

皆様こんにちは。ゴルフ de 健康経営コンソーシアムを主宰する、日本健康ゴルフ推進機構の小森です。  
台風6号と7号が立て続けに日本列島を襲いました。被害に遭われた方に心よりお見舞い申し上げます。  
さて、少々暗い話で恐縮ですが、2023年上半期の倒産件数は4,006件と、5年ぶりに4,000件超え、14年ぶりに全業種で前年同期を上回ったと帝国データバンクが報告しました。業種別では、サービス業が958件と最も多く、飲食店は378件で、上半期としては過去2番目の多さです。小売業834件、建設業795件は、前年同期よりも200件を超える大幅増と厳しい数字が並んでいます。  
このアフターコロナの厳しい時代を乗り切るには、異業種連携は不可欠だと私（小森）は感じています。当機構のコンソーシアムは、ヘルスケアビジネスの方々とゴルフ事業者を結び付け、新たな価値を創出。この厳しい時代をスイスイ乗り切っていただきたく思っています。今回お届けする「健康ゴルフ通信 Vol.9」でも、ゴルフ×ヘルスケアのコラボ事例をお届けしています。是非最後までお読みください。（小森）

## — CONTENTS —

### 1. トピックス

- 「ゴルフウェルネスフェア」開催にあたり出展者を募集（主催：ゴルフハウス湘南）
- JAPICA ゴルフピラティス指導者資格コースなどの講座開講（主催：ゴルフコア）
- 健工総合研究所が、「メディケアゴルフ™」で、当機構と協調し活動を開始
- 「第2回 ゴルフパフォーマンスコンベンション」の展示会セミナーで小森が講演しました
- JGJA 主催 タウンミーティング、4年ぶりに10月開催予定！

### 2. イベント情報

- 8/21・9/11 ゴルフのオンライン展示会「GOLF EXPO」に出展
- 9/1～10/31 RUCOE GOLF 全国ロングランコンペ2023（オープンコンペ）のお知らせ（主催：伊藤超短波株式会社）
- 9/5【第1回】健康社長×ゴルフコミュニティミートアップイベント（主催：大塚製菓株式会社）
- 9/18 野菜摂取を促すゴルフコンペ&セミナーを開催（主催：ゴルフハウス湘南）
- 9/20「スポーツヘルスケア one デイ 2023」にて小森がセミナー登壇

### 3. 小森のコラム紹介（ゴルフ×健康）

- 「GEW 8月号」に、小森の連載 第6話 掲載
- 『酷暑でゴルフをするなら気を付けたい熱中症対策』（Biz Clip 2018.08.24 掲載）
- 『「ごきげんゴルフ」を実現する2つの脳とは？』（Citta 2022.11.28 掲載）
- 『「ごきげんゴルフ」を実践する、とっておきの方法』（Citta 2022.12.12 掲載）

### 4. 事業者様の紹介

- 株式会社健工総合研究所 "医療・ヘルスケア"と"技術"との調和へ
- ゴルフコア ゴルファーのためのカラダ作り専用スタジオ。体幹を鍛えて、生涯「ゴルファー」を目指しましょう！

## 1. トピックス

### ● 「ゴルフウェルネスフェア」開催にあたり出展者を募集（主催：ゴルフハウス湘南）

「ゴルフの上達と健康増進」をテーマにした体験会、測定会、展示即売会などのイベントを、横須賀グリーンゴルフ（神奈川県横須賀市）様のご協力のもと、開催する運びとなり、この出展者を募集します。

本イベントは、去る2月23日（祝）、当機構主催の「第1回オンライン・ワークショップ」で発案された具体的なビジネス案である「練習場でヘルスケアグッズのミニ展示会」を具現化し、開催するものです。

