

スポーツヘルスケアoneディ 2023

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する

2023年 9月 20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

【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
- ・GEW誌に「ゴルフ×ヘルスケアの多様な可能性」連載執筆中（2023年3月号より）



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。

本日お伝えしたいこと

1. ゴルフの**魅力**～その特性と効用～
2. ゴルフ×**健康経営**®
3. 「ゴルフde**健康経営コンソーシアム**」について
4. まとめ



「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です



ゴルフの魅力

ゴルフ人口と年齢（層）の構成

	15歳～80歳代計	15歳以上	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代 ※参考値
有効回答数 ^{※1} [男性+女性] (人)	3,534	177	390	443	589	568	503	541	323
①男性有効回答数 ^{※1} (人)	1,718	88	193	223	299	287	250	254	124
②男性有効回答率 (%)	48.6%	49.7%	49.5%	50.3%	50.8%	50.5%	49.7%	47.0%	38.4%
③男性参加率 (%)	9.9%	3.4%	3.1%	6.7%	5.4%	11.1%	13.2%	16.9%	17.7%
④：①×③：男性有効参加人数(人)	170	3	6	15	16	32	33	43	22
⑤女性有効回答数 ^{※1} (人)	1,816	89	197	220	290	281	253	287	199
⑥女性有効回答率 (%)	51.4%	50.3%	50.5%	49.7%	49.2%	49.5%	50.3%	53.0%	61.6%
⑦女性参加率 (%)	2.4%	1.1%	3.0%	1.4%	1.7%	2.1%	2.8%	2.8%	3.5%
⑧：⑤×⑦：女性有効参加人数(人)	43	1	6	3	5	6	7	8	7
⑨参加率 [男性+女性] (%)	6.02%	2.24%	3.05%	4.07%	3.58%	6.65%	7.97%	9.42%	8.95%
男性人口 ^{※2} (万人)	5,272	285	646	705	901	863	744	755	373
女性人口 ^{※2} (万人)	5,533	271	615	679	878	857	774	882	577
人口 ^{※2} [男性+女性] (万人)	10,805	556	1,261	1,384	1,779	1,720	1,518	1,637	950
参加率人口 [男性+女性] (万人)	650	12	38	56	64	114	121	154	85

【出展】【参考】

※1 レジャー白書2022（日本生産性本部）

※2 人口推計（2022年1月確定値、2022年6月概算値）（総務省統計局）

社長の趣味ランキング

社長の趣味ランキング

(単位:人)

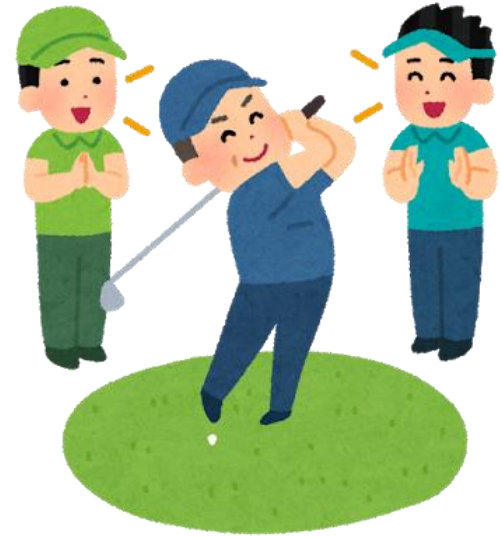
全社長				大企業社長			
順位	趣味	人数	(構成比)	順位	趣味	人数	(構成比)
1	ゴルフ	142,325	(43.54%)	1	ゴルフ	2,276	(62.19%)
2	無趣味	29,721	(9.09%)	2	読書	480	(13.11%)
3	釣	27,578	(8.44%)	3	スポーツ	140	(3.83%)
4	読書	27,518	(8.42%)	4	旅行	96	(2.62%)
5	スポーツ	17,207	(5.26%)	5	音楽	87	(2.38%)
6	旅行	14,983	(4.58%)	6	釣	85	(2.32%)
7	音楽	9,248	(2.83%)	7	テニス	63	(1.72%)
8	ドライブ	5,323	(1.63%)	8	スキー	53	(1.45%)
9	スキー	5,053	(1.55%)	9	無趣味	49	(1.34%)
10	野球	4,876	(1.49%)	10	野球	28	(0.77%)
11	テニス	4,523	(1.38%)	11	登山	26	(0.71%)
12	登山	3,459	(1.06%)	12	囲碁	22	(0.60%)
13	映画	3,025	(0.93%)	12	ウォーキング	22	(0.60%)
14	園芸	3,023	(0.92%)	12	ドライブ	22	(0.60%)
15	スポーツ鑑賞	2,816	(0.86%)	15	マリンスポーツ	21	(0.57%)
16	マリンスポーツ	2,775	(0.85%)	16	映画	20	(0.55%)
17	写真	2,567	(0.79%)	16	剣道	20	(0.55%)
18	囲碁	2,459	(0.75%)	16	スポーツ鑑賞	20	(0.55%)
19	絵画	2,170	(0.66%)	19	写真	18	(0.49%)
20	ジョギング	1,198	(0.37%)	20	ジョギング	17	(0.46%)

