健康ゴルフ度チェック（Health Data Check Point）

本日はＧＨＳ合同クリスマスコンペにご参加いただき、誠にありがとうございます。
あなた様の健康ゴルフ度をチェックします。下記の質問に「はい」か「いいえ」でお答えください。

氏　名：	（所属スクール：　　）

質問１．昨夜は６時間以上の睡眠を取りましたか？　　はい　・　いいえ

質問２．今朝は朝食を食べましたか？　　はい　・　いいえ

質問３．本日スタート前に 15 分以上の準備運動はしましたか？　　はい　・　いいえ

質問４．本日のラウンドでは、半分以上はカートに乗らず、自分の脚で歩いたと思いますか？

はい　・　いいえ

質問５．本日の昼食時にアルコールは飲まれませんでしたか？　　はい　・　いいえ

質問６．残りの距離の判断は、出来るだけＧＰＳに頼らず自分で行いましたか？

はい　・　いいえ

質問７．本日のラウンド中、３回以上笑いましたか？　　はい　・　いいえ

質問８．プレーの後、ゆっくり湯舟に浸かりましたか？　　はい　・　いいえ

質問９．本日のゴルフは楽しめましたか？　　はい　・　いいえ

あなた様のＨＤＣＰは　　／９　です。

「健康ゴルフ♩®」のポイントは？ この後お配りする“解説”をお読みください。

※「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。

JHGP 一般社団法人日本健康ゴルフ推進機構
JAPAN HEALTHY GOLF PROMOTION