

【GOLF-B-16】

ゴルフで実践！健康経営 ～企業の生産性を高めるゴルフのチカラ～

2022年 7月 29日

小森 剛

一般社団法人 日本健康ゴルフ推進機構 会長
有限会社 ゴルフハウス湘南 代表取締役社長

日本健康ゴルフ推進機構 (JHGP) について

概略

名称	一般社団法人 日本健康ゴルフ推進機構 JAPAN HEALTHY GOLF PROMOTION (略称 JHGP)
役員	会長 (専務理事) 小森 剛 副会長 (理事) 小杉 誠 事務局長 (代表理事) 上野 亘
活動目的	<ul style="list-style-type: none"> ● 産学官民で取り組むコラボヘルスを支援します。 ● 健康経営®の取り組みを支援します。 ● 健康保持増進の活動を支援します。 ● ゴルフ人口の増加 を支援します。 ● ゴルフ市場の拡大 を支援します。 ● ゴルフの新たな価値の創造 を支援します。 ● これらの活動を通じてSDGsを推進します。



協業ネットワーク



**共益目的とする
非営利団体です**

健康ゴルフ®

2020年11月26日 商標登録

一見すると何の脈絡もないと思える異業種同士をコラボし、それをプロモートすることで、“**新たな価値**”を創出します。

【自己紹介】小森 剛（こもり つよし）

一般社団法人日本健康ゴルフ推進機構／会長
有限会社ゴルフハウス湘南／代表取締役社長

【資格】

- ・HSPV公認 ゴルフ・コンディショニング・インストラクター
- ・NPO法人ハルメソッド姿勢協会 アドバンスレベル指導員
- ・JGFO認定ゴルフフィットネストレーナー・アドバンス
- ・日本脱力関節調律協会認定 ゴルフボディセルフ調律インストラクター
- ・日本スナッグゴルフ協会認定 スナッグゴルフ・サポート会員
- ・日本フィットネス協会認定 ピラティスインストラクター
- ・日本ゴルフジャーナリスト協会会員



【有限会社ゴルフハウス湘南】

神奈川県内で健康をテーマにしたゴルフスクールGHS
(**G**olf **H**ealthy **S**mile = ゴルフで健康と笑顔を) を6スクール運営
昨年より、ゴルフによる健康経営サポート事業を開始。

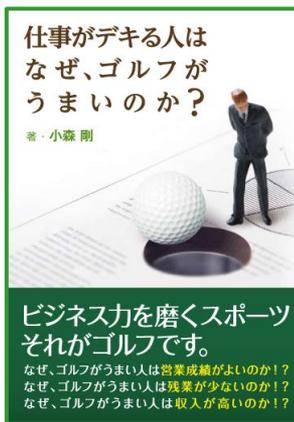


【著書】

「仕事ができる人はなぜ、ゴルフがうまいのか？」（出版社：星雲社）

【執筆活動】

- ・ゴルフクラシック誌「ゴルフが変わる！ ボディ・チューンナップ」全24回連載（2008年12月号～2010年12月号）
- ・ビジネス情報サイト「Biz Clip」に、ゴルフエッセー“耳と耳のあいだ” 連載中
- ・運動スポーツ情報サイト「Citta (チッタ)」に、ゴルフコラムを執筆中



@Biz Clip

Citta 運動・スポーツ応援プロジェクト

本日お伝えしたいこと

1. ゴルフと**健康**について
2. オフィスでできる「**ゴルフエクササイズ**」紹介
3. ゴルフが**健康経営**®に有効な理由
3. ゴルフによる**健康経営**の**具体案**
4. 「**ゴルフ×健康経営**」を**推進**するために



「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です



ゴルフと健康

ゴルフと健康との関係



ゴルフの上達は“**健康なカラダ**”から！
大切なのは「**正しい姿勢**」の獲得。



姿勢がよくなれば・・・

健康になり、**若返り**、**活力**がみなぎり、
仕事が**バリバリ**こなせて、見た目の**印象**も良くなる。



そして、ゴルフも**上手**くなる。

そうです・・・

何もかもが**良くなる**のです！



森 信三「立腰教育」

心を立てようと思ったら、
まず体を立てなければならない。

- ・腰骨を立てること
- ・アゴを引くこと
- ・常に下腹の力を抜かぬこと

同時にこの3つが守れたら、
達人の境といえよう。



森 信三（もりのぶぞう／通称：しんぞう）1896～1992年、哲学者・教育者

BERTRAND RAYMOND

Tiger vu par un Québécois

Sylvain Guimond, qui depuis la cour arrière de sa résidence et de son bureau peut apercevoir les 103 îles de Sorrel, ne court après personne. Son nom n'apparaît pas dans l'annuaire téléphonique. Son numéro de cellulaire n'est pas connu du public.

