

ゴルフスクールGHS クリスマスコンペ

本日はお疲れ様でした
パーティ開始まで
今しばらくお待ちください・・・



テーマ：疲労&ストレスを軽減しよう！

ゴルフスクールGHS合同
クリスマスコンペ

"アレ"を目指して! 2023年 頑張った皆さまへ GHSからの贈り物♪

ゴルフで
ストレスを
解消しよう

ストレス

【特別企画】
あなたの疲労ストレス度は?

Merry Christmas

CHRISTMAS

~Golf Competition~

ゴルフをもっと
楽しみたい人
大集合!

12月11日(月)
小田急藤沢
ゴルフクラブにて

【主催】ゴルフスクールGHS/㈱ゴルフハウス湘南

☎ 045-845-2000

Golf House
Shonan

- ・詳しい内容は、別紙のご案内をご覧ください。
- ・お問い合わせは各スクールの担当者にお気軽に!
- ・開催責任者: GHS代表 小森 剛



協力：株式会社村田製作所 医療・ヘルスケア機器統括部

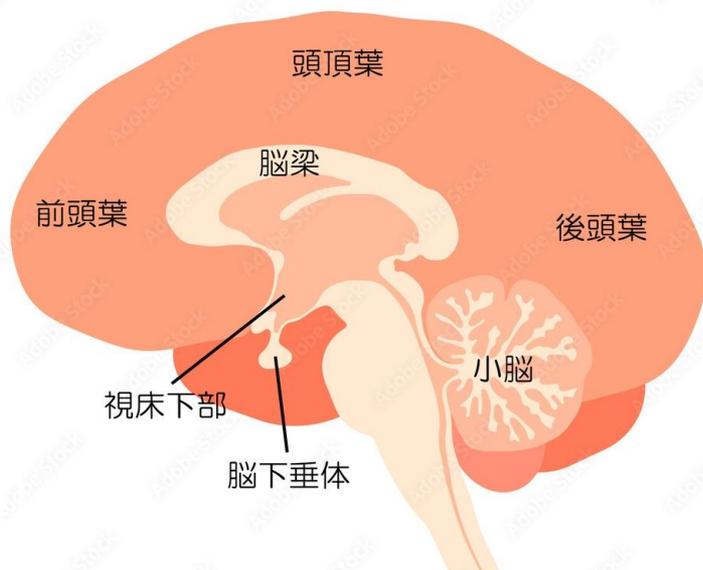


疲労ストレスを見える化する

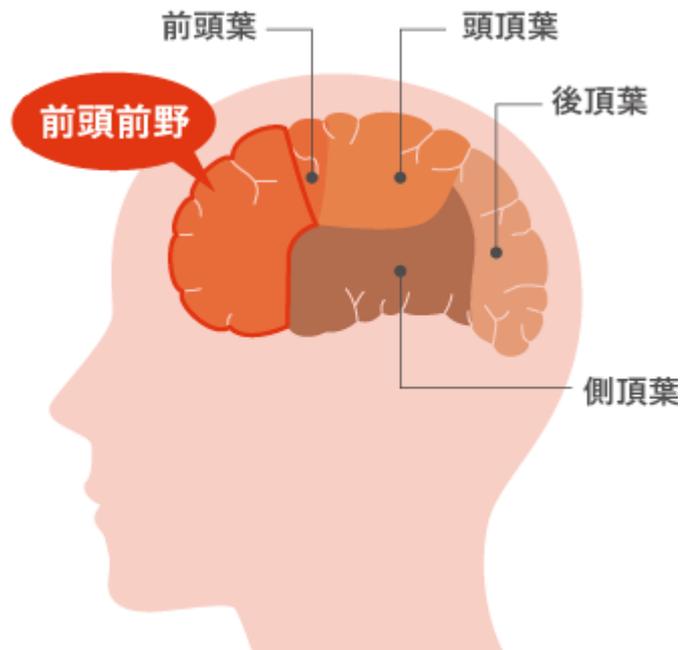
疲労と疲労感は必ずしも一致しない

疲労とは、細胞が酸化し**自律神経**のバランスが崩れ、**活動能力**が**低下**した状態。

疲労感とは、疲労が存在することを**感知**すること。



自律神経の中枢は「視床下部」



疲労感は「前頭前野」で感じる

疲労と疲労感は必ずしも一致しない

疲労とは、細胞が酸化し**自律神経**のバランスが崩れ、**活動能力**が**低下**した状態。

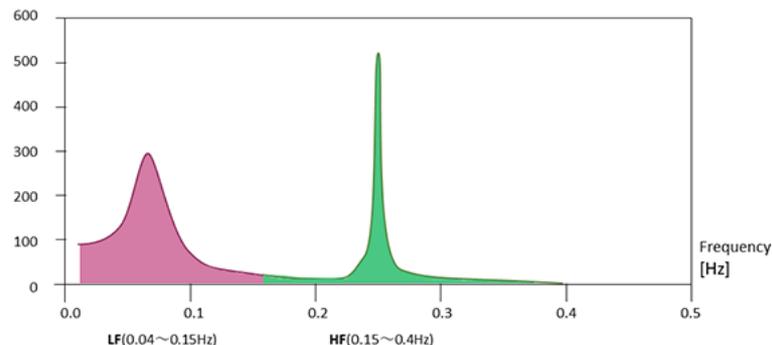
疲労感とは、疲労が存在することを**感知**すること。



自律神経の中樞は「視床下部」

疲労感は「前頭前野」で感じる

村田製作所：疲労ストレス計（MF100）



脈拍数の取得のメカニズム



心拍数の取得のメカニズム



心拍間隔(心臓の一拍一拍の間隔)を測定

無線(Bluetooth®)でモバイル端末に送信

心拍間隔のゆらぎ方をサーバーで分析

自律神経活動(疲労/ストレスと関連)を可視化

疲労時、体調不良時
自律神経に影響が出る（乱れる）

- ・ 発汗
- ・ 消化
- ・ 血圧
- ・ **心拍数** etc...