東京商工リサーチ調べ

【出展】「130万人の社長データ」調査 (東京商工リサーチ 2016/9/16)

ゴルフの魅力（特性と効用）

- 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**
- 運動しながら脳を使う**脳活性**
- スコアを楽しく競う**競技性**
- 季節の草花や自然、雄大な景色などを楽しむ**鑑賞性**
- 非日常を楽しむ**リフレッシュ性**
- 仲間とのコミュニケーションを楽しむ**社交性**
- 自己責任、自律、協調性などを育む**教育性**



ゴルフの3大効果（健康・交友・教育）

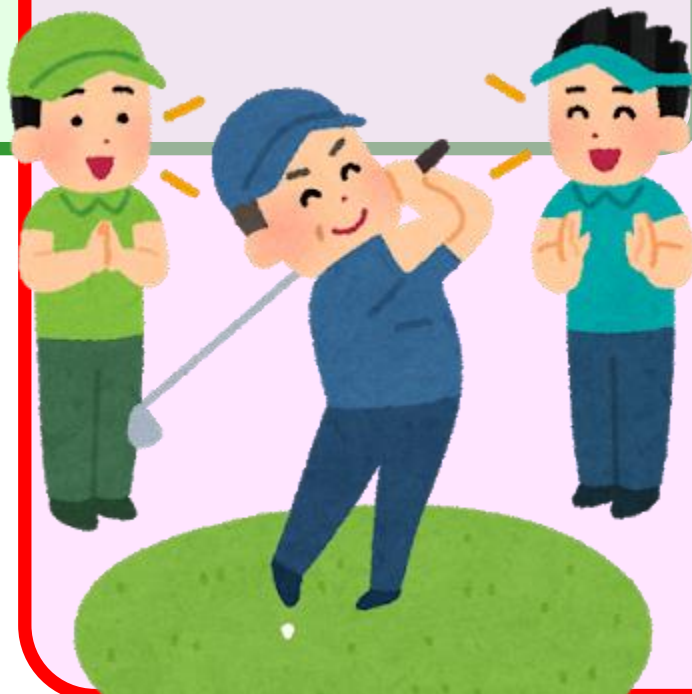
【交友効果】

社交性
コミュニティ
形成

教育性
人材育成

【教育効果】

リフレッシュ性
癒し効果



心の豊かさ
自然を楽しむ

運動性

脳活性

健康増進

【健康効果】

ゴルフの健康効果

- ・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



ゴルフの交友効果

- 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



ゴルフの教育効果

- 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。

よって、ゴルフは**健康経営ツール**として、
最適なコンテンツといえます。



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





ゴルフ×健康経営®

健康経営®とは？

■ 健康経営とは

従業員のメンタルヘルス等の**健康づくり**に積極的に取り組み、従業員の**業務効率**の改善を推進し、企業の**生産性**を高めていく経営手法です。

■ 健康経営の価値

- ・従業員の**健康**の保持増進と**働きがい**の向上
- ・健康問題による**労働損失**の削減
- ・顧客、従業員、経営者**満足度**の向上と**社会貢献**

■ 期待する効果

- ・従業員の**病欠**、**遅刻**の減少
- ・**生産性**の向上（自発的提案が増える、作業効率アップなど）
- ・**離職率**の低下と**リクルート活動**への効果



※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です

ゴルフが健康経営ツールとして有効な理由



- ・楽しみながら従業員の**健康増進**が図れる
- ・ゴルフを通じて従業員の**コミュニティ形成**が図れる
- ・ゴルフを通じて**人材育成**が図れる
- ・ゴルフにより、**経営層**の関心を惹くことができる
- ・ゴルフにより、**健康無関心層**にアプローチできる



■ 期待する効果

- ・従業員の**病欠**、**遅刻**の減少
- ・**生産性**の向上（自発的提案が増える、作業効率アップなど）
- ・**離職率**の低下と**リクルート活動**への効果