#### ■ 出展募集概要

出展日時：2023年10月7日（土）～12月17日（日）の土日祝で、午前10時～午後6時

出展場所：横須賀グリーンゴルフのクラブハウス1Fフロア内（神奈川県横須賀市佐原4-1300）

出展内容：「ゴルフの上達と健康増進に役立つ」体験会、測定会、展示即売会など

出展枠数：計25日分。各日、出展者は1事業者とし、出展希望日は申込先着順に割り当てます。

申込状況次第では、②以降の募集を行わない場合があります。

申込期限：①. 10月7日（土）～12月17日（日）の出展日に対して、9月15日（金）17時まで

②. 11月3日（祝）～12月17日（日）の出展日に対して、10月13日（金）17時まで

③. 12月2日（土）～12月17日（日）の出展日に対して、11月17日（金）17時まで

主 催：有限会社ゴルフハウス湘南

協 力：株式会社グリーンスポーツ（横須賀グリーンゴルフの運営会社）

後 援：一般社団法人日本健康ゴルフ推進機構

※ 出展者募集要項の詳細は、コチラ（[https://www.golf-house.jp/data/golf\\_wellness\\_fair2023in\\_YGG\\_guide.pdf](https://www.golf-house.jp/data/golf_wellness_fair2023in_YGG_guide.pdf)）

※ 株式会社グリーンスポーツ様の紹介は、本メルマガ Vol.6 をご覧ください（[https://www.golf-house.jp/data/health\\_golf\\_times\\_vol006.pdf](https://www.golf-house.jp/data/health_golf_times_vol006.pdf)）

## ● JAPICA ゴルフピラティス指導者資格コースなどの講座開講（主催：ゴルコア）

ゴルコアの代表者で、ゴルフピラティスマスターコーチの太田 律子様、講師を務めるピラティスの講座です。  
ゴルコア様の紹介は、本号の「事業者様のご紹介」をご覧ください。

### ■ JAPICA 指導者資格コース継続学習「背面を鍛える」

指導者資格を取得後のブラッシュアップ、レッスンの幅を広げるためのワークショップです。  
今回は、肩に力が入ってしまう方向けに背面のアプローチ方法を学んでいきます。一般参加も可能です。

日時： 2023年8月27日（日）16:00～18:00

場所： ゴルフピラティスタジオ Golcore（ゴルコア） または オンライン（ZOOM）

対象： ①.アドバンス卒業生 ②.ベーシック終了生 ③.一般

※ 当日欠席者を含む申込者全員に、終了後1週間視聴可能なアーカイブ配信を行います。

※ 当講座は、定員になり次第締切とさせていただきます。

※ 費用など、詳しくはコチラ（[https://www.golcore.com/about\\_instructor\\_course/entry/japica-11/](https://www.golcore.com/about_instructor_course/entry/japica-11/)）

### ■ JAPICA マットピラティス指導者資格コース

#### ◆ベーシックコース(基礎・初級)

ピラティスに関する基礎的な知識と技術を学び、身に付けていただく為の入門コース

#### ◆アドバンスコース(指導者資格)

JAPICA 公認マットピラティス指導者を目指す方のためのより実践的なコース

ベーシックコースのカリキュラム内容に加え、指導者に求められる要素である、機能解剖学、姿勢評価/分析、実践に活用する為のエクササイズの応用的アイデア、クライアントに伝わる為のコミュニケーションスキル、コーチング、そして指導者としての心構えを学ぶことができます。  
本コース終了後は、マットピラティスの指導ができ、さらに、JAPICA の専門コースが受講可能となり、指導者としての能力を高める事ができます。

日時： ベーシック 短期コース（基礎・初級）2023年10月21日（土）～23日（月）

アドバンス 短期コース（指導者資格）2023年12月9日（土）11日（月）& 2024年1月13日（土）～15日（月）

場所： ゴルフピラティスタジオ Golcore（ゴルコア）

対象： ベーシック 短期コースは、JAPICA 公認マットピラティス指導者を目指す方であれば、どなたでも

アドバンス 短期コースは、ベーシックコース修了者 または 他のピラティス指導者資格取得者

※ 費用など、詳しくはコチラ（<https://www.golcore.com/instructor/category/mat-pilates/>）

### ■ JAPICA ゴルフピラティス指導者資格コース

ゴルフスイング理論、スイングにおけるゴルフ特有の体の使い方、身体的制限がゴルフに与える影響、ゴルフの傷害学等について学びます。

それらの理論を理解した上で、ゴルフに特化したエクササイズを学ぶとともに、なぜ、そのエクササイズがゴルフに必要なのか、ゴルフスイングのどの部分に有効であるかを、ゴルフプロの観点から解説を通し身に付けます。加えて、日本人の体格に合った理論や解剖学を専門的に盛り込むことで、よりゴルファーの身体や動きを理解でき、その人に必要な動きへ修正するための指導方法を学びます。