Souvent, il traite des gens qui lui ont été recommandés par des patients. Et ils sont plus d'une centaine à le consulter chaque semaine.

Des hommes d'affaires influents de Montréal se rendent chez lui pour faire traiter leurs mains de dos, de hanches, de genoux ou de chevilles.

On y va aussi pour faire évaluer sa posture, car tous ses malades émanent généralement de là.

Son nez vous dit sans doute quelque chose. Il y a quelques années, Guimond était sorti de l'ombre en permettant à Mario Lemieux de poursuivre sa carrière après avoir réglé ses maux de dos.

« L'évaluation de Woods est la plus droite que j'aie vue dans ma vie »

l'analyse par logiciel des postures et des visions du dos.

Or, ce ne compte plus les athlètes dont la carrière est ralentie ou carrément menacée par des maux de dos.

Guimond a traité John Smoltz, Greg Norman, Tiger Woods et Arnold Schwarzenegger, pour n'en nommer que quelques-uns. Les grands du sport se parlent entre eux. Le bouche à oreille de ces gens-là l'a fait bien servi.



■ Selon Sylvain Guimond, Tiger Woods est parfaitement symétrique entre les côtés gauche et droit.

PHOTO D'ARCHIVES OLIVIER JEAN

selection des gens qui peuvent s'approcher de lui, c'est une reconnaissance en soi quand le meilleur golfeur de la planète et l'un des athlètes les plus visibles à l'échelle mondiale s'en remet à l'expertise d'un Québécois de Sorrel.

INTELLIGENCE SUPÉRIEURE

Guimond affiche un sourire qu'il étire un peu plus que Tiger soit un spécimen aussi parfait parce qu'il avait peu de choses à lui dire.

Sorenstam, qui venait de jouer une ronde en sa compagnie. Après le tour, c'est Woods qui a exploré son rapport à la golfesse de classe mondiale. Il avait tout accompli.

« Il arrive que des médecins ou des gens dans le domaine mettent un peu de temps.

モントリオール・ジャーナル スポーツ 2007年10月25日号より記事抜粋

ゴルフと姿勢

ウッズは、それまで測定した5万人の中で、とても理想に近い姿勢をしていたよ」と、Drギモンドは語った。「ゴルファーの場合、大抵どちらかの肩が上っていて筋肉バランスが崩れている。ウッズは肩、腰、膝の高さが完璧に揃っていた。これはとても印象的だった」

分析結果を見たウッズはギモンドにこういった。「この分析はゴルフのための分析に違いない」しかし、プログラム考案者のギモンドはそれを否定した。

「これはゴルフのためのシステムではない。これは姿勢を測定し、矯正するためのシステムだ」

するとウッズは素早く答えた「**ゴルフではバランスが全てなのだ**」と。

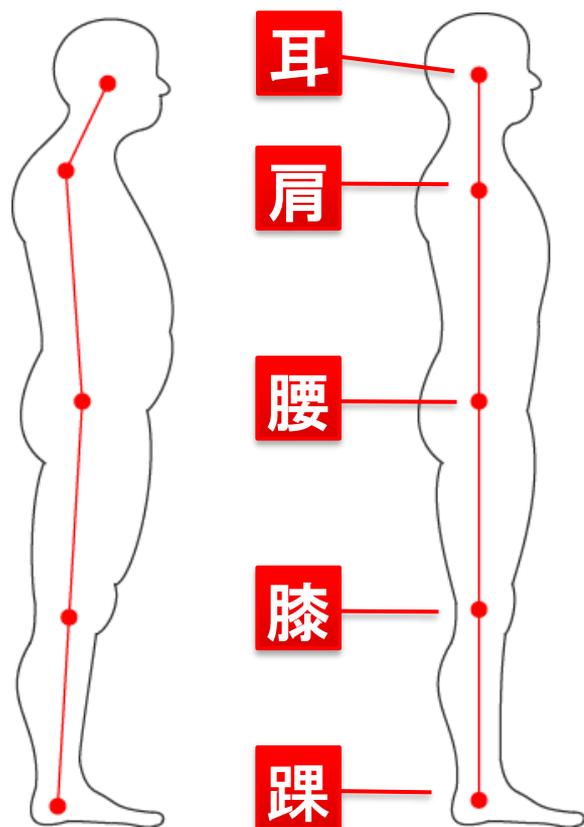
(途中略)

ギモンドは「少しガッカリした」と笑いながら話した。「何故ならタイガーは完璧で、彼にアドバイスできることは何もなかったから。完璧なまでに左右対称だったよ。彼は父親の教えで、2歳のころから平衡感覚のエクササイズを行ってきたそうだ。タイガーはこの類のことは知り尽くしていた」