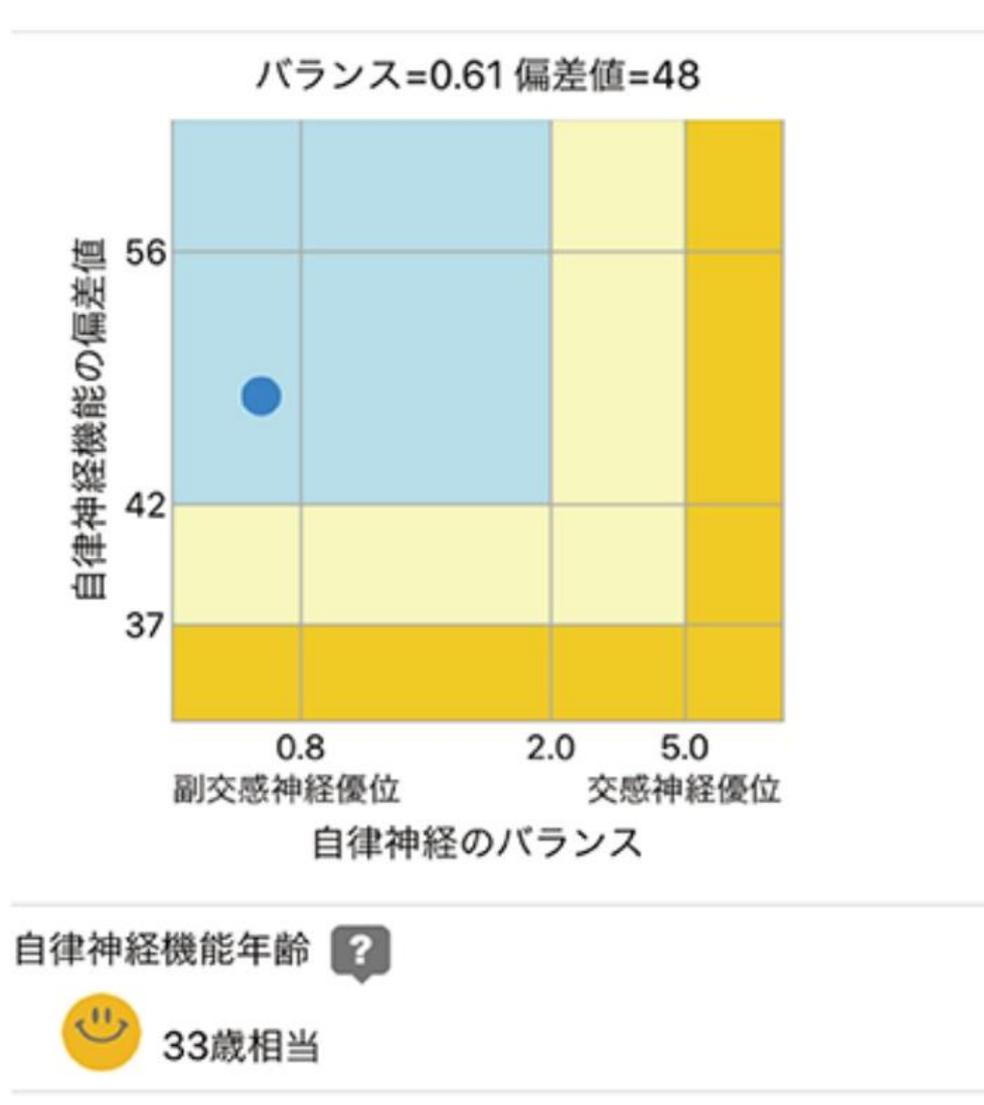


自律神経の働きかけで
心拍の間隔がゆらぐ

**心拍ゆらぎを分析すると
自律神経の働きがわかる！**

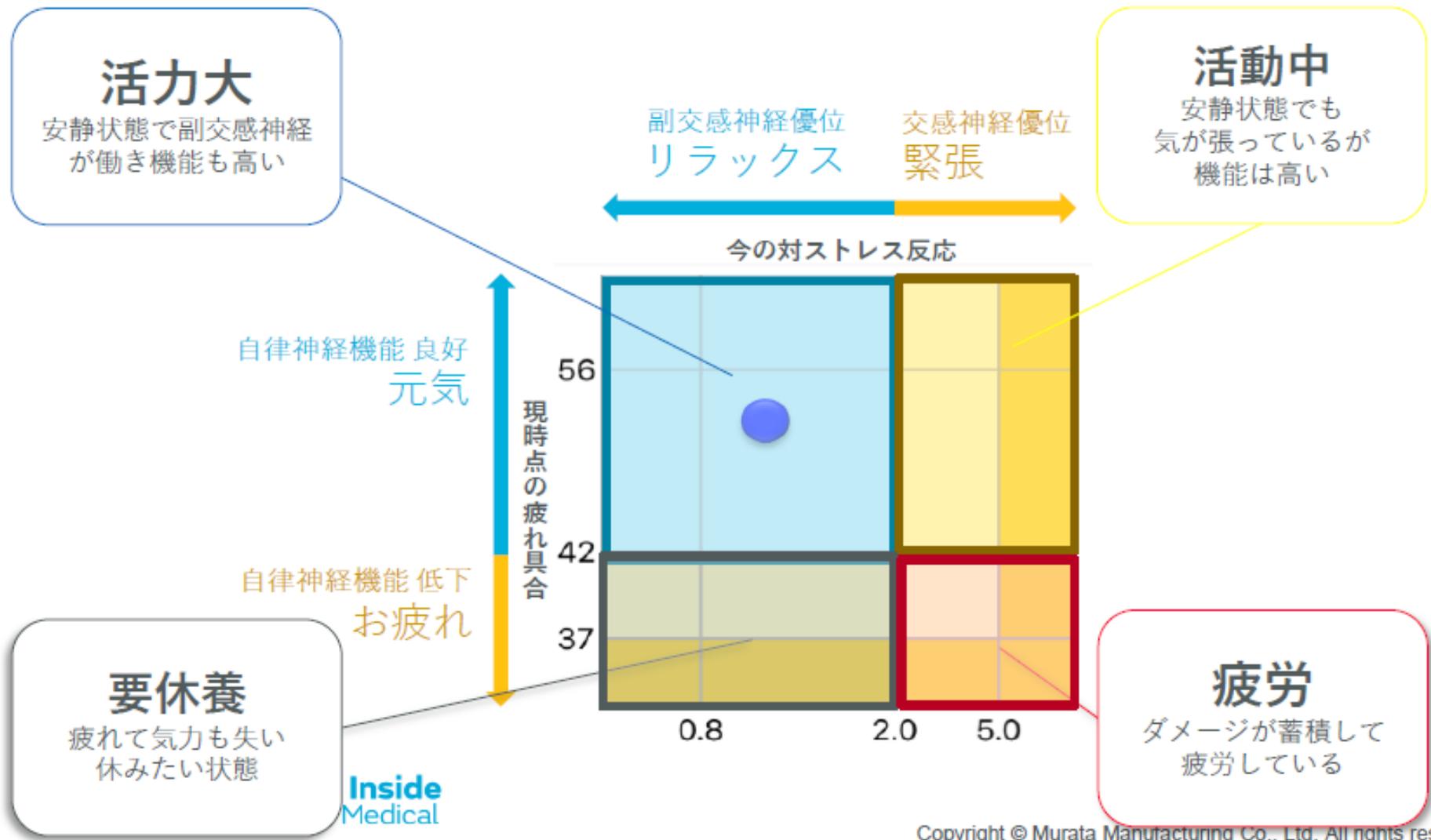
資料提供：株式会社村田製作所 医療・ヘルスケア機器統括部

村田製作所：疲労ストレス計（MF100）



資料提供：株式会社村田製作所 医療・ヘルスケア機器統括部