試験合格後、ゴルフピラティス指導者資格取得となり、**ゴルフピラティス指導者資格証書**を発行致します。

日時： 2023年12月23日（土）～12月26日（火）9:00～16:00・最終日は17:00 4日間で合計25時間

場所： ゴルフピラティスタジオ Golcore（ゴルコア）

対象： ティーチングプロ、ピラティス指導者など、指導者として専門的な知識を習得し、指導内容に幅を広げたい方（JAPICA 公認マットピラティスコーチ資格を取得している必要があります）。

※ 費用など、詳しくはコチラ（<https://www.golcore.com/instructor/category/golf-pilates/>）

## ● 健工総合研究所が、「メディケアゴルフ™」で、当機構と協調し活動を開始

8月2日、株式会社健工総合研究所（本社：神奈川県相模原市 代表取締役社長：宮本 勵）は、「メディケアゴルフ™」で一般社団法人日本健康ゴルフ推進機構（JHGP）と協調し、活動を開始します。

「メディケアゴルフ™」とは、リハビリテーションなどの医療・介護/ケア領域から未病/予防、ヘルスケア、ウェルネス領域までを広範に包括し、ゴルフの持つフィジカル（身体動作）面のみならず、メンタル（精神・心）面を含めた特徴・効用を統合的に活用することで、患者や健康志向者のQoL向上やウェルビーイングを目指す、新たな「健康ゴルフプロジェクト」です。

この協業の取り組みについて、8月3日、第2回 ゴルフパフォーマンスコンベンションにて、当機構会長の小森が、セミナーにて発表しました。

※ メディケアゴルフ™の詳細はコチラ（[http://www.kenko-research.com/medicaregolf\\_2308.pdf](http://www.kenko-research.com/medicaregolf_2308.pdf)）

※ 株式会社健工総合研究所様の紹介は、本号の「事業者様のご紹介」をご覧ください。

## ● 「第2回 ゴルフパフォーマンスコンベンション」の展示会セミナーで小森が講演しました

来る8月3日（木）、ゴルフのパフォーマンス向上に特化した展示会「第2回 ゴルフパフォーマンスコンベンション」（会期：8/2～3）が、東京ビッグサイトで開催されました。この展示会セミナーで、当機構会長の小森が、ゴルフと健康、そして医療との連携をテーマに講演しました。

本展示会は、スポーツ・健康産業総合展「SPORTEC2023」と同時開催で、3日間で約4万人が来場しました。

【題目】ゴルフと健康、医療・介護との連携で見てくる新たな可能性

※ 講演レポートはこちら (<https://jhgp.or.jp/news20230803/>)

※ 「第2回ゴルフパフォーマンスコンベンション」の詳細はこちら (<https://golf-show.jp/>)

## ● JGJA 主催 タウンミーティング、4年ぶりに10月開催予定！

来る10月、日本ゴルフジャーナリスト協会（JGJA）が主催するタウンミーティングが、今年10月に開催されます。コロナの影響で2019年11月以来、4年ぶりの開催です。タウンミーティングは、登壇者（パネリスト）の議論をベースに、聴講者との活発な意見交換を展開する双方向型の「討論集会」です。今回のテーマは、「ゴルフ練習場における健康増進」で、ヘルスケア事業者にも関係深い内容です。