「ゴルフ×健康経営」事例

【小松CCが、建設機械コマツの健康経営をサポート】

石川県のゴルフ場、小松カントリークラブが、株式会社小松製作所（建設機械のコマツ）の健康経営を、独自の**健康増進プログラム**でサポートしています。

小松CCは、国内で唯一、**ヘルスツーリズム認証**※を受けるゴルフ場で、歩行診断をベースにした独自の**健康増進プログラム**を提供されています。

※ヘルスツーリズム認証とは、「旅と健康」という視点から、観光商品を客観的に評価する第三者認証サービスです。



(北国新聞2023年6月23日付記事より)

「ゴルフ×健康経営」の問題点

ゴルフは健康経営に最適なツール！とはいえ・・・

- ゴルフの指導はできるが、**健康指導**はできない
- **ヘルスケア事業者**の助けを借りたくても**伝手**がない
- **CHO**の設置や**健康経営優良法人認定**の取得など、クライアントの様々な**ニーズ**に対応できない
- そもそも企業の**健康経営**を、どうサポートすれば良いか**分からない**

ゴルフ事業者のみで企業の健康経営をサポートするのは難しい・・・





ゴルフde健康経営 コンソーシアム

「ゴルフde健康経営コンソーシアム」とは

ゴルフ事業者と**ヘルスケア事業者**が**タッグ**を組み、
「ゴルフ×健康経営」を推進する。

この活動に参画いただく事業者相互の
交流と**利益向上**を図る会員組織、

それが、「**ゴルフde健康経営コンソーシアム**」です。



「ゴルフde健康経営コンソーシアム」のスキーム



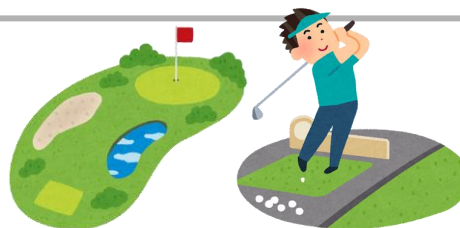
野菜摂取の推進



質の良い睡眠



日常生活に運動



積極的休養としてのゴルフ



HCP
Health care Content Provider
ヘルスケア事業者

- ・フィットネス
- ・健康機器
- ・健康グッズ
- ・食と栄養
- ・医療・介護 etc

GSP
Golf Service Provider
ゴルフ関連事業者

- ・ゴルフ場
- ・練習場
- ・スクール
- ・ショップ etc

GHS
ゴルフハウス 湘南

クライアント








- ・グループ企業
- ・御取引先
- ・地元企業
- ・商工会議所
- ・業界団体など

ゴルフde健康経営コンソーシアム
運営事務局：JHGP

この活動を会員組織化して、啓蒙および普及を支援

- 【主な活動内容】
- ・「ゴルフ×健康経営」のメルマガ配信
 - ・オンライン勉強会 & セミナー、交流会の開催
 - ・「ゴルフ×健康経営」ワークショップ企画など

「ゴルフ×健康経営」メニュー構成例

1. 内容		2. 時間	3. 場所	4. 対象	5. 用具
<p>【座学】</p> <p>a) 健康概論 b) 健康増進系 c) フィジカル系 d) メンタル系 e) 食・栄養系 f) ゴルフ上達系</p> 	<p>【運動】</p> <p>a) カラダづくり (ウォーミングアップ系) b) リラクゼーション系 c) フィットネス系 d) ゴルフレッスン e) コースラウンド</p> 	<p>a) 30分以内 b) 1時間 c) 2時間 d) 半日コース e) 終日コース</p> 	<p>a) 会議室 b) 体育館・グラウンド c) 練習場 d) ゴルフコース</p> 	<p>a) グループ b) パーソナル</p>  	<p>a) 筆記用具 b) 練習グッズ c) 運動器具 d) ゴルフ用具 e) SNAG</p> 

「ゴルフ×健康経営」メニュー構成例



【案①】ゴルフ練習場にて

ゴルフ系健康セミナーと**ゴルフレッスン**をセットにしたパッケージプラン。非ゴルファーには、SNAGやヨガ・ピラティスで



【案②】ゴルフコースにて

ゴルフ系健康セミナーと**コースラウンド**を実施。ラウンドを通じて、「自律」「主体性」「協調性」等を学ぶプランも。

【案③】企業に訪問指導

企業に訪問し、**ゴルフ系健康セミナー**や、ゴルフフィットネス、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



ゴルフ系健康セミナーの事例（弊社スクールにて）

健康の維持増進に役立つ知識やコンテンツを、
ゴルフの上達と紐づけて伝えるセミナー。

総合マーケットプレイス ツクツク!! ゴルフスクールGHSショップページOPEN記念

あなたのゴルフを**10歳**
若返らせる!

アンチエイジング・ゴルフ オンライン セミナー

スイングが若返る! 飛距離が若返る! ゴルフが若返る!