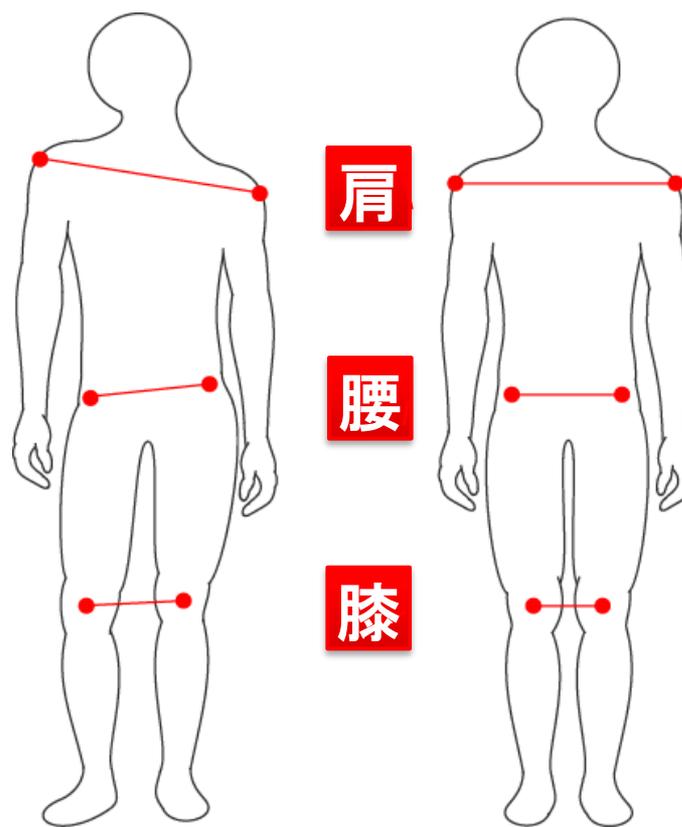
モントリオール・ジャーナル スポーツ 2007年10月25日号より記事抜粋

正しい姿勢とは？

(側面)