【テーマ】ゴルフ練習場における健康増進

【主催】日本ゴルフジャーナリスト協会

【日時】10月23日（月）15:00～17:00

【会場】ふれあい貸し会議室 秋葉原（東京都千代田区神田佐久間町2-15 秋葉原加藤ビル6階）

※ 詳細は追ってお知らせいたします。

※ 2019年11月に開催された第7回JGJAタウンミーティングの様子ははこちら (<https://jgja.jp/201911206867/>)

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

## 2. イベント情報

### ● 8/21・9/11 ゴルフのオンライン展示会「GOLF EXPO」に出展

GOLF EXPOは、毎月第2月曜日に開催され、今月の開催は、明日8月21日（月）16:00～19:00です。

この時間内であれば、どなたでも無料で参加できます。気軽にお越しください。（担当：小森）

※ GOLF EXPOの詳細はこちら (<https://foex.online/golf>)

### ■ ゴルフのオンライン展示会「GOLF EXPO」で、「健康ゴルフ」® に役立つグッズを紹介

当機構は、合同会社スマートルーチェ（東京都渋谷区）が運営する、フラスコオンライン EXPO®の「GOLF EXPO」に出展しています。

今月のGOLF EXPOより、ゲストをお招きし、ゴルフの上達と健康増進に役立つコンテンツを紹介していきます。

今月（8月21日開催）は、キャリーパーク株式会社の近藤様にお越しいただき、手のひらサイズの酸素カプセル「パワーミストo4」をご紹介します。血液の酸素濃度の80倍の酸素濃縮液をナノミストにし、鼻の粘膜より酸素を補給する新しい手法で効率よく酸素を補給できます。スポーツにおいては、疲労回復の効果が高く、更に体幹バランスが安定する、肩の可動域が改善するなど、ゴルフにおける飛距離アップやショットの安定が期待できます。

来月（9月11日開催）のゲストを募集いたします。ゲストは1回につき1社限定です。※先着順

ゴルフの上達と健康増進に役立つコンテンツをお持ちの方は、是非PRにご活用ください。

※ ゲストのお申し込みはこちら (<https://jhgp.or.jp/application-form/>)

### ● 9/1～10/31 RUCOE GOLF 全国ロングランコンペ 2023（オープンコンペ）のお知らせ（主催：伊藤超短波株式会社）

来る9月1日～10月31日の2ヶ月間、伊藤超短波株式会社様の主催により、全国のゴルファーを対象とするロングランコンペを、開催する運びとなりました。

アマチュアゴルファーの方なら、どなたでも参加できます。参加された全員に、ITO オンラインショップ10%OFFクーポンが進呈されます!!

残暑が残る9月1日～9月15日の参加は、残暑 HDCP が付きます。家族やゴルフ仲間をお誘いあわせの上、ぜひ、ご参加ください。

#### ■ 開催概要

期間：2023年9月1日（金・大安）～10月31日（火）

会場：全国のゴルフ場 ※18H（周回含む）で、PAR72以上ある本コースであれば、どのコースを利用しても構いません。

競技：18Hストロークプレー 個人戦（プライベートなラウンドでも他のコンペのスコアでもエントリー可能です）

贈賞：コース難易度も考慮したハンディキャップにより、NETスコアを算出し、全スコアを3つのブロックに分割して、ブロック毎に入賞者を決定します。

ベテランは勿論、ミドルも、ビギナーの方にも入賞のチャンスあり！

主催：伊藤超短波株式会社

運営：一般社団法人日本健康ゴルフ推進機構

詳しくは、イベント情報や開催案内書をご覧ください。

※ イベント情報ははこちら (<https://jhgp.or.jp/news20230804/>)

※ 開催案内書はこちら ([https://www.golf-house.jp/data/event\\_230901\\_1031.pdf](https://www.golf-house.jp/data/event_230901_1031.pdf))

※ RUCOE GOLF（ルコエゴルフ）の詳細はこちら (<https://rucoe.net/golf/>)

※ RUCOE GOLFをティーチングプロで整体師の常任充隆プロが解説 (<https://www.youtube.com/watch?v=3-TndF7bsds>)

