

高齢の参加者にゴルフで健康を

R&Aが5年間の研究結果を発表。ゴルフの健康増進効果が明らかに

世界的に危惧されている運動不足による健康衰退。そのような中で、このほどR&Aが「ゴルフと健康」をテーマとした研究結果を報告書としてまとめ、高齢の参加者がゴルフをすることの健康上のメリットを明らかにしました。R&Aがこの研究をサポートしている理由、研究結果についてなど、ドミニク・ウォールR&Aアジアパシフィックディレクターから話をうかがいました。



Dominic Wall

Q 研究テーマに「ゴルフと健康」を選択した理由は?

ドミニク氏: 一般の方、医療従事者、そして政治家の方々が水泳、サイクリング、テニスなどのスポーツが健康に良いという認識を持っているのはよく知られていますが、ゴルフは健康に良いという認識があまり受け入れられておらず、また、それを裏付ける医学的、科学的研究が十分ではありませんでした。

2016年、R&Aはワールドゴルフ財団のパートナー(DPワールドツアー、USGA、PGA of America、LPGA、Augusta National Golf Clubなど)と共に、ゴルフの健康効果に関する研究者のために資金提供やその他の共同作業を行いました。これは、世界保健機関(WHO)が、世界の多くの地域で運動不足に関連する疾病が蔓延していることから、スポーツによる行動を呼びかけたことも一因でした。

「ゴルフと健康に関する報告書」は、過去5年間の研究を簡単にまとめたものです。

Q どのような研究機関と協力して、どれほどの時間を費やしたのですか?

ドミニク氏: この研究は、アンドリュー・マレイ博士(エジンバラ大学、現DPワールドツアー CMO、R&Aメディカル&サイエンティフィックアドバイザー)とロジャー・ホークス博士(元DPワールドツアー CMO)が主導して行われました。

マレイ博士は、世界有数のスポーツ医学専門誌であるBritish Journal of Sports Medicineに、ゴルフとウェルビーイングに関する5,000件の研究を調査したスコープレビューなど、多くの科学論文を発表しています。そのレビューの主な結果は、ゴルファーは長生きする(非ゴルファーより5年長い)こと、ゴルフは多くの慢性疾患の予防に役立つこと、そしてメンタルヘルスを改善し、社会的ウェルビーイングを高めることができることを強調しています。これとは別に、R&Aはサウサンプトン大学と南カリフォルニア大学の体力とバランスに関する研究にも資金を提供しています。

この研究により、ゴルフは筋力とバランスの向上という形で、高齢の参加者に大きな健康上の利益をもたらすことが明らかになりました。