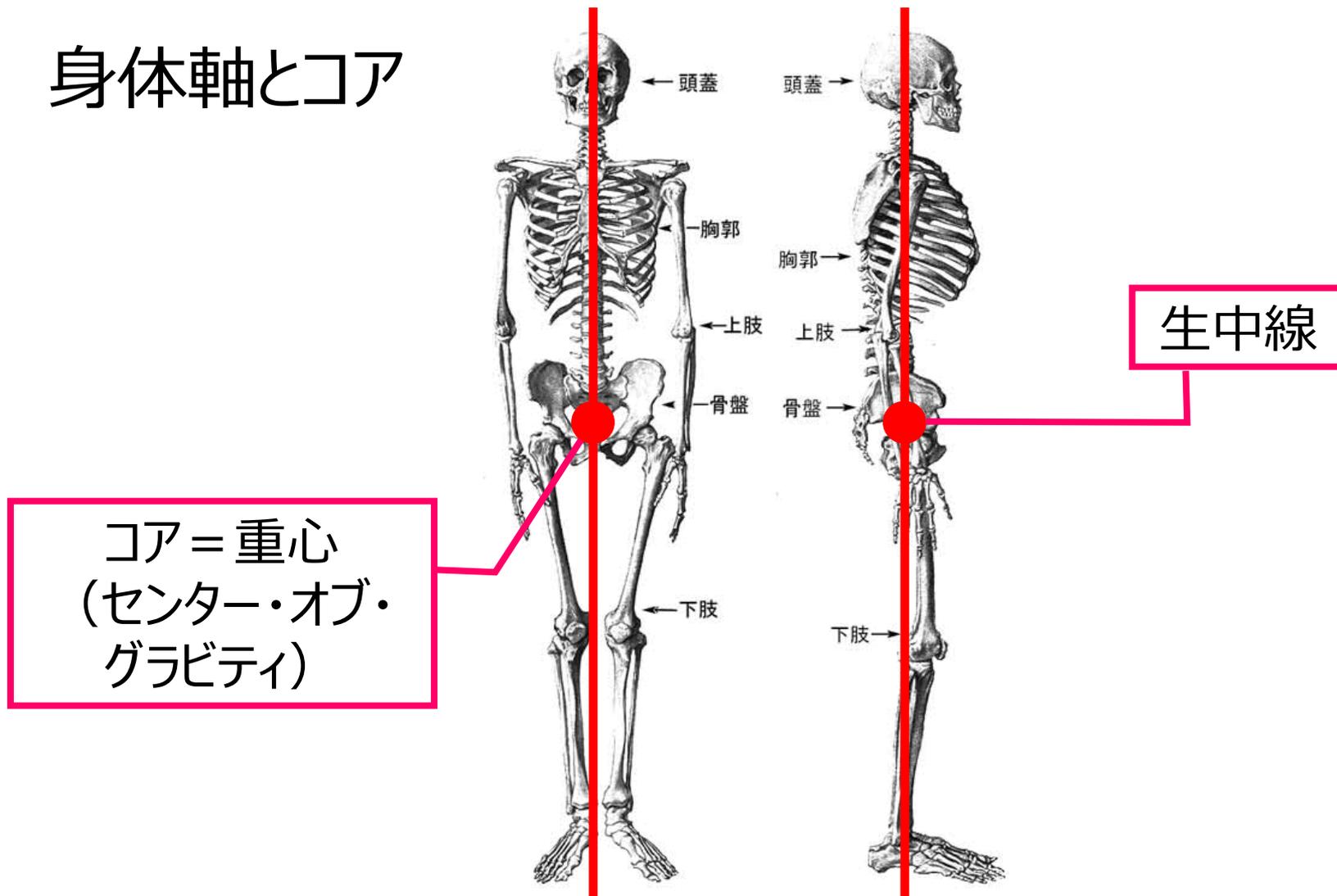


(正面)