※ 伊藤超短波株式会社様の紹介は、本メマガ Vol.8をご覧ください ([https://www.golf-house.jp/data/health\\_golf\\_times\\_vol008.pdf](https://www.golf-house.jp/data/health_golf_times_vol008.pdf))

### ● 9/5【第1回】健康社長 × ゴルフ コミュニティミートアップイベント（主催：大塚製薬株式会社）

来る9月5日（火）、健康経営を学び、つながることができる経営者向けコミュニティサイト「健康社長」を運営する、大塚製薬株式会社様が、同サイトの会員などを対象に「ゴルフコミュニティイベント」を開催します。講師は、株式会社イブキ（本社：東京都千代田区）の代表、平井孝幸様です。

#### ■ セミナー詳細

【題目】第1回 健康社長 × ゴルフコミュニティミートアップイベント

【講師】株式会社イブキ 代表取締役 平井孝幸氏

【日時】9月5日(火)18:00～19:30

【会場】WeWork 渋谷スクランブルスクエア 39F

【定員】40名 ※事前申し込みが必要です

【料金】無料

【対象】・健康社長ユーザーの方

・中小企業経営者の方（または、それに準じる役職の方、健康経営ご担当者の方）

・健康社長の「交流の場」において、「健康経営×ゴルフコミュニティ」を立ち上げます。同コミュニティにおいて、健康経営の活動投稿や情報発信をいただける方

※ 詳細と事前申し込みはこちら（<https://www.kenko-shacho.com/events/community001/detail>）

※ 健康経営コミュニティサイト「健康社長」はこちら（<https://www.kenko-shacho.com/>）

※ 株式会社イブキ様の紹介は、本メルマガ Vol.6 をご覧ください（[https://www.golf-house.jp/data/health\\_golf\\_times\\_vol006.pdf](https://www.golf-house.jp/data/health_golf_times_vol006.pdf)）

### ● 9/18 野菜摂取を促すゴルフコンペ&セミナーを開催（主催：ゴルフハウス湘南）

「ゴルフと健康との融合」をコンセプトに、神奈川県内に6つのゴルフスクールを展開する、有限会社ゴルフハウス湘南（本社：神奈川県横浜市、代表：小森剛）が、来る9月18日（祝）、野菜の摂取を促すゴルフコンペ、「第7回 長月会コンペ&野菜摂取量選手権」を、秦野カントリークラブ（神奈川県秦野市）で開催します。カゴメ株式会社様のベジチェック®を用いて、コンペ参加者全員の野菜の推定摂取量を測定。ゴルフの順位と合わせて野菜摂取量を順位化します。上位の方を表彰すると共に、下位の方には野菜の摂取を促す賞品を付与します。

また、スポーツ栄養コンディショニングアドバイザーをお招きし、野菜摂取に関するプチセミナーを開催します。

※ 詳細はこちら（[https://ghs-school.com/event\\_20230918/](https://ghs-school.com/event_20230918/)）

※ ベジチェック®についてはこちら（<https://healthcare.kagome.co.jp/service/vege-check>）

※ カゴメ株式会社様の紹介は、本メルマガ Vol.5 をご覧ください（[https://www.golf-house.jp/data/health\\_golf\\_times\\_vol005.pdf](https://www.golf-house.jp/data/health_golf_times_vol005.pdf)）

### ● 9/20「スポーツヘルスケア one デイ 2023」にて小森がセミナー登壇

来る9月20日（水）、スポーツ&ヘルスケアに特化した展示会「スポーツヘルスケア one デイ 2023」にて、当機構会長の小森が、セミナーに登壇します。本展示会の主催は、ヘルスケア事業者ネットワーク「BIZSPO」を運営する、株式会社 Keep up（本社：東京都港区、代表取締役：朝倉新 様）です。

