

2023年2月10日

各位

株式会社グリーンハウス

## トップアスリートによる「健康セミナー」を実施

2月7日(火)、グリーンハウスフーズ本部戦略会議（東京オペラシティタワー42Fのエキスパート・ビジュアル・トレーニングセンター）にて、健康経営推進室の活動の一環である「健康セミナー」が実施されました。



グリーンハウス、グリーンハウスフーズは従業員のスポーツ促進やスポーツ支援に取り組む企業「東京都スポーツ推進企業」として認定を受けており、今回認定企業向けの限定セミナーとしてバルセロナ五輪で競泳史上最年少金メダリストとなった岩崎恭子さんによる講話が行われました。

はじめに参加者全員で背中と肩まわりのストレッチ体操を行い、「泳緑（えいえん）～金メダル獲得後の挫折と学び～」と題し、選手としての不安や悩み、周りからの期待、これら乗り越えていくためのマインドなどについて実体験をもとに講話いただきました。



今回は、日々積み重ねることの大切さや価値観の持ち方や考え方など、それぞれの業務に生かせる内容も多く、トップアスリートの経験に基づくお話を伺うことができた貴重な機会となりました。

