

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

2023年の干支は「癸卯」（みずのと）です。運命学の先生に聞くと、この年は将来にわたる繁栄のきっかけにもなれば、一歩間違えると動乱へと向かう危険な年でもあるそうです。

「癸卯」は60年周期で訪れます。120年前の1903年（明治36年）、日本初のゴルフクラブ「神戸ゴルフ倶楽部」が開場。日本でゴルフ文化がスタートしました。

そして420年前の1603年（慶長8年）、徳川家康が征夷大将軍に任命され、江戸幕府を開きました。

その後約260年続く徳川の世のスタートです。

その一方、60年前の1963年（昭和38年）、ケネディ大統領暗殺事件や力道山刺殺事件が起きています。

また180年前の1843年（天保14年）、天保の改革の失敗で老中、水野忠邦は失脚しています。

正に繁栄のきっかけか動乱か・ナイスバーデーかOB連発かといったところ。笑

当機構は勿論バーデーを狙います。今年は、将来永く続く「健康ゴルフ」のきっかけの年「健康ゴルフ元年」にしたいと思っています。

それにはコンソーシアムの皆様のお力添えが不可欠です。どうぞよろしくお願申し上げます。（文：小森）

CONTENTS

1. 事例紹介（HCPとのコラボ企画）

- ゴルフフィットネスで転倒リスク軽減を実証実験

2. 小森のコラム紹介（ゴルフ×健康）

- 『ゴルフの健康効果(2)「ゴルフは骨を丈夫にする」』
- 運動不足を楽しく解消するゴルフのチカラ

3. ピックス

- 2月23日 JHGP主催 第1回オンライン・ワークショップ「ゴルフ×ヘルスケア」ビジネス創出に向けて」
- オンライン分散型ゴルフコンペ 2023新春大会 開催

4. 会員事業者様のご紹介

- 株式会社 笑顔育 「笑顔は育てるものである」
- 株式会社 ラグスタ 健康という観点から解決策をご提案いたします。
- 株式会社 アラキ企画 練習場のコンセプトは、「ゴルファー達のコミュニケーションスペース」

※ 文字がずれるなど、読みづらい方は、「健康ゴルフ通信」のPDF版をご覧ください。

PDF版はこちら（<https://jhgp.or.jp/news20230109/>）

1. 事例紹介（HCPとのコラボ企画）

- 『ゴルフフィットネスで転倒リスクの軽減（実証実験）』2022年12月20日（金）横浜国立大学内にて実施
横浜国立大学発のベンチャー企業、UNTRACKED 株式会社様が開発した、転倒リスク（転びやすさ）を見える化する装置「STA²BLE」で、ゴルフフィットネスによって転倒リスクがどう軽減するかの実証実験を行いました。

■ STA²BLE（ステイブル）とは、

壁や手すりなどに軽く指先を触れているだけで姿勢が安定する「ライトタッチ効果」を利用しています。

指先に装着したデバイスから軽く振動を与えることで、このライトタッチ効果を仮想的に再現。この振動を与えたり停止したりすることで“ふらつき”を誘発させ、転倒リスクを測定するものです。

転倒リスクは「立位年齢[®]」で表され、バランス年齢（身体機能）と感覚点数（感覚機能）から割り出されます。

■ 実験結果

普段から運動している人は数値が向上し（転びにくくなり）、普段運動をしていない人はゴルフフィットネスで疲れてしまい、かえって一時的に数値が悪くなる（転びやすくなる）という結果となりました。

また、振動デバイスでライトタッチ効果を再現する際の手の振り方にバラつきがあったため、今後はそれを見直し、より信頼性の高いエビデンスが得られるよう再度トライしたいと思います。今回はゴルフフィットネスのビフォー＆アフターの検証でしたが、今後このシステムで、ゴルフをする人とならない人の差を統計的に出しても面白いと思います。

高齢ゴルファーにとって転倒は非常に危険です。転倒がきっかけでゴルフができなくなるケースもあります。

転倒リスクを回避するには、転倒リスクを知ることがその第一歩です。このシステムで、ゴルファーを転倒事故から守りたいと思います。（文：小森）

UNTRACKED 株式会社 様のHPはこちら（<https://www.untracked.co.jp/>）

2. 小森のコラム紹介（ゴルフ×健康）

- 『ゴルフの健康効果(2)「ゴルフは骨を丈夫にする」』(Citta 2022.08.22 掲載)

同コラムの内容はこちら (<https://citta-town.com/column/post/360>)

※「Citta」は、ラグスタ株式会社が運営する、運動スポーツ情報サイトです。

- 運動不足を楽しく解消するゴルフのチカラ (JGJA 公式 HP 2022.04.04 掲載)

同コラムの内容はこちら (<https://jgja.jp/202204048080/>)

