

2016 年 10 月 13 日

各 位

日本レコードセンター株式会社

## オリジナル「NRC安全・安心体操」を開発、全社で運用開始 ー労働災害分析を通じ、事故を未然に防ぐ施策として取り組みましたー

SBSグループにおいて、音楽・映像ソフト物流を担う日本レコードセンター株式会社（社長：菊地和彦、本社：神奈川県厚木市）は、従業員の健康増進を目的にオリジナル体操を開発、10月1日より運用を開始しましたのでお知らせいたします。



日本レコードセンターは、音楽・映像ソフトの共同配送、ネット通販などの多品種少量アイテムを取り扱うセンター運営を強みとする3PL企業です。1978年の創業以来、38年にわたり培ったノウハウで高い精度を誇るピッキングや流通加工技術を有しております。

当社では、労災事故撲滅に向け過去に発生したヒヤリハットも含めた事例を分析した結果、身体が完全に覚醒していない午前に発生する事案が多いことに着目。始業前の短時間に全員で行う体操が効果的であるとし、オリジナル体操の開発に着手いたしました。



日本レコードセンターオリジナル  
**NRC安全・安心 体操**

オリジナル体操はケガや事故の予防、心の安定に役立てる事を目的としています。仕事を始める前や仕事を終えたとき、体操をすることで心身を整えましょう。

※体操をするときは、必ず安全な場所で行い、怪我を防止しましょう。また、無理な動きは避け、体調が悪い場合は中止してください。

- 1. 胸・体側の筋や関節をほぐす運動** (5分)
- 2. 頸部・肩・腰のまわりの筋や関節をほぐす運動①** (5分)
- 3. 頸部・肩・腰のまわりの筋や関節をほぐす運動②** (5分)
- 4. 腰・脚背面の筋や関節をほぐす運動** (5分)
- 5. 大腿やふくらはぎの筋や関節をほぐす運動** (5分)
- 6. バランス・集中力アップの運動** (5分)
- 7. 胸・体側の筋や関節をほぐす運動** (5分)

注意事項：※体操は必ず安全な場所で行い、怪我を防止してください。また、無理な動きは避け、体調が悪い場合は中止してください。

日本レコードセンター株式会社

「NRC安全・安心体操」は、当社の安全衛生委員会が中心となり、神奈川県内各地で活躍する健康運動指導士、高垣茂子氏の監修のもと約1年間かけて3分間の体操が完成。庫内作業に適した7つの動きで身体の部位別に筋肉をほぐし心身を整えます。安全衛生委員を中心としたビデオやポスターも作成、誰でもすぐに習得できます。



出勤時間帯別に、庫内作業員・ドライバー・事務所員など全従業員で体操し、身体を温めてから作業に取り組みます。

昨今、従業員の健康増進に取り組むことで、企業の成長力につなげる「健康経営」が広がりをを見せています。当社では、今後もさまざまな施策を通じて、従業員の心身の健康増進を図り、一人ひとりが持つ能力を十分に発揮できる職場環境の整備に努めてまいります。

以上

## ■ご参考

### ＜日本レコードセンター株式会社概要＞

本 社：〒243-0211 神奈川県厚木市三田4-7-3  
代 表 者：代表取締役社長 菊地 和彦  
設 立：1978年（昭和53年）  
親 会 社：SBSロジコム株式会社（100%）  
資 本 金：450百万円（2015年12月31日現在）  
従 業 員 数：700名（2015年12月31日現在）  
物 流 施 設：厚木三田DC（神奈川県厚木市）  
事 業 内 容：音楽・映像媒体などのパッケージソフトの物流を一括受託する3PL業務を中心に、多品種少量商品の物流に関する豊富な経験とノウハウを活かし、ネット通販に代表される多様な商品を小ロットで取り扱うお客様の物流に強みを持っております。

U R L：<http://www.nrc-jpn.net/>

## ■本件に関するお問い合わせ先

日本レコードセンター株式会社  
人事総務部 TEL:046-289-5500

## ■本件に関するマスコミからのお問い合わせ先

SBSホールディングス株式会社  
I R・広報部 TEL：03-3829-2240／e-mail：contact11@sbs-group.co.jp

※当資料に掲載されている情報は、発表日現在の情報です。その後予告なしに変更されることがございますので、あらかじめご了承ください。

## NRC安全・安心 体操

体操をするときは

オリジナル体操はケガや事故の予防、心の安定に役立てる事を目的に作っています。仕事を始める前や仕事を終えたとき、体操をすることで心身を整えましょう。

- 体操をするときには、からだをリラックスさせ、呼吸を止めずに行いましょう。
- 伸ばしたい部位を意識し、伸びを感じながら気持ちの良いところまで体を伸ばしましょう。(痛みのない範囲で)
- オリジナルのリズムを楽しみ、リラックスして体操を行いましょう。
- 体調に合わせ無理なく体操を行いましょう。

## 1. 胸・体側の筋や関節をほぐす運動

基本の姿勢①  
(脚を開く)

1.2.3.4で腕をあげる

5.6.7.8で手のひらを頭の後に軽くおく。触れる程度に肘を曲げる

1.2で一度両腕をあげる

3.4.5.6.7.8で腕を下げ、基本姿勢に戻る

もう1回

## 2. 頸部・肩・腰のまわりの筋や関節をほぐす運動①

基本の姿勢②  
(手のひらは上)

1.2.3.4で肩の力を抜いて、手のひらを頭のあたりまで上げる

5.6.7.8で手のひらを天井を押しながら、腕を出来る限り上に伸ばす。その時、目線は手の甲(首のストレッチもしましょう)

その姿勢を1.2.3.4呼吸保持する

5.6.7.8で基本の姿勢に戻る

もう1回

## 3. 頸部・肩・腰のまわりの筋や関節をほぐす運動②

基本の姿勢①  
(脚を開く)

横向きで説明

1.2.3.4で両腕を、胸～肩の高さに上げる

5.6.7.8で片方の腕を後ろに引く

1.2.3.4で引いた腕を体の後ろ(6時の方向)に伸ばす。目線は6時の方向の指の先

5.6で腕を胸～肩の高さに戻す

7.8で基本の姿勢に戻る

反対側で  
もう1回

## 4. 腰・脚背面の筋や関節をほぐす運動

基本の姿勢④  
(脚を揃える)

1.2.3.4.5.6.7.8で足を交差し、膝を軽く後ろに押しながら、体を前に倒す

1.2.3.4で膝を抱えかかえるように腰をしっかりと曲げる(かかとが床に着けたまま)

5.6.7.8で手のひらを合わせ、ゆっくり上体を脚・腰・背・頭を起こす。腕を天井にしっかりと伸ばす

基本の姿勢に戻る

反対側で  
もう1回

## 5. 大腿やふくらはぎの筋や関節をほぐす運動

基本の姿勢④  
(脚を揃える)

1.2.3.4.5.6.7.8で両脚を開き腰を下げる

1.2.3.4で片脚を伸ばし、つま先を上にして保持

5.6.7.8でまげていた足を戻し、基本姿勢に戻る

反対側で  
もう1回

## 6. バランス・集中力アップの運動

基本の姿勢④  
(脚を揃える)

横向きで説明

1.2.3.4で腕を胸～肩の位置で前に上げる。同時に脚を前に片脚立ち

5.6.7.8で腕を胸～肩の位置で横に開く。同時に脚を後ろに回し、片脚立ち

1.2.3.4で腕を胸～肩の位置で前に上げ、脚を前で片脚立ちに戻す

5.6.7.8で基本姿勢に戻る

反対側で  
もう1回

## 7. 胸・体側の筋や関節をほぐす運動

基本の姿勢①  
(脚を開く)

1.2.3.4で腕をあげる

4で手のひらを頭の後に軽くおく。触れる程度に肘を曲げる

5で一度両腕をあげる

6.7.8で腕を下げ、基本姿勢に戻る

もう1回

## 注意事項

※体操の前に軽く足踏みや腕振りなどを行ってから始めましょう。 ※「準備体操」は始業前に行うリラックス状態からの覚醒が目的で、「整理体操」は就労後に行う神経や筋系などに対する鎮静効果が目的です。  
※就労後に行う「整理体操」は、特に疲れを感じている部位を重点的にほぐすなど、ご自身の仕事の内容に合わせたオリジナルの動きを取り入れてみましょう。特に筋肉緊張をやわらげる体操を取り入れる事で、疲労回復を早めケガの予防につながります。 ※体操は安全な場所で行いましょう。