村田製作所：疲労ストレス計（MF100）



資料提供：株式会社村田製作所 医療・ヘルスケア機器統括部



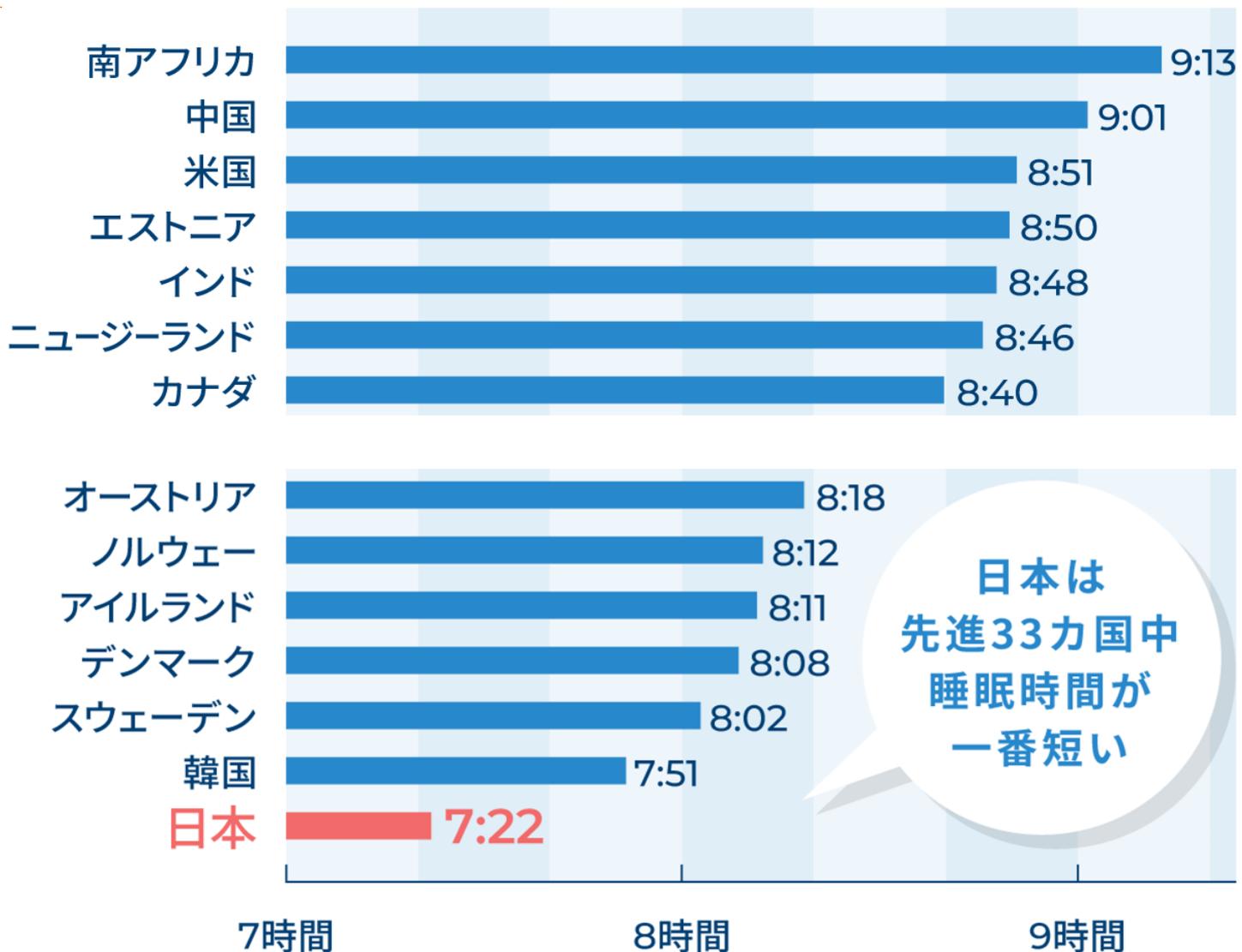
休養学って何？

日本人は疲れている・・

日本リカバリー協会が2017年から実施している、インターネットによる10万人規模の調査によると、2021年の調査で、「**疲労をかかえていますか？**」という質問に「**疲れている**」と答えた人が**8割**を超えていた。



