebでのオンラインを同時に遂行するハイブリッド型で実施し、参加者全員でコミュニケーションを取りながらとても楽しい時間を過ごせました。初心者にも分かりやすい解説、スムーズな進行、呼吸や疲労に関する日頃の悩み解決まで話が広がり大変有意義でした！受ける側の安心感が違うと思いました。

普段使わない筋肉やツボを刺激することで、想像以上にリフレッシュできましたし、普段のデスクワークでも使える技を色々と教わりましたので、今後も活用していこうと思います。

4. 今後もWaccasへ期待

こんなに簡単にプロの講師とつながれるとは思っていませんでした。幅広いジャンルの先生方が登録されているので、さまざまなシーンで気軽に活用できそうです。イベントなどを開催する際に使用したいと思います。

（談：株式会社 クレアール ご担当者さま）



ヨガのポーズを取り入れたストレッチ

講師は
この方！

Waccas
TEACHER

講師ジャンル「ヨガ・ストレッチ」



Profile

Vihara yoga 主宰。ヨガインストラクター。

「一年中どの季節も快適に過ごせる私」をテーマに、その時の季節(二十四節気)に合わせたヨガポーズ・経絡マッサージやツボ押しなどを取り入れたヨガを中心に行う。他にも薬膳やヨガ数秘学など幅広い知識を持つ。どんな人にも分かりやすい、ヨガ未経験の方・身体が硬い方も安心して参加できるレッスンが好評。

KIKO