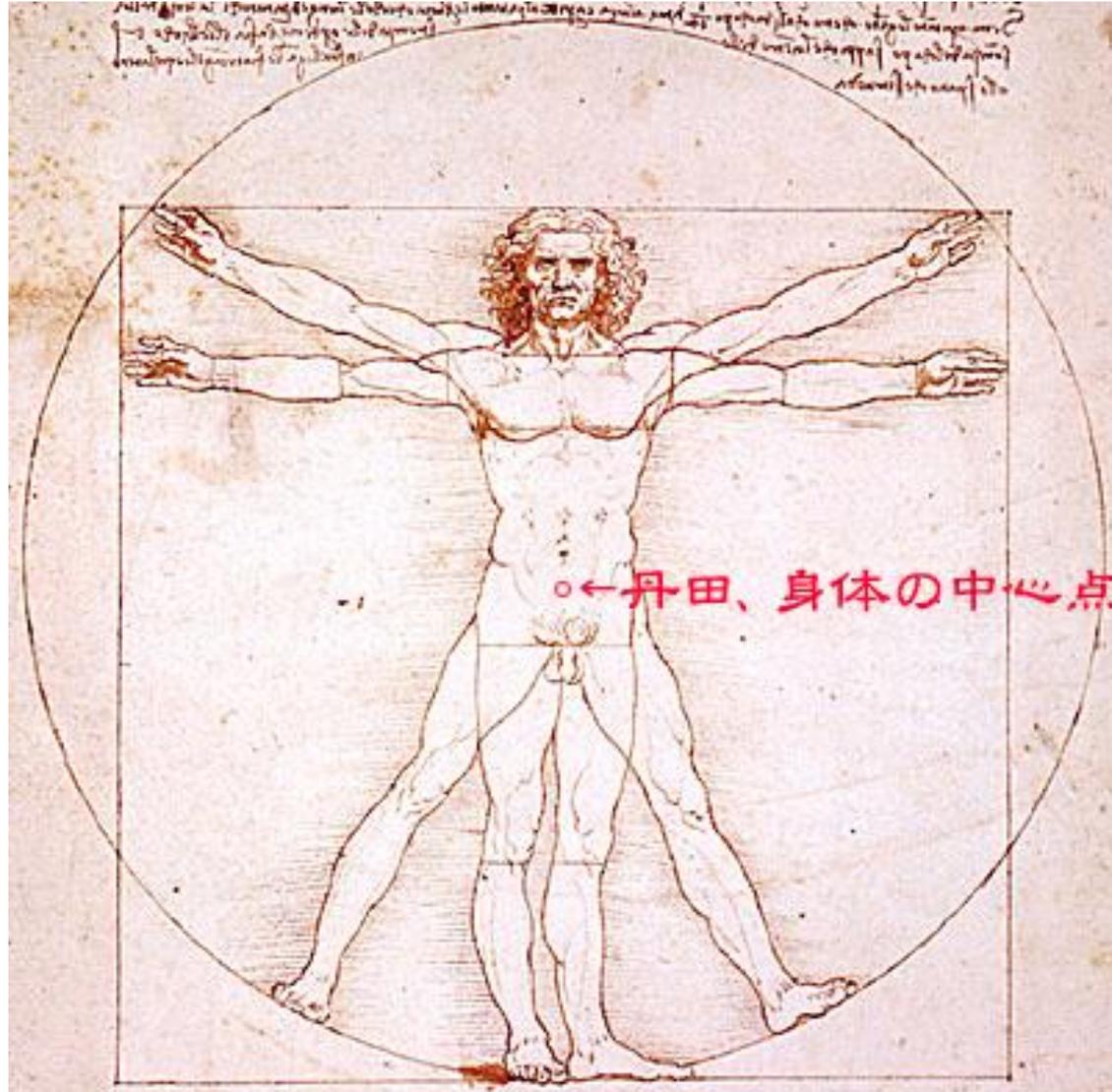


正しい姿勢とは？

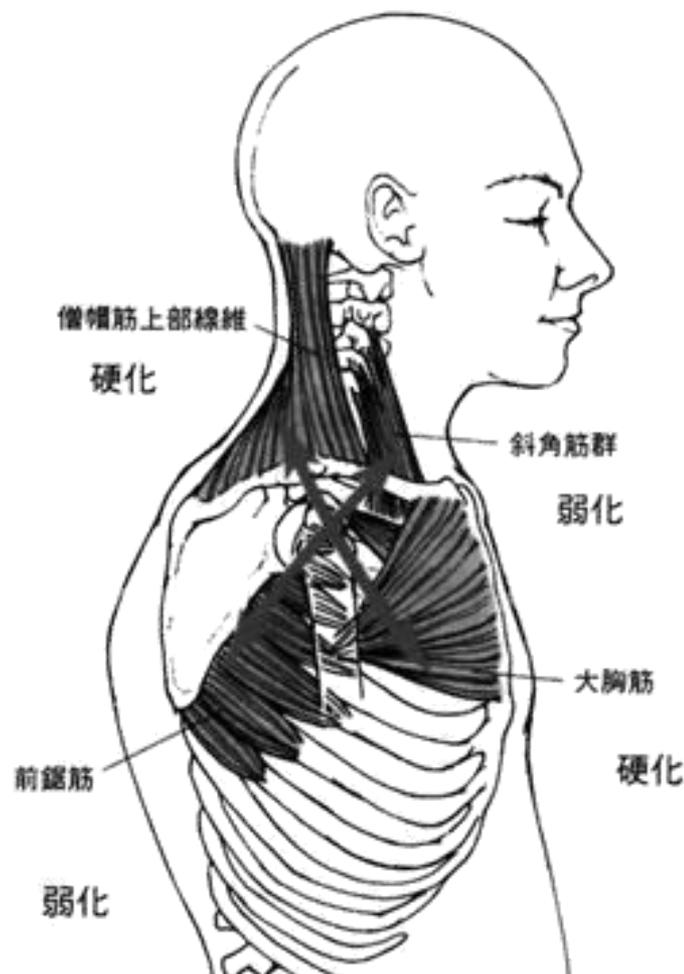
身体軸とコア



カラダの中心（コア＝丹田）



姿勢が崩れた例①「Cポスチャー」



アッパー・クロス・シンドローム（上位交叉症候群）

姿勢が崩れた例①「Cポスチャー」



- 肩甲骨の外転・内転に制限
→ バックスイングで捻転不足
→ スイングアークが小さくなる
- 肩関節の外旋に制限
→ 腕のローテーションに制限
→ スイング軌道が不安定