各国の平均睡眠時間



出典：経済協力開発機構（OECD）、Gender data portal 2021より

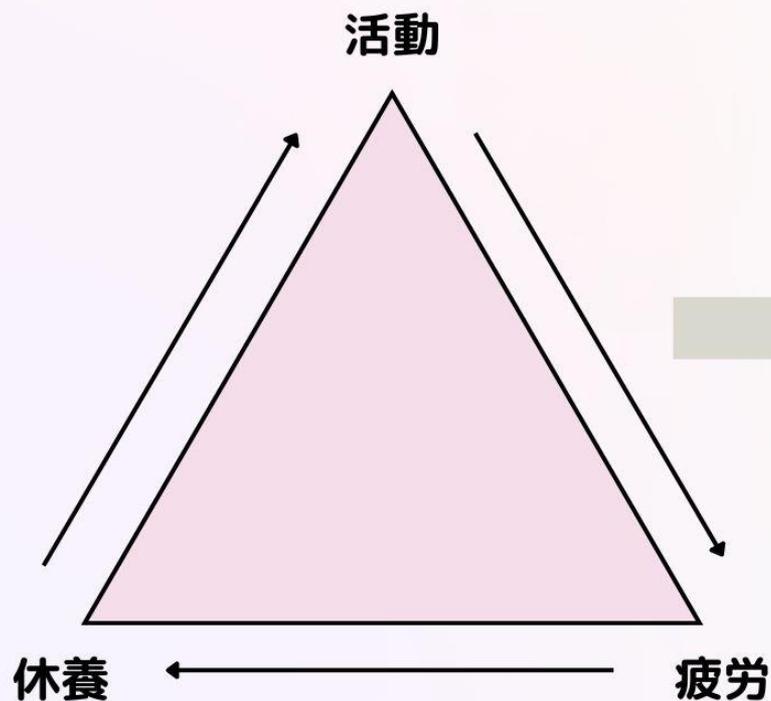
休養学とは？



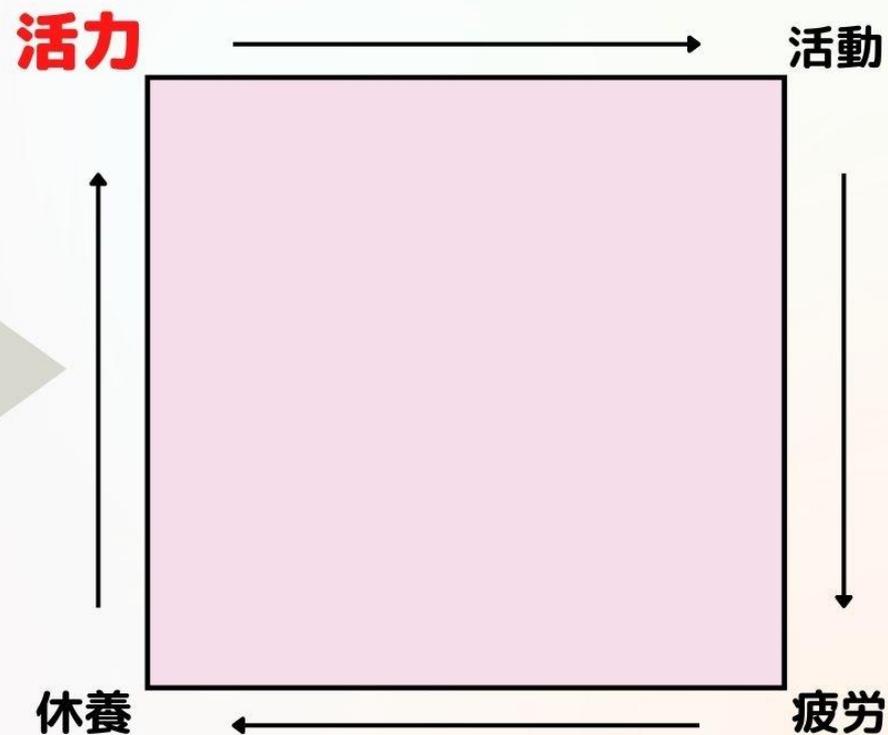
資料提供：一般社団法人日本リハビリ協会

