

[ウクライナ危機](#)
[特集](#)
[新着](#)
[連載](#)
[注目テーマ](#)
[企業](#)
[キーパーソン](#)
[学び](#)
[セミナー](#)
[動画・音声](#)
[議論](#)
[ラ](#)
[TOP](#) > [経営者 本田圭佑が米国進出](#) > 始業前、ラジオ体操はもう古い

経営者 本田圭佑が米国進出

始業前、ラジオ体操はもう古い

ヤマハ発動機、独自ストレッチで社内の意識を改革

2016.3.16

0件のコメント



熊野 信一郎
日経ビジネス副編集長

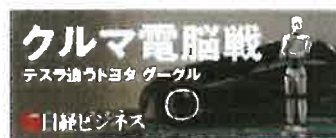
印刷

クリップ

午前8時40分。ヤマハ発動機のオフィスに、さわやかな音楽が鳴り響く。多くの社員が席を立ち、一斉にストレッチ運動を始めた。



始業前のヤマハ発動機のオフィスには「Revストレッチ」の音楽が流れる



2022年3月14日号

20XX年3月、私は運転席のない車に乗った。渋滞なんて昔の話。「おはよう」とけると、到着時間や天気を教えてくれる最新の状態で機能が保たれ、どんど...

[誌面で読む](#)
[バックナン](#)
[日経BP特設サイト](#)
[新型コロナ最新情報 「『コロナ後](#)

おすすめ情報[PR]

バイクを運転する動きも取り入れている

首に肩、腰、アキレス腱。音楽に合わせ、全身の関節を伸ばしていく。中腰になり、腕を前に突き出して手首を下に折る動作は、バイクに乗って「ブルンブルーン」とアクセルを回すイメージだ。そして最後に深呼吸。ストレッチが終わると、各自デスクに戻って始業に備える。

5分弱の毎朝の「ルーティーン」。昨年10月、ヤマ発は国内の主要拠点に導入した。始業前であり参加する義務はない。それでも、拠点やフロア、部門によって違いはあるもの、平均して5割以上の社員が参加し、8割以上の職場もあるという。

それまでヤマ発の始業前のオフィスでは20年以上、違う音楽が流れていた。生産現場での安全を目的に作られた、ストレッチ運動の音楽だ。しかしオフィスでの参加率は極めて少なく、単なる「BGM」になっていた。

新しいストレッチの音楽は、ヤマ発と同じルーツを持つヤマハの関連会社に所属する作曲家が担当した。そして動作は、ヤマ発がオフィシャルスポンサーとなっているサッカーJリーグ、ジュビロ磐田のフィジカルコーチが監修。社内のアンケートでは、58%の社員が「肩こりや腰痛を和らげる効果がある」と回答している。

「企業スポーツ」はこれまで、自社の広告宣伝や社内の一体感の醸成などが主な目的だった。ヤマ発のストレッチの場合、支援するスポーツチームの持つ知見や専門性を、企業にフィードバックしている。昨年12月からストレスチェックが義務化されるなど、社員の心身の健康の改善は企業の至上命題になっている。ヤマ発のストレッチは、こうした企業が抱える課題に対する1つの方法と言える。

広告

アクセスランキング

現在

昨日

退

4 継集Yの「話が長くてすみません」
人気警察マンガ「ハコヅメ」、作者は「週休2日、夕方5時終業」



TOP > 経営者 本田圭佑が米国進出 > 始業前、ラジオ体操はもう古い

経営者 本田圭佑が米国進出

始業前、ラジオ体操はもう古い

ヤマハ発動機、独自ストレッチで社内の意識を改革

2016.3.16

0件のコメント



熊野 信一郎
日経ビジネス副編集長

印刷 クリップ

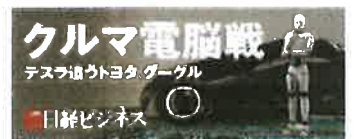
ブランドスローガンを広げる目的

このストレッチの正式名称は「Revストレッチ」。ヤマ発が2013年から掲げてるブランドスローガン「Revs your Heart」から取ったものだ。Revには「回転を増す」「活発にする」といった意味がある。

その名が示すとおり、このスローガンを全社に浸透させたいという思いが込められていた。Revストレッチのプロジェクトを推進したコーポレートコミュニケーション部ブランド推進グループの倉辺祐子さんは「2013年以降、社員の



ヤマハ発動機の独自ストレッチは全体で5分。途中で腕を前に突きだして手首を下に折る動作は、バイクに乗って「ブルンブルン」とアクセルを回すイメージだ



2022年3月14日号

20XX年3月、私は運転席のない車に乗った。渋滞なんて昔の話。「おはよう」とけると、到着時間や天気を教えてくれる最新の状態で機能が保たれ、どんど...