アッパー・クロス・シンドローム（上位交叉症候群）

姿勢が崩れた例①「Cポスチャー」

飛距離不足

方向性不安定



ゴルフの不調（上達しない）

● バックスイングの捻転不足

● 肩関節の外旋に制限

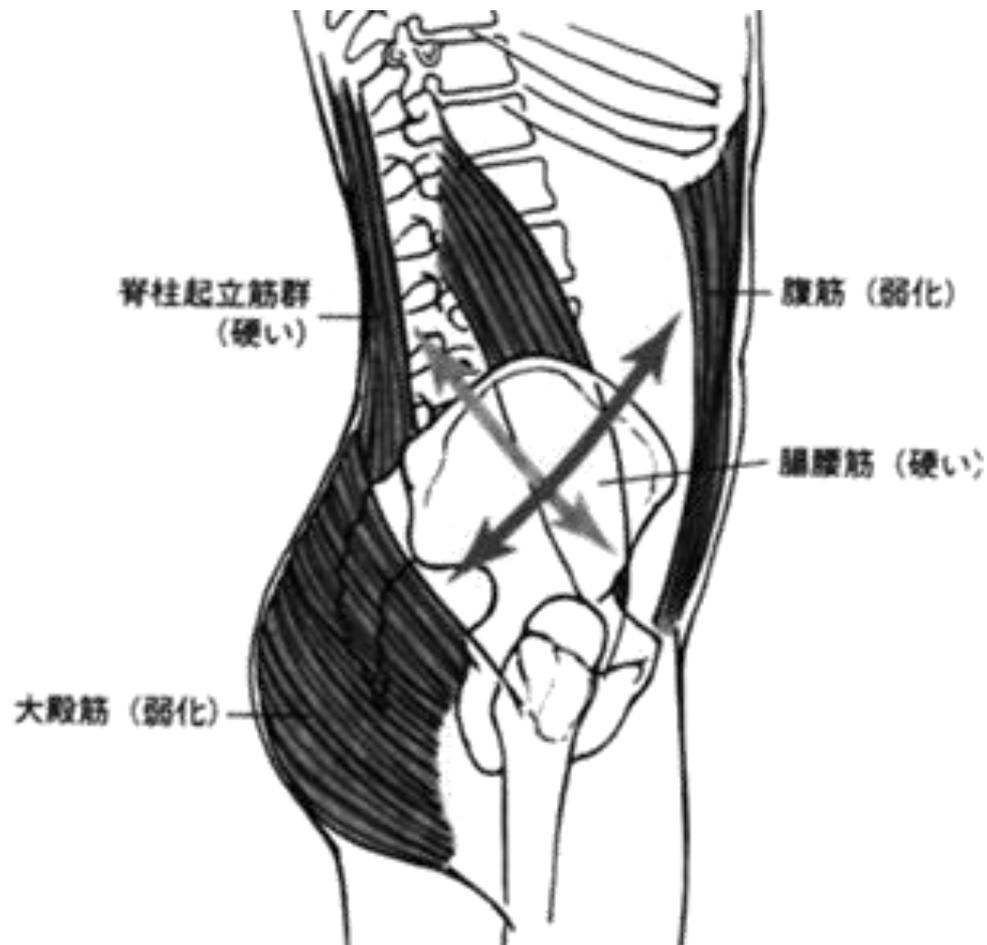
→ 腕のローテーションに制限

肩こり・首こり

方向性が不安定

プレゼンティズム（生産性低下）

姿勢が崩れた例②「Sポスチャー」



ローアー・クロス・シンドローム（下位交叉症候群）

姿勢が崩れた例②「Sポスチャー」



- 脊柱の回旋運動に制限
→ 体の捻転が不十分
- 股関節の内旋に制限
→ コア（重心）が不安定
→ 体重移動が不十分

ローアー・クロス・シンドローム（下位交叉症候群）

姿勢が崩れた例②「Sポスチャー」

飛距離不足

ミート率低下



- 脊柱の回旋運動を制限
→ 体の捻転が不十分

ゴルフの不調（上達しない）

- コア（重心）が不安定
- 体重移動が不十分

腰痛・ヒザ痛

プレゼンティズム（生産性低下）



ゴルフエクササイズ

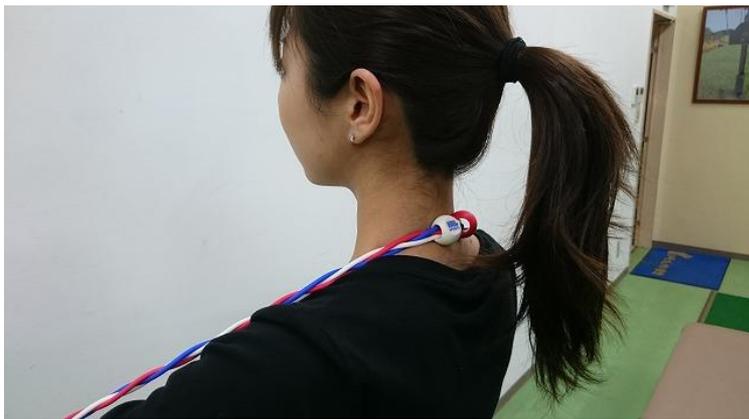
オフィスでできる「ゴルフエクササイズ」



楽体（らくだ）運動

ゴルフエクササイズ

【首の回旋】



ゴルフエクササイズ

【肩の水平外転・内転】



ゴルフエクササイズ

【体幹の側屈】



ゴルフエクササイズ

【骨盤回旋】



オフィスでできる「ゴルフエクササイズ」



パワーバランス運動

ゴルフエクササイズ

【基本】



ゴルフエクササイズ 【ランジ】



ゴルフエクササイズ 【スクワット】



ゴルフエクササイズ

【足踏み】



ゴルフエクササイズの効果

【ゴルフ編】

- ・ **飛距離**アップ
- ・ **方向性** & **ミート率**の向上
- ・ 体に**無理のない**スイングの獲得
- ・ **セルフコントロール**能力の向上
- ・ ラウンド後の**疲労軽減**



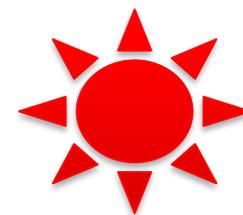
ゴルフエクササイズの効果

【健康編】

- ・ **姿勢**の改善
- ・ **血液循環**機能の増進
- ・ **基礎代謝量**の増加
- ・ 身軽に動ける**カラダ**の獲得
- ・ **自律神経系**の働きが向上