#### ■ セミナー詳細

【題目】ゴルフとヘルスケアとの連携で企業の健康経営をサポート

【講師】小森 剛（一般社団法人日本健康ゴルフ推進機構 会長）

【日時】9月20日（水）14:15～15:00

【会場】ベルサール六本木（東京都港区六本木 7-18-18 住友不動産六本木通ビル 1F）

【料金】無料 ※同展示会の事前申し込みが必要です

※「スポーツヘルスケア one デイ 2023」の詳細と事前申し込みはこちら（<https://keepup-co.com/oneday/>）

### ● イベント、セミナー等のPRを希望される本コンソーシアムメンバーの事業者様へ

本メルマガ「健康ゴルフ通信」に掲載させていただきます。是非ご活用ください。

## 3. 小森のコラム紹介（ゴルフ×健康）

### ● 「GEW 8月号」に、小森の連載 第6話 掲載

ゴルフ産業誌「GEW（ゴルフ・エコノミック・ワールド）」に連載中の小森の記事「ゴルフ×ヘルスケアの多様な可能性」の第6話が、同8月号に掲載されました。

※ 同誌を読むには定期購読が必要です。有料媒体につき一部のみの公開です。

『⑥ゴルフの不健康シーンを払拭し、ヘルスケアビジネスに成長させる』（GEW 8月号掲載）[https://www.golf-house.jp/img/gew202308\\_06.png](https://www.golf-house.jp/img/gew202308_06.png)

※ 連載バックナンバーはこちら（<https://jhgp.or.jp/news20230723/>）

※ GEW 誌の詳細はこちら（<https://www.gew.co.jp/magazine>）

※ 購読のお申し込みはこちら（<https://www.gew.co.jp/subscription>）

### ● 『酷暑でゴルフをするなら気を付けたい熱中症対策』（Biz Clip 2018.08.24 掲載）

同コラムの内容はこちら（<https://www.bizclip.ntt-west.co.jp/artides/bd00032-037.html>）

※「Biz Clip」は、NTT 西日本が運営し、日経 BP コンサルティングが編集するビジネス情報サイトです。（全文を読むには会員登録が必要です）

### ● 『「ごきげんゴルフ」を実現する2つの脳とは？』（Citta 2022.11.28 掲載）



同コラムの内容はコチラ (<https://citta-town.com/column/post/409>)

- 『「ごきげんゴルフ」を実践する、とっておきの方法』 (Citta 2022.12.12 掲載)

同コラムの内容はコチラ (<https://citta-town.com/column/post/412>)

※ 「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。

## 4. 事業者様のご紹介

- **株式会社健工総合研究所** (本社：神奈川県相模原市 代表取締役社長：宮本 勵)

弊社は、『"医療・健康"と"技術"の調和』を企業理念に掲げ、医・薬からヘルスケア・ウェルネス [健] といった広範な分野と、ICT [工] 分野の連携による新たな「価値創造」を志向しています。

そして、医師・薬剤師などの専門家・有識者や第一線で活躍するスペシャリストとアライアンスを組み、10の事業内容を起点とした様々なサービス提供、並びに研究・開発支援を実施し、「次世代健康社会」の実現に貢献したいと願っています。

※ 詳しい説明はコチラ (<http://www.kenko-research.com/>)

### ■ サービス/ソリューション

事業・ビジネスの様々な局面で遭遇する多様な課題を解決し、活動の「活性化」や「円滑化」そして「最適化」を実現するため、弊社は、〈コンサルティング〉と〈クイティブ〉を事業展開の柱に据え、多彩なサービス/ソリューションを「ワンストップ」で提供しています。

※ 詳しい説明はコチラ (<http://www.kenko-research.com/concept.html>)

### ■ SmartBAN 次世代 IoT データ集約無線通信規格

SmartBAN (スマートバン) は、人体近接エリアでウェアラブルデバイスなど複数の IoT センサードで計測した生体データを、無線経由で HUB に集約する「ボディアエリアネットワーク無線通信規格」です。

医療・ヘルスケアをはじめ幅広い分野で活用できます。

SmartBAN の活用で、体調・様態・動作など複合的な人体の情報を統合し「可視化」できます。

適用自由度も高く、医療・ヘルスケアのみならず、機器の制御・稼働監視など様々な分野で活用が可能です。

- ・ 国際電気標準会議 (IEC) で認定された"国際標準規格"
- ・ 複数センサ情報を統合可能な高精度な時間同期
- ・ 医療・ヘルスケア用途に対応する高信頼性