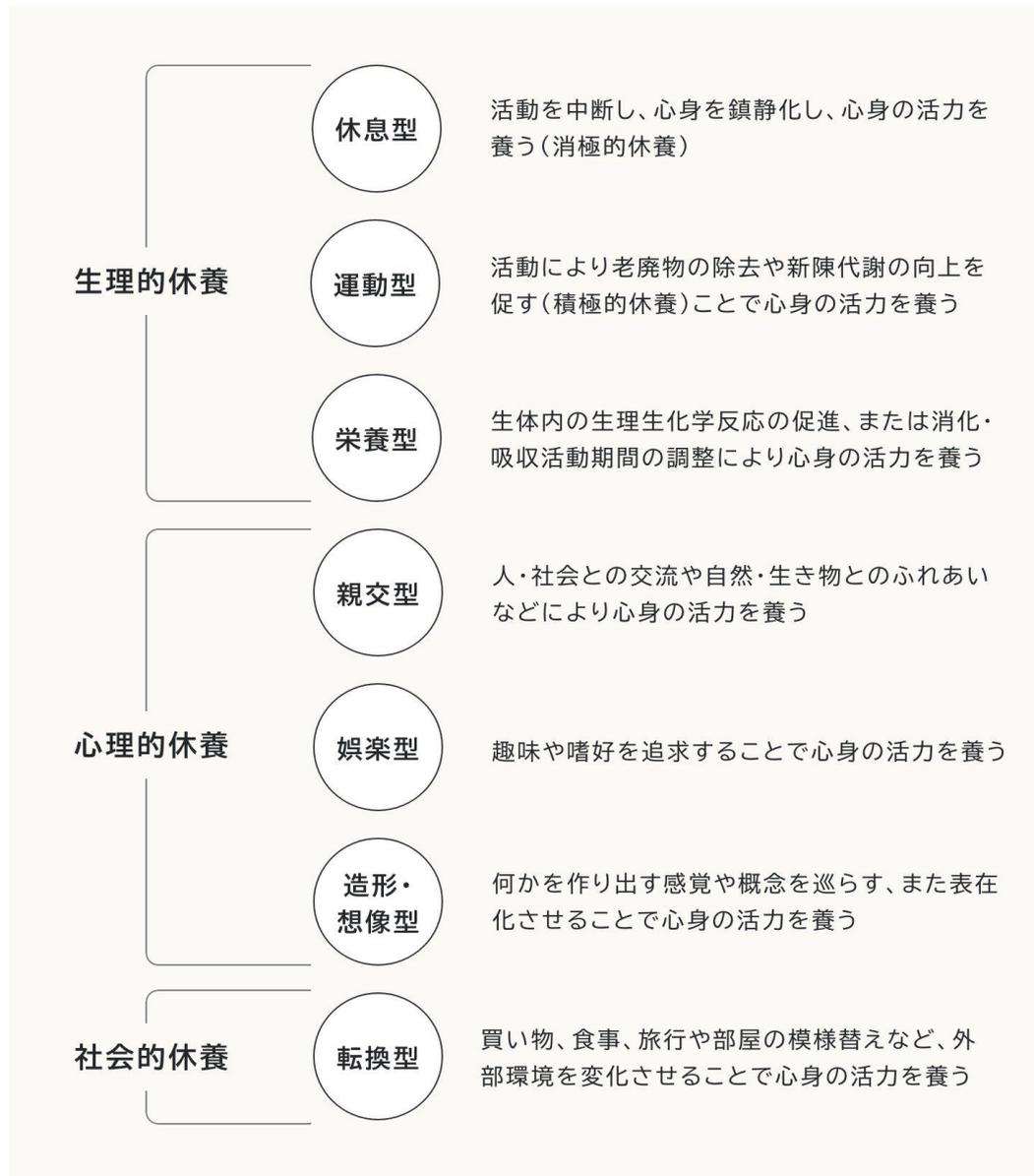
休養サイクル

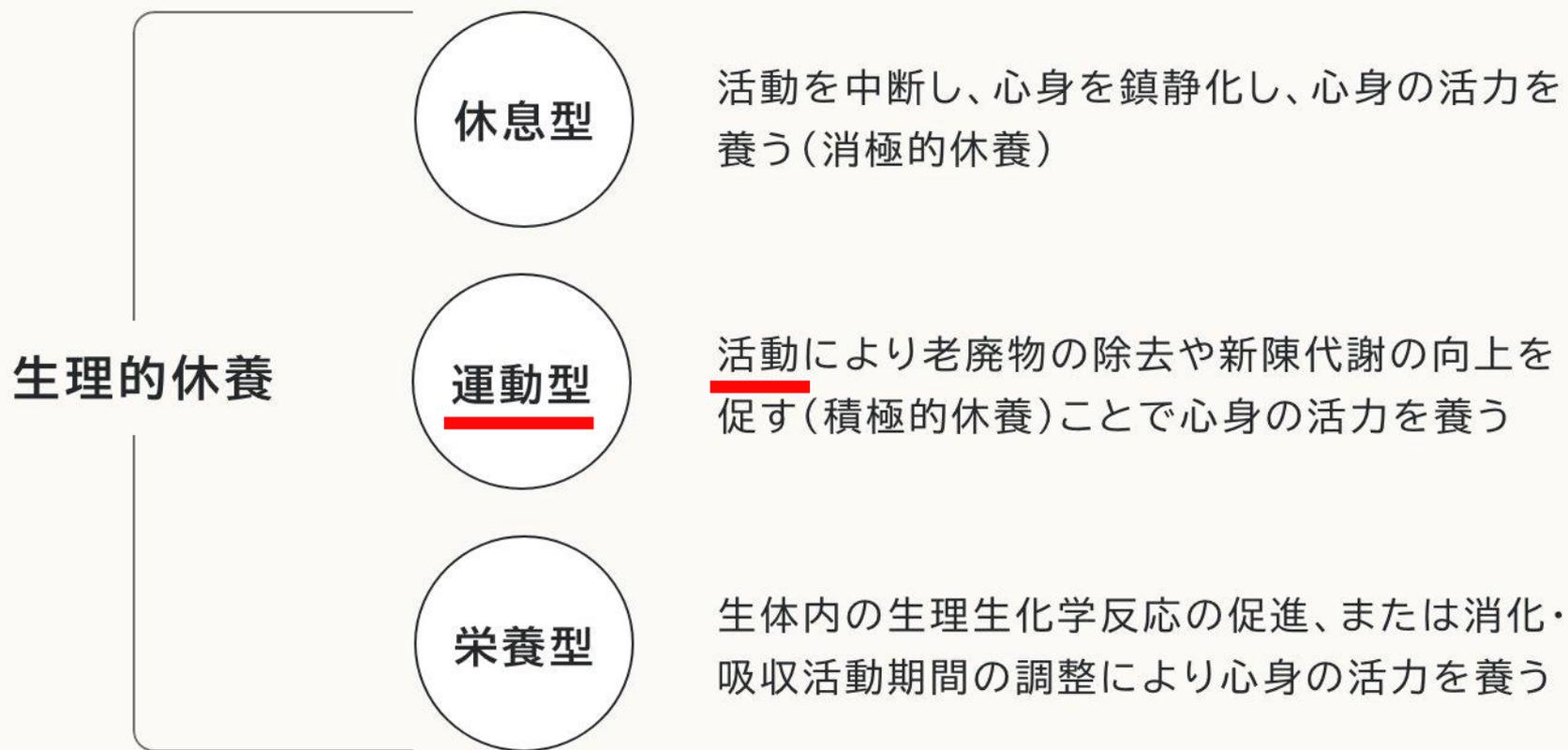
現状：三角形サイクル

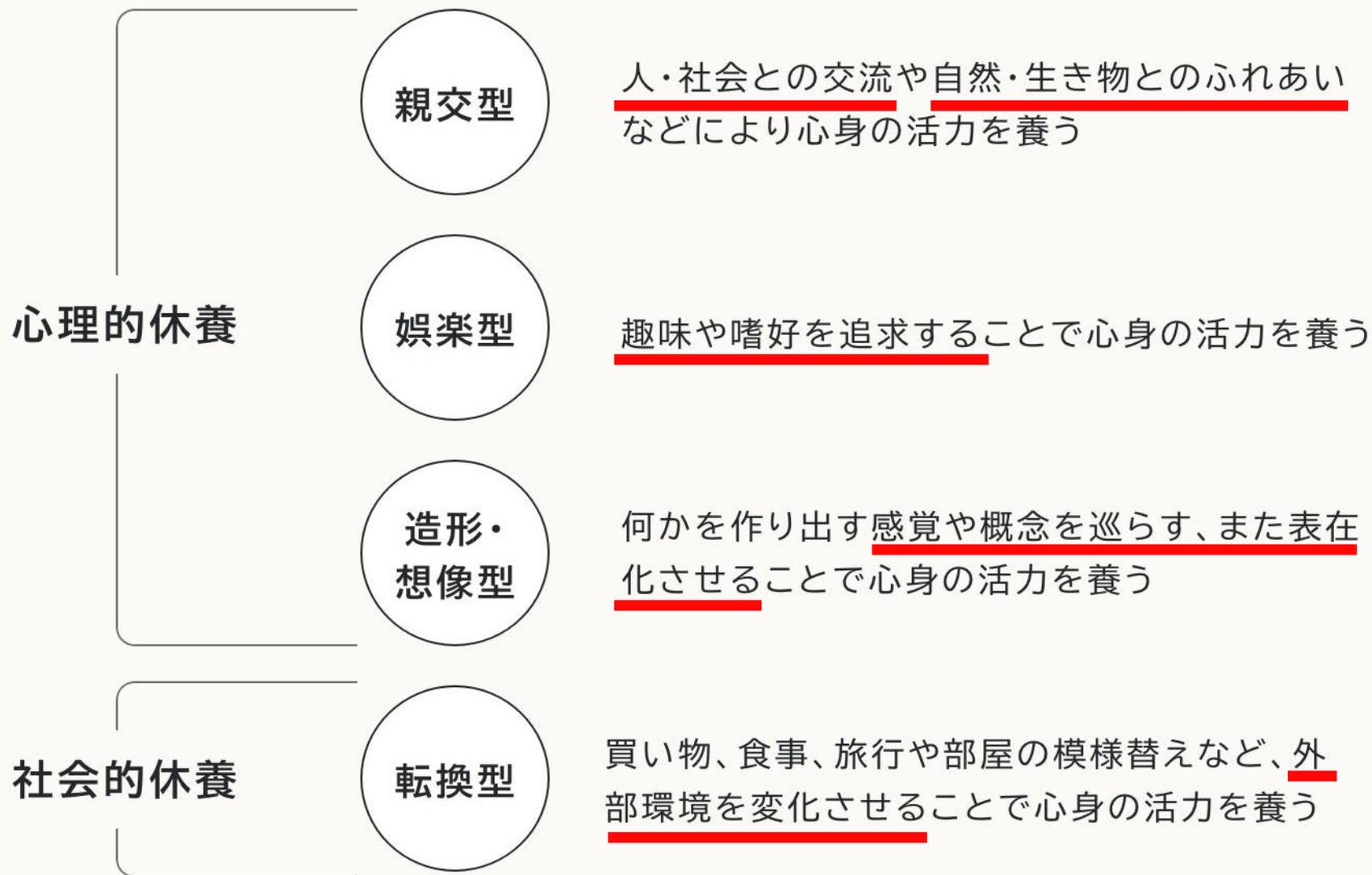


理想：四角形循環サイクル









ゴルフの特性

- ボールをより遠くに飛ばしたり、ターゲットに近づけたりする**遊技性**
- 歩く、クラブを振るという適度な**運動性**
- コース戦略を考えたり、ショットをイメージする**脳活性**
- 仲間とのコミュニケーションを楽しむ**社交性**
- 季節の草花や自然、雄大な景色などを楽しむ**鑑賞性**
- 趣味として余暇を楽しむ**娯楽性**
- 非日常を楽しむ**リフレッシュ性**
- ゴルフウェアなどを楽しむ**ファッション性**