【ビジネス編】

- ・ 判断力、頭の**回転**がよくなる
- ・ 仕事の**効率**が向上する
- ・ 見た目の**印象**がよくなる





ゴルフ×健康経営

健康経営とは？

「健康経営」とは、経営の観点から戦略性をもって、働く人の心身の健康を保つことで、組織を活性化させ、会社の収益を上げ、医療費の適正化へとつなげていくこと。

※健康経営会議ホームページより抜粋



社員の健康は
企業成長の源泉です。

みんなで考える、健康と経営

健康経営会議

ゴルフの魅力

- ボールをより遠くに飛ばす、
ターゲットに近づける**遊戯性**
- 歩く、クラブを振るという適度な**運動性**
- スコアを楽しく競う**競技性**
- 運動しながら脳を使う**脳活性**
- 仲間とのコミュニケーションを
楽しむ**社交性**



ゴルフが健康経営ツールとして有効な理由

- ・楽しみながら**健康増進**が図れる
- ・楽しみながら**コミュニティ形成**が図れる
- ・楽しみながら**人材育成**が図れる
- ・**経営層**の関心を惹くことができる
- ・**健康無関心層**に
アプローチすることが可能



ゴルフ×健康経営①「健康増進」

- ・年齢を問わずに始められる**生涯スポーツ**
- ・歩行をベースにした**適度な運動**
(18H平均 6,200ヤード≒5.7km 約7,600歩)
- ・非日常空間を楽しむ → **リフレッシュ性**
- ・森林浴 (フィトンチッド) → **リラックス&癒しの効果**
- ・日光を浴びる → **骨粗しょう症予防**
- ・脳を使う → **認知症予防**
- ・適度なプレッシャーと**ストレス解消**



ゴルフ×健康経営②「コミュニティ形成」

- ゴルフは**社交性**に富んだスポーツである
- ゴルフは**年齢**や**性別**に関係なく交友が可能
- ゴルフは**実力**に関係なく一緒に楽しめる
- ビジネス**コミュニケーション**ツールとしても有効
- 「**相手**ファースト」「**他人**ファースト」の精神



ゴルフ×健康経営③「人材育成」

- ゴルフは**自己責任**のスポーツである
- ゴルフは**自律**が求められるスポーツである
- ゴルフは**協調性**が求められるスポーツである
- ゴルフは**決断力**が求められるスポーツである
- ゴルフを通じて**目標達成**の
プロセスが学べる



ゴルフ×健康経営の具体案①「企業への訪問指導」

企業に訪問し、ゴルフ系健康セミナーや、ゴルフエクササイズやゴルフピラティス等の運動指導を実施するプラン。
SNAGを活用した社内レクも。

【メリット】

- ・ゴルフ施設から遠方の企業にも対応できる
- ・ゴルフ施設に移動しなくてよく効率的
- ・非ゴルファーにもアプローチしやすい
- ・指導者やそのゴルフ施設に親近感が湧く

【デメリット】

- ・ゴルフ施設が利用できない



ゴルフ×健康経営の具体案②「ゴルフ場で実施」

ゴルフ場でゴルフ系健康セミナーや運動指導を行った後、ハーフラウンドするプラン。特別ルールでのラウンドで社員研修も。非ゴルファーには、SNAGやヨガ・ピラティスで。