キーワードは「成長ホルモン」
成長ホルモンの分泌を促進させる”若返るゴルフ”の仕方を学びましょう!



腰が痛い! 肩が痛い! ヒザ痛が痛い! にサヨウナラ~♪

カラダの不調を解消して
元気にゴルフを
楽しむ方法

ポイント「身体バランス」!!



ゴルフ系健康セミナーの事例（弊社スクールにて）

健康の維持増進に役立つ知識やコンテンツを、
ゴルフの上達と紐づけて伝えるセミナー。

「飛距離アップ」と「健康」を同時に実現する 最強のエクササイズ

ピラティス de **飛距離アップ** 大作戦!

オンライン参加OK

ピラティスは、ケガを予防しながらゴルフの上達を実現させるエクササイズです。腰痛改善や肩こり解消、そしてダイエットと、健康効果も高いです。今回のテーマは「飛距離アップ」です。効率よく飛ばすポイントを解説し、飛距離アップに効果的なピラティスをレッスンします。

こんな方は是非お越しを

- ガンガン練習してるのに全然飛ばない! (T.T) という方
- もうトシかなあ…最近飛ばなくなってきた! (T.T) という方
- 腰を回せて…いわれて出来りゃ苦労しない! (T.T) という方
- ラウンドの後半、疲れてヘトヘトになって当たらなくなる方
- 腰が痛い! 肩が痛い! でも飛ばしたい!! という方
- これからも健康を維持して、長くゴルフを楽しみたい方

●過去のピラティスレッスンの様子です



「ゴルフの上達」と「健康」を同時に実現する 最強のエクササイズ

ゴルフピラティスによる **ミスショット撲滅法**

飛ばない!! 曲がる!! トップ、ダフリ..

ゴルフピラティスは、ケガを予防しながら、ゴルフの上達を実現させるエクササイズです。腰痛改善や肩こり解消、そしてダイエットと、健康効果も高いです。今回は、「飛ばない」、「曲がる」、「トップ・ダフリ」といったミスショットの原因をフィジカル面から解説。それを解消する方法をレッスンします。

こんな方は是非お越しを

- ガンガン練習しても一向に上達しない! (T.T) という方
- 飛ばない! 曲がる! 当たらない! (T.T) という方
- 練習の後、カラダがバキバキになる!! (T.T) という方
- ラウンドの後半、疲れてヘトヘトになって当たらなくなる方
- 腰が痛い! 肩が痛い! でもゴルフしたい!! という方
- これからも健康を維持して、長くゴルフを楽しみたい方

●過去のピラティスレッスンの様子です

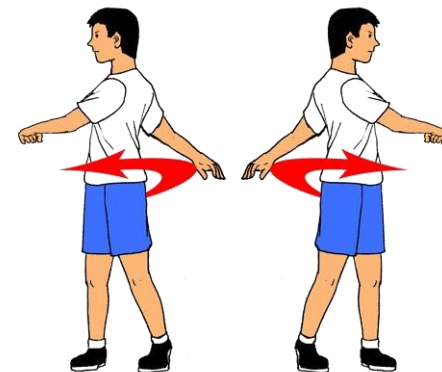


これから実現したい「ゴルフ系健康セミナー」(案)

HCPとコラボし、健康増進とゴルフの上達に役立つセミナーを開催。ゴルフ施設の**価値向上**と**利用機会**を**創出**します。

■フィットネス・トレーナー

- ・ゴルフの上達に紐づくカラダづくりレッスン



■管理栄養士・食育指導士

- ・「18ホール回っても疲れない食事」セミナー



■脳活ダンス (認知症予防)

- ・脳活とゴルフの上達に効果的なダンスレッスン

■笑顔トレーニング

- ・ゴルフと健康増進のための笑顔講座



会員事業者のメリット

■ HCP（ヘルスケア事業者）のメリット

- ・1兆1,660億円もの**ゴルフ市場**に参入
- ・ゴルファー向けサービス、商品のゴルフ市場**実装協力**
- ・ゴルファー向け新商品の**開発協力** etc

■ GSP（ゴルフ関連事業者）のメリット

- ・ゴルフ施設の利用を**促進**する
- ・企業への割引きに依存しない**営業**が可能
- ・**非ゴルファー**がゴルフ施設に来場するきっかけに
- ・そのことで**ゴルフ人口増大**に寄与する



ぜひ！ご登録ください！

■ 当機構ホームページ

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



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 ▷ **申込・登録** ▷ **会員登録** をクリック



■ お問い合わせ・ご相談

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

当機構HP ▷ **お問い合わせ** をクリック