運動型

造形・想像型

親交型

娯楽型

転換型



ゴルフの特性

- ボールをより遠くに飛ばしたり、ターゲットに近づけたりする**遊技性**
- 歩く、クラブを振るという適度な**運動性**
- コース戦略を考えたり、ショットをイメージする**脳活性**
- 仲間と楽しむ**社交性**
- 季節の草花や自然、雄大な景色などを楽しむ**鑑賞性**
- 趣味として余暇を楽しむ**娯楽性**
- 非日常を楽しむ**リフレッシュ性**
- ゴルフウェアなどを楽しむ**ファッション性**

運動型

造形・想像型

ゴルフは最強の休養ツール

娯楽型

転換型



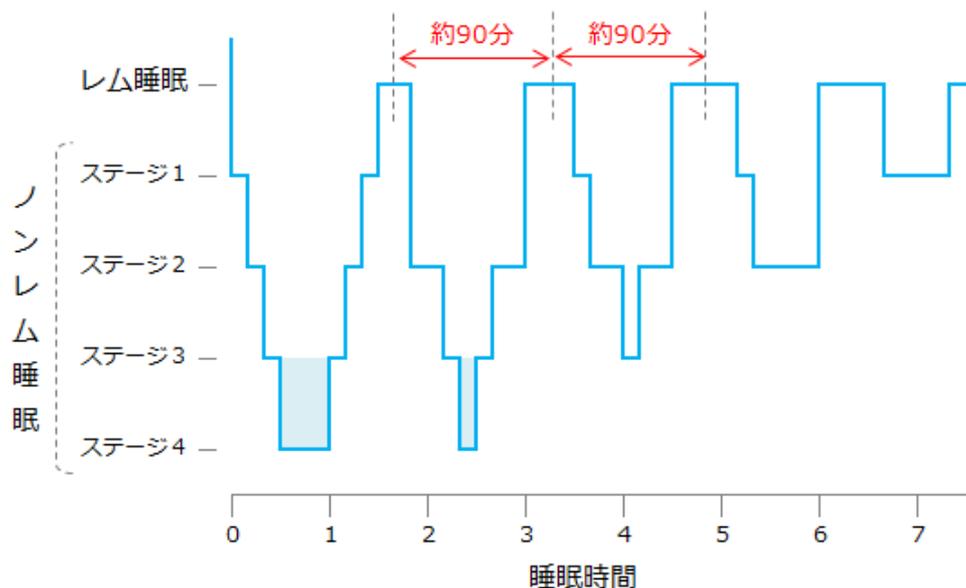


疲れ過ぎないゴルフの仕方

疲れ過ぎないゴルフの仕方①

【睡眠】

ゴルフ前夜の睡眠は大切です。最低でも**6時間**、できれば**7時間半**の**質の良い睡眠**を心がけてください。



★詳しくはビジネス情報サイト「Biz Clip」の[ゴルフエッセー（第13回）](#)
[「スコアも翌日の仕事も絶好調にするゴルフ～前夜編～」](#)をお読みください。

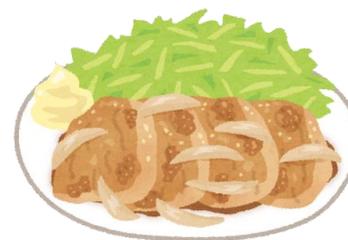
疲れ過ぎないゴルフの仕方②

【食事】

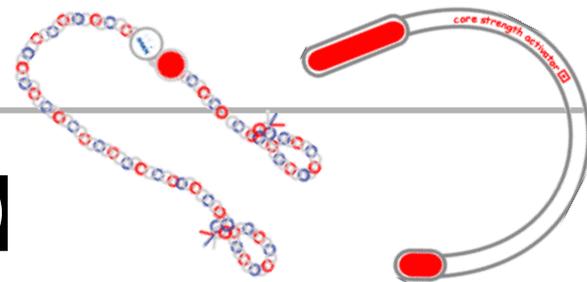
朝食抜きは**NG**です。朝食を食べないと、**エネルギー不足**と**脱水**という二つの問題が生じます。朝食抜きではすぐに疲れてしまい、良いスコアも望めません。

昼食は、疲労回復効果の高い**ビタミンB群**を豊富に含む**豚肉**と**野菜**が同時に摂れる「**豚の生姜焼き**」がお勧めです。また、昼食時の**飲酒**は**NG**です。

★詳しくはビジネス情報サイト「Biz Clip」の
ゴルフエッセー（第14回）「スコアも翌日の仕事も
絶好調にするゴルフ～朝食編～」をお読みください。



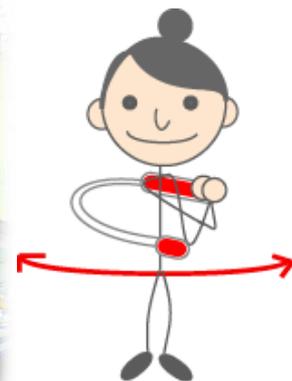
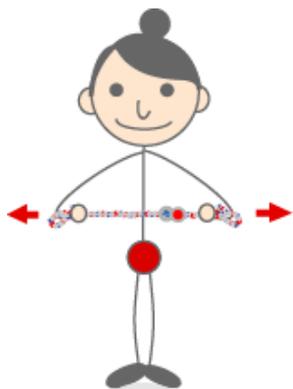
疲れ過ぎないゴルフの仕方③