※ 詳しい説明はコチラ (<http://www.mict.info.hiroshima-cu.ac.jp/smartban.html>)

- **ゴルコア** (所在地：東京都港区 代表者：太田 律子)

当スタジオは、2010年11月に都内初のゴルフピラティス専用スタジオとしてオープンしました。

事業内容は、ピラティス・ゴルフピラティスレッスン・ゴルフレッスン・怪我予防のためのトレーニング・ピラティス指導者資格コースの指導をしております。

※ 詳しくはコチラ (<https://www.golcore.com/>)

### ■ ピラティスとは リハビリから始まったメソッド

1920年代に、ドイツ人の看護師ジョセフ・ピラティスが、第一次世界大戦の負傷兵向けのリハビリテーションを目的として開発したエクササイズです。体に負担をかけずに肉体を鍛えることができるので、様々な病気やケガの症状緩和に取り入れられてきました。

※ 詳しい説明はコチラ (<https://www.golcore.com/training/category/pilates/>)

### ■ ゴルフピラティスとは ゴルファーのためのピラティス

ゴルファーの方々が、効率の良いゴルフスイングを取得するための体作りです。ゴルフのパフォーマンスアップを目指すと同時に、ケガや故障を予防し、一日でも長くゴルフを楽しむことのできる体を作っていきます。

※ 詳しい説明はコチラ (<https://www.golcore.com/training/category/golf-pilates/>)

#### ■ ゴルフレッスンとは **ゴルフピラティス+ゴルフレッスン**

ボールを目の前にすると、ボールにクラブを当てることばかりに集中してしまい、変な癖がついてしまったり、スイング軸が安定せず、飛距離が出ない、ボールが曲がる等、悩みは尽きません。そのため、ゴルフコアでは、ゴルフピラティスにより、体の歪みを整え、体幹を安定させるとともに、ボールを打たないスイング作りで、正しい身体の使い方を、体と脳に覚えさせていきます。

そして実際にボールを打つ時は、何も考えずに勝手に体が動くようになることを目指します。

※ 詳しい説明はコチラ (<https://www.golcore.com/training/category/golf-lesson/>)

#### ■ 怪我予防

腰痛の方のお悩みとは？

- ・病院に行っても変わらない、とあきらめている方、病院に行っても骨に異常なしと言われたけれど、痛みが続くという方
- ・痛みがいつまでも続く、どうしていいかわからない、痛みがあるけれど、運動は続けたい
- ・痛みはなくなったけれど、再発しないようにしたい 等々

上記は腰痛の方々の多くの方がお持ちのお悩みではないでしょうか。腰痛の原因は？

※ 詳しい説明はコチラ (<https://www.golcore.com/training/category/prevention/>)



#### ■ 出張ピラティス&ゴルフピラティスレッスン

個人、グループ、デイサービスセンター、学校、病院、企業、イベント等々への出張レッスンを承っています。

企業、学校、病院、デイサービスセンター、イベント等を承っています。場所、人数、時間等に合わせて様々なレッスンが可能です。

※ 体験申し込み・ご質問/ご要望のお問い合わせはコチラ (<https://www.golcore.com/inqfm/general/>)

#### ● 掲載希望の募集について

このコーナーで事業などを紹介しませんか。

掲載を希望される事業者様を募集しておりますので、ご希望の事業者様は、事務局までご連絡ください。

---

「健康ゴルフ通信」は、本コンソーシアムの会員様、展示会やセミナーに参加された方のほか、お打ち合わせなどにより面識の有る方々に、当機構が配信しています。

健康ゴルフ通信に対する、ご意見、ご感想を、お気軽にお寄せください。投稿先はコチラ (<https://jhgp.or.jp/contact/>)

バックナンバーはコチラからご覧いただけます。 (<https://jhgp.or.jp/category/topics/info/>)

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願っています。

「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、本メールにご返信ください。