【メリット】

- ・非日常空間で社員のやる気も倍増
- ・非ゴルファーがゴルフ場に来場するきっかけに
- ・コンペルーム等、ゴルフ施設が有効活用できる



【デメリット】

- ・場所によっては交通手段がネックに
- ・移動も含めると終日つぶれてしまう



ゴルフ×健康経営の具体案③「ゴルフ練習場で実施」

ゴルフ練習場でゴルフ系健康セミナーの後、ゴルフエクササイズ、ゴルフピラティス等を経てゴルフ練習をするプラン。
ゴルフ経験、未経験者問わずプロによるレッスンも。

【メリット】

- ・ゴルフ場よりは手軽で参加のハードルが低い
- ・ゴルフ未経験者も参加しやすい
- ・プロやその練習場に親近感が湧く

【デメリット】

- ・場所によっては交通手段がネックに
- ・小規模練習場の場合、打席数に制限



ゴルフ×健康経営を推進

ゴルフは正しいやり方さえすれば、
健康の維持増進に役立つ素晴らしいスポーツです。

更にゴルフは、**社交性**に富み、
社会人力を向上させる

人材育成ツールとしても効果的なスポーツです。

ゴルフを**健康経営ツール**として推進し、
ゴルフ市場を**活性化**しましょう！



健康と福祉



生涯学習



経済成長



みな平等



緑の豊かさ



パートナーシップ





コンソーシアムについて

ゴルフ×健康経営サポートのスキーム



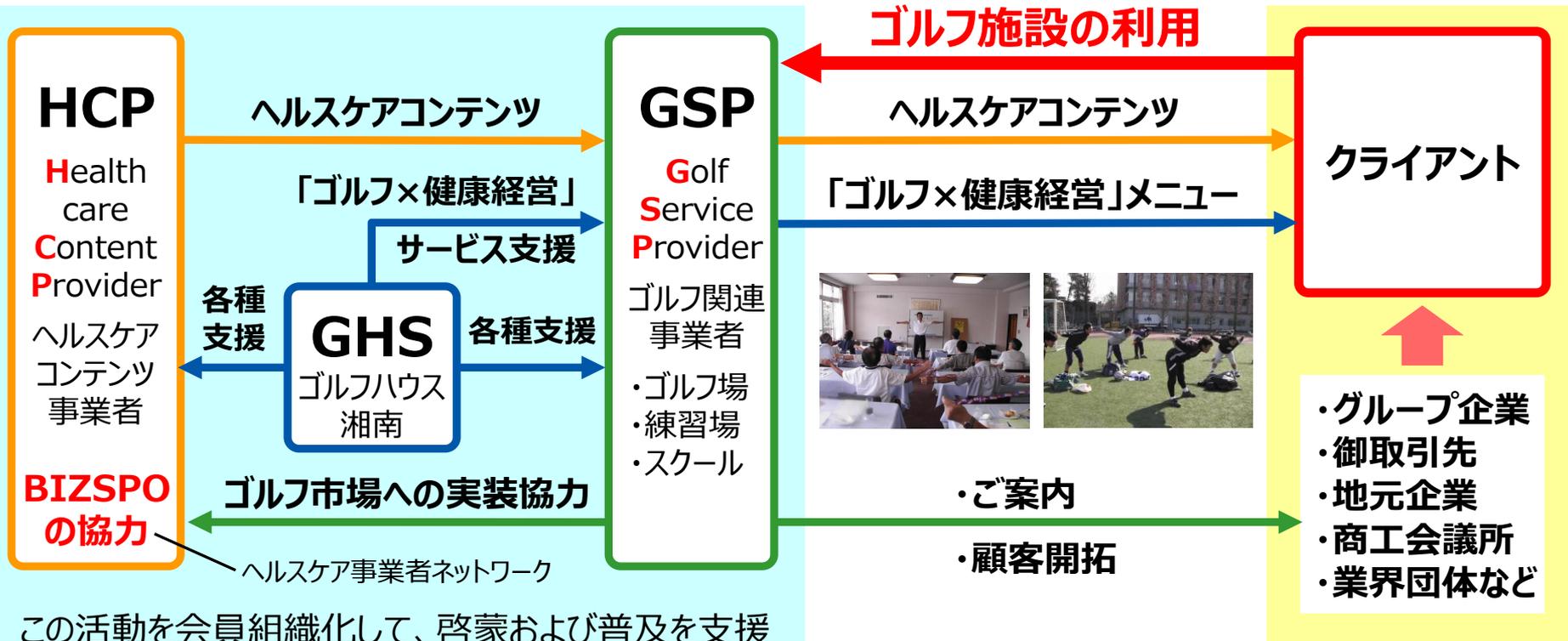
野菜摂取の推進



質の良い睡眠



日常生活に運動



この活動を会員組織化して、啓蒙および普及を支援
※会費は当面無料（有料化は今後検討）

ゴルフde健康経営コンソーシアム
運営事務局：JHGP

2022年7月1日（金）友引
一般社団法人日本健康ゴルフ推進機構動内に
「ゴルフde健康経営コンソーシアム」を設置

マイルストーン

2022.2Q			2022.3Q	2022.4Q
7	8	9		
<ul style="list-style-type: none">● 7/29 ゴルフパフォーマンスコンベンション・セミナー				
ゴルフ関連事業者（GSP）の募集				
ゴルフ場 ゴルフ練習場		ゴルフスクール ゴルフ指導者	その他の ゴルフ関連事業者	
<ul style="list-style-type: none">● 9月上旬 オンライン説明会開催予定● 9/21 スポーツヘルスケアoneデイ <small>BIZSPO主催 永田町にて</small>				
ヘルスケアコンテンツ事業者（HCP）の募集				
BIZSPO 会員企業など			一般公募など	

イメージアーティスト



元保育士デュオ あまゆーず



天使の歌声 有咲りん



協力：Office SHINKOU株式会社

OS Office SHINKOU Co., Ltd.

■ 当機構ホームページ

<https://jhgp.or.jp/>



ぜひ!ご登録ください!



OS Office SHINKOU Co., Ltd.

■ ゴルフde健康経営コンソーシアム【会員登録】

<https://jhgp.or.jp/members/>

当機構HP ▷ [会員申込](#) クリック



ご清聴
ありがとうございました



健康ゴルフ♪[®]

健康経営[®]はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康ゴルフ♪[®]は一般社団法人日本健康ゴルフ推進機構の登録商標です。

一般社団法人

JHGP 日本健康ゴルフ推進機構

JAPAN HEALTHY GOLF PROMOTION