【コンディショニング】

スポーツ分野では、体の調子を整え、機能改善を図ることを「**コンディショニング**」といいます。

プレー前にコンディショニングを施すと**身体バランス**が整い、**疲れにくい身体**が獲得できます。

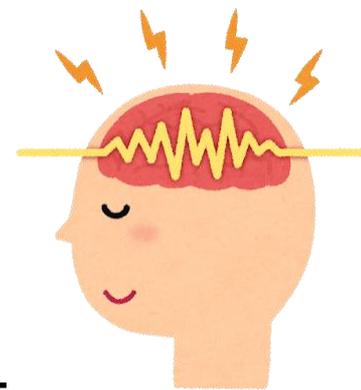


★詳しくはビジネス情報サイト「Biz Clip」の[ゴルフエッセー（第15回）](#)
[「スコアも翌日の仕事も絶好調にするゴルフ～身体編～」](#)をお読みください。

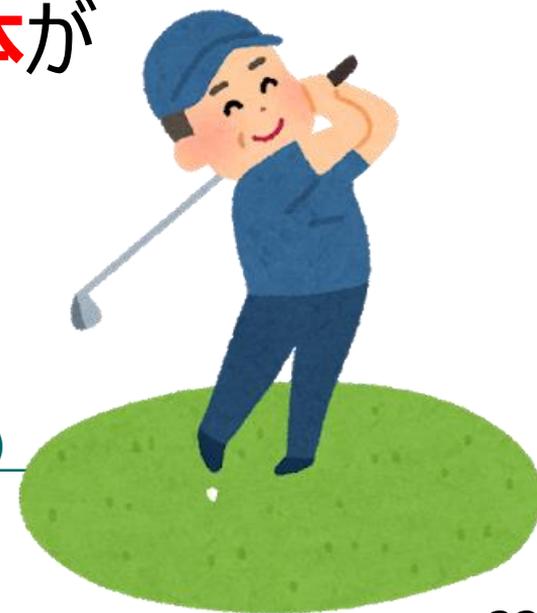
疲れ過ぎないゴルフの仕方④

【笑顔】

笑うと免疫のコントロール機能を司る間脳に興奮が伝わり、情報伝達物質が分泌され、血液やリンパ液を通じて体中に流れ出します。



その結果、**免疫力**を高めるといわれています。免疫力が高まることで、**疲れにくい身体**が獲得できます。



★詳しくはビジネス情報サイト「Biz Clip」のゴルフエッセー（第78回）
「笑顔で取り組めばゴルフもビジネスもうまくいく」をお読みください。

疲労回復に効果的な「入浴」

疲労回復にお勧めなのが**入浴**です。湯舟に浸かると、**温熱作用**と**水圧**による**血行促進**で疲れが取れます。

水の**粘性抵抗**で適度な負荷がかかり、**トレーニング**にもなります。また浮力で体重が**9分の1程度**になるため、体を支える負担が軽減、身も心も**解放**されます。

一般的に**37～39度**のぬるめのお湯に**15～20分**ほど浸かると、**副交感神経**が優位になり**疲れが取れやすい**といわれています。



休養学を活かした入浴剤「RECABATH」

休養学に基づいて開発された入浴剤です。
炭酸ガス、硫酸マグネシウムといった**温泉成分**に加え、
ホホバオイル（**保湿**）、**アルギニン**を配合しています。
浴後の**肌へのいたわり**までも工夫を
凝らしてた入浴剤です。

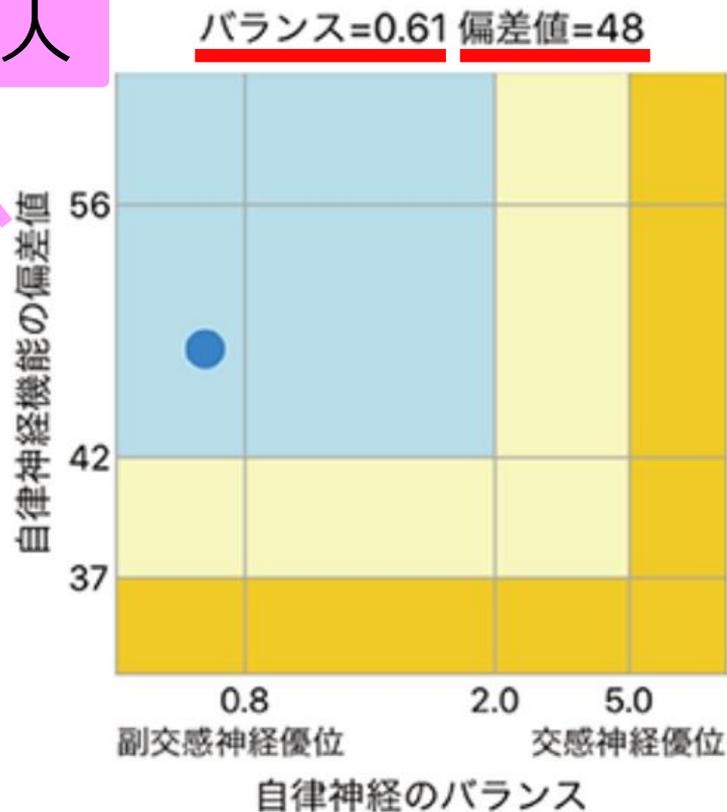
金賞と
疲労ストレス少賞
の方に授与



写真提供：株式会社ハイクラス

疲労ストレス少賞（疲労ストレス計にて）

疲れが少なかった人



実年齢より
若い人

自律神経機能年齢 ?



33歳相当

ストレス解消できた人

資料提供：株式会社村田製作所 医療・ヘルスケア機器統括部

ありがとう
ございました

疲れ過ぎない**ゴルフ**を心がけ、
ゴルフで明日の**活力**を高めましょう！