※「JGJA」とは、日本ゴルフジャーナリスト協会、小森は同協会の会員です。

日本ゴルフジャーナリスト協会 様の HP はこちら (<https://jgja.jp/>)

3. ピックス

- JHGP 主催 第 1 回オンライン・ワークショップ「“ゴルフ×ヘルスケア”ビジネス創出に向けて」開催

コンソーシアムの会員企業様が有するリソースを活かした、“ゴルフ×ヘルスケア”ビジネス創出のためのワークショップをオンラインで開催します。是非ご参加ください。

題目：第 1 回オンライン・ワークショップ「“ゴルフ×ヘルスケア”ビジネス創出に向けて」

日時：2023 年 2 月 23 日（木・祝）17:00 - 18:00

講師：JHGP 会長 小森 剛（有限会社ゴルフハウス湘南 代表取締役社長）

内容：①当機構よりプチセミナー（25 分程度）… ゴルフ市場の動向と今後

②ディスカッション（30 分程度）… ゴルフ×ヘルスケア・ビジネスの創出、既存リソースの組み合わせ、アイデア等

③質疑応答（5 分程度）

形式：オンライン（zoom）

費用：無料（事前登録制）

定員：20 名 ※.上限に達した時点で、締切とさせていただきます。

このセミナーの申込はこちら (<https://jhgp.or.jp/application-form/>)

- オンライン分散型ゴルフコンペ 2023 新春大会（オープンコンペ）開催！

東京都商工会連合会 多摩観光推進協議会 様のご後援のもと、株式会社 M Y グリーンゴルフ 様との共催で開催する運びとなりました。全国のゴルファーを対象とするロングラン・オンラインコンペです。同僚や職場の方、ゴルフ仲間をお誘いあわせの上、ぜひ、ご参加ください。

- 会期：1 月 9 日（月・祝）～2 月 28 日（火） 会場：多摩地域のゴルフ場ほか 全国のゴルフ場 ※PAR72 以上ある本コースが対象
会期中、いつでも・どのコースを利用されてもエントリーできます

- 競技：18H ストローグプレー 個人戦 &（4 名以上による）チーム戦。
プライベートハンディキャップ（JHGP 版）により、HDC を算出して順位を決定いたします。

他のコンペのスコアを利用してエントリーできます。

また、積雪クローズなどを救済するため、2022 年 10 月 1 日から 1 月 8 日までの過去のスコアを利用してエントリーできます。

詳しくは、開催案内書をご覧ください。

イベント情報はこちら (<https://jhgp.or.jp/news20230103/>)

開催案内書はこちら (https://www.golf-house.jp/data/event_230109_0228.pdf)

東京・多摩の観光を促進！多摩観光推進協議会 様の HP はこちら (<https://tama-kankou.tokyo/>)

4. 会員事業者様のご紹介

- 株式会社 笑顔育（本社：神奈川県逗子市 代表：川野 恵子 様）

笑顔育とは、「笑顔は育てるものである」という考えのもと、笑顔に対する興味・関心を高めて、必要な知識を習得し、

笑顔を実践することができる人を育てる教育活動です。

笑顔育が存在することの意義。

それは、目の前の人を、仲間を、街を、社会をもっと笑顔に、もっと幸せにすること。笑顔は1年後、5年後、10年後の人生をもデザインする。

笑顔は、わたし、パートナー、家族、仲間、街、そして、社会への**最高のギフト**になる。

いつも笑顔でいたい！日々願ってはいらぬものの困難や悲しみにより笑顔になれない。。。そんな時もあります。

しかし、そんな時こそ、笑顔になりましょう！笑顔になることで、心の角度が変わり、ハッピーになります！

私も笑顔育だからこそお手伝い出来ることがあります。**企業活動を通してサポートさせて下さい。**

もっと笑顔に、もっと幸せに More Smile More Happiness 子ども達の笑顔が守られますように。お客様の笑顔がもっと輝きますように。社会の笑顔がもっと大きく育まれますように。そのために、笑顔育は存在するのです。

- **笑顔トレーニング**
- 「高まる笑顔トレーニングの効用」
- 「広がる笑顔トレーニングの可能性」
- **笑顔アンバサダープロジェクト**

私たちと一緒に笑顔の魅力を発信、盛り上げて下さる **団体様『笑顔アンバサダー』を募集**しております。

法人様による笑顔研修・講演会、学校様による笑顔授業、個人様のマンツーマンレッスン・新聞・雑誌・ラジオ・テレビ等のメディアによる出演、執筆のご依頼・ご相談をお待ちしております！

株式会社 笑顔育 様の HP はコチラ (<https://egaoiku.com/>)

● **ラグスタ株式会社**（本社：滋賀県草津市 代表取締役：清田 元 様）

弊社は、『**“楽しく” “楽に” を創造する企業**』として、医療機関におけるトレーナー活動からスタートし、28年にわたり、医療・スポーツ・教育の現場で事業を展開してきました。

