



イベント

飲み会

社内研修

レクリエーション

楽しく効率的に結束力が高まる

拳コミュニケーション

闘う×語る＝絆



社内の結束力を高めたい方必見！

拳コミュニケーションを 導入しませんか？



拳コミュニケーションとは

拳コミュニケーションでは、

闘う × 語る = 絆

をテーマに拳を使った安全なゲームを通じて、社員同士が身体的コミュニケーションを行います。

上司と部下が平等な立場でゲームを行うことにより、通常の業務では見られない新たな一面を互いに知る機会となり職場の雰囲気向上に役立ちます。



拳コミュニケーションの導入効果

チームワークが深まる

交流が深まる

集中力を鍛える

運動不足が解消できる

ストレス解消

社内満足度の向上

広報活動

＼嬉しい感想いただいています！／

上司との共同作業で最初緊張しましたが最後まで楽しく交流できました！



料金プラン

(持ち込み:500円+税 / 人 | 延長:1時間毎1,000円+税/人)

エンジョイ拳プラン

¥9,000 / 人 (+税)

何人でも安全に楽しく活動できます

最低保証金額 100,000円+消費税

2時間





拳を交わして絆を深める

社内雰囲気の向上・モチベーションUP・コミュニケーションが充実



拳コミュニケーションの流れ (2H)

1 受付・準備 - 10min

専門のファイトスタジオにて受付を行います。

2 進行の説明 - 10min

注意事項や流れを説明します。

3 チーム分けと自己紹介 - 10min

チームごとに拳を使いたいいくつかのエクササイズに挑戦していただきます。複数のチームに分かれて簡単な自己紹介や今の気持ち、抱負を話します。自己紹介が終わったら必ず大きな拍手をします。

4 準備体操・ストレッチ - 10min

安全に行い怪我をしないように準備体操・ストレッチを行います。

5 基本の型を学ぶ - 10min

ジャブ・アッパー・ガードの打ち方をファシリテーターがレクチャーボクシングの基本を学びます。

6 音楽に合わせてボクシングエクササイズ - 20min

皆で音楽に合わせて掛け声をするので、ジャブ・アッパー・ガードをします。前に立っているファシリテーターを見ながら楽しく汗をかくことができます。

7 ミット打ち - 20min

チームで順番にミット打ちを行いウォーミングアップをします。

8 タッチゲーム - 20min

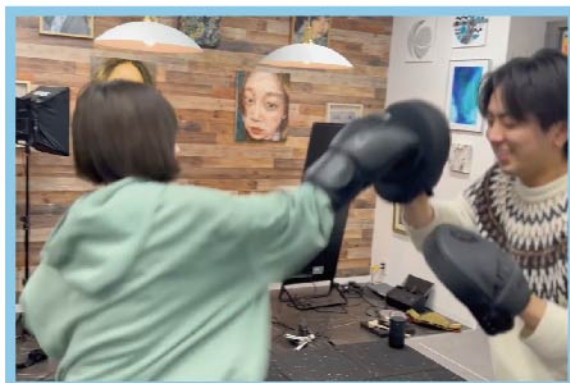
チームの中から代表者を選出して全体でタッチゲームを行います。試合に出ない方も自分のチームを精一杯応援しましょう。

9 振り返り - 20min

チームで今日の振り返りをします。感想や思いを積極的に発表しましょう。



実際の様子



過去利用企業一覧[※]

SAP ジャパン株式会社 / 大阪ソーダ労働組合 /
オリエントコーポレーション労働組合 / フォルクスワーゲンジャパン販売株式会社 /
大日本印刷労働組合 / ガイカーペンター株式会社 / 株式会社現代文化研究所労働組合 /
株式会社博報堂ダイレクト / 株式会社ポーラ / ビックケミー・ジャパン株式会社 /
三菱 UFJ 信託銀行従業員組合 / 株式会社日立システムズフィールドサービス /
日広建設株式会社 / 株式会社大戸屋ホールディングス / 株式会社丹青社 /
バイオベラティブ・ジャパン株式会社 / 株式会社ラムセス

※EIKICHIの利用企業を全て含む

拳コミュニケーション



会社名 株式会社シクミーズ「sikumys,inc.」
創業 2017年6月
資本金 3,000万円
事務所 〒160-0022
東京都新宿区新宿2-12-13新宿アントレサロンビル2F



受付時間 10:00~17:00

03-5358-9350

<https://eikichi-building.com/>

拳コミュニケーション

検索