誌面で読む

バックナンバー

日経BP特設サイト

新型コロナ最新情報 「『コロナ後

ポスターや冊子を作って配布したり、研修や勉強会を開いたり。社員はスローガンそのものは「認知」していても、日常業務を通じてブランド価値を高めたり、周囲にブランドの意味を語れるかといった「理解」や「共感」までは至っていなかった。特に、会社の急成長を知らない20代、30代の社員の間でその傾向が顕著だった。

こうした状況は、何もヤマ発だけで起こっていることではないだろう。どんなに洗練されたスローガンや理念を打ち出しても、日々の業務に追われる現場の社員に浸透させるのは簡単ではない。単発のイベントでは、効果は一時的なものにとどまってしまう。

いかに継続的に情報発信し続けるか。そこで目を付けたのが、毎日、始業前に繰り返すストレッチだ。スポーツ選手でも使えるような本格的な動きを取り入れながらも、オフィスを想定して肩幅程度のスペースでも、スカート姿の女性でも無理なく動けるようにするなどの配慮もした。

おすすめ情報[PR]

[次ページ](#) [海外にも広がる「ビジネスルーティーン」という新しい…](#)

1 2 3

シェア

シェア

URLコピー

0件のコメント

[過去のコメントを見る \(1件\)](#)

この記事は… ?

参考になった

参考にならなかった

投票

投票

この記事のシリーズ



アクセスランキング

現在

昨日

週

1 連続Yの「話が長くてすみません」
人気警察マンガ「ハコヅメ」、作者は「週休2日、夕方5時終業」



[ウクライナ危機](#) [特集](#) [新着](#) [連載](#) [注目テーマ](#) [企業](#) [キーパーソン](#) [学び](#) [セミナー](#) [動画・音声](#) [議論](#) [ラ](#)[TOP](#) > [経営者 本田圭佑が米国進出](#) > 始業前、ラジオ体操はもう古い

経営者 本田圭佑が米国進出

始業前、ラジオ体操はもう古い

ヤマハ発動機、独自ストレッチで社内の意識を改革

2016.3.16

0件のコメント

熊野 信一郎
日経ビジネス副編集長

印刷

クリップ

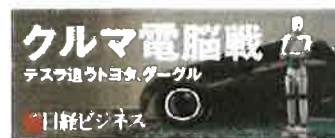
海外にも広がる「ビジネスルーティーン」という新しい価値

準備は万端。最大の難関は、どのくらいの人数が席を立ち、体を動かしてくれるかだ。昨年10月の導入に向け、社内報やポスターで告知するだけでなく、各職場から1〜2人の社員を選抜。事前に講習会を開いてストレッチの動きや効果を実感してもらい、職場で率先して「模範演技」をしてもらうよう依頼した。講習を受けたメンバーの多くが新入社員だったことが功を奏し、各職場でも協力的な雰囲気が広がったという。

また、仕掛け人の倉辺さんは、常務以下の役員に各職場での参加をお願いして回った。そうした成果もあり、柳弘之社長を含め海外の現地法人の責任者が集まるグローバル経営会議の場でも、出席者が冒頭にこのストレッチをするようになった。今では、一部の海外の現地法人の拠点にも導入されている。

こうした地道な取り組みが功を奏し、企画したプロジェクトチームの予想を上回る高い参加率につながった。倉辺さんも「ブランドスローガンの意味が浸透してきているという実感がある」と手応えを感じている。また、ストレッチの最中に同僚と言葉を交わすなど、コミュニケーションの活性化という副次的な効果も生まれているという。

ルーティーンといえば、昨年のラグビーワールドカップで日本代表の五郎丸歩選手のキック前のポーズが話題となり、集中力を高めたり、心を落ち着かせたりするその効果が注目されている。振り返れば、かつて多くの企業が導入していた「ラジオ体操」もルーティーンの一つとも言える。た



2022年3月14日号

20XX年3月、私は運転席のない車に乗った。渋滞なんて昔の話。「おはよう」とけると、到着時間や天気を教えてくれる最新の状態に機能が保たれ、どんど...

[誌面で読む](#)[バックナン](#)[日経BP特設サイト](#)[新型コロナ最新情報「『コロナ後む』」](#)[おすすめ情報\[PR\]](#)