自治体との連携も多く、滋賀県の委託事業としては、「**健康しが**」に参画し、参加企業の共創会議やマルシェの運営も担っています。「**アクティブウェルネス**」「**アクティブエイジング**」といった言葉を用いながら、健康寿命延伸のための取り組みを行っております。

有資格のトレーナーが、様々な事業において培ってきたそのノウハウは、企画から運営まで一貫した事業展開を可能にします。特に、「**健康経営事業**」に力を注いでおり、Webプラットフォームや測定事業でのサービスを用いながら、企業それぞれのお悩みやご要望に沿った講習や、イベントの実施などを通して、**企業の健康経営サポート**を行っております。

運動人口増加に寄与する取組みとして、一昨年2月から、運動・スポーツ応援プロジェクトと題した、運動やスポーツにおける情報検索 Webプラットフォーム「**Citta (チッタ)**」をスタートしました。運動・スポーツに参加するきっかけ作りになる、運動や健康にまつわるコンテンツを発信、関連企業・団体様に対しては、ユーザーに対する広告掲載の場として活用いただいております。まずは、「**Citta**」を是非ともご覧ください！（<https://citta-town.com/>）

- **発想をもたらす**
イベントなどを通して楽しく、そして楽になることを提案します。
- **ウェルネスを考える**
ウェルネスとはカラダだけでなくココロの健康も指す広義の健康と定義づけられています。運動に限らずココロやカラダを癒す方法を提案します。
- **空間を考える**
体育館などの運動施設だけでなく、商業施設や居住空間などあらゆる空間を楽に楽しくなるよう提案します。

ラグスタ株式会社 様の HP はコチラ (<https://ragusuta.co.jp/>)

● **株式会社 アラキ企画**（本社：千葉県柏市 代表取締役：荒木 知太郎 様）

弊社は、柏市にて、ガーデン藤ヶ谷ゴルフレンジという屋外ゴルフ練習場を運営しております。

練習場のコンセプトは、「**ゴルファー達のコミュニケーションスペース**」。

「ゴルフ」という共通の趣味を通して集まった皆様が、ゆったりとくつろいでいただくスペースになりたいと思っております。

ゴルフ談義や楽しくおしゃべりをしていただけるように、平日 9:00～16:45 まで、カフェコーナーにてドリンクサービスを実施しておりますので、練習前後におくつろぎ下さい。

【主なサービス】

- **女性限定体幹トレーニング**
バランスボールを使って、「**カンタン**」にトレーニングを行っています。
講師：一般社団法人 日本ゴルフフィットネス協会 認定トレーナー 阿部 真規子 氏
- **ヨガ教室**
健康のためにはもちろん、**ゴルフの上達のためにもヨガ**をしてみませんか？
身体の柔軟性が増すのはもちろん、筋力・バランス力を向上させて、コアの安定を高めることができます。
また、ヨガ独特の呼吸法により集中力もアップ。アニカ・ソルスタムもトレーニングに取り入れていたヨガを体験してみませんか？

ガーデン藤ヶ谷ゴルフレンジ 様の HP はコチラ (<https://www.fujigaya.com/>)

【コンソーシアムより】

ガーデン藤ヶ谷ゴルフレンジ様は、“ゴルフを練習する場”のみならず、ゴルフを通じたお客様相互のコミュニティ形成や健康増進にもご尽力されています。

上記、体幹トレーニングやヨガ教室のみならず、近々小学生向けの体操教室や、整体師によるボディケアも始められる予定とか。

代表の荒木様曰く、「ゴルフ関節調律®を学んだインストラクター2名が在籍、コンディショニングをしながらゴルフの上達を目指します」とのこと。

正に、「健康ゴルフ」を実践するGSP（ゴルフ関連事業者）の先駆者です。

当コンソーシアムは、ガーデン藤ヶ谷ゴルフレンジ様のような前向きなGSPを全面支援していく所存です。（コメント：小森）

「健康ゴルフ通信」では、誌面にて会員企業様の自社PRを掲載して参ります。

PRご希望の会員企業様は、簡単な紹介文を作成して、下記の投稿先に入力してください。投稿順に順次掲載させていただきます。

健康ゴルフ通信に対する、ご意見、ご感想も、お気軽にお寄せください。

投稿先はこちら（<https://jhgp.or.jp/contact/>）

健康ゴルフ通信は、職場内やご友人に、転送して頂けると嬉しいです。

最後までお読みいただき、ありがとうございました。今後とも、健康ゴルフ通信をよろしくお願いいたします。

「発行元」一般社団法人 日本健康ゴルフ推進機構（略称：JHGP）

ゴルフde健康経営コンソーシアム 運営事務局（<https://jhgp.or.jp/>）

配信停止をご希望の方は、「配信停止」と明記の上、本メールにて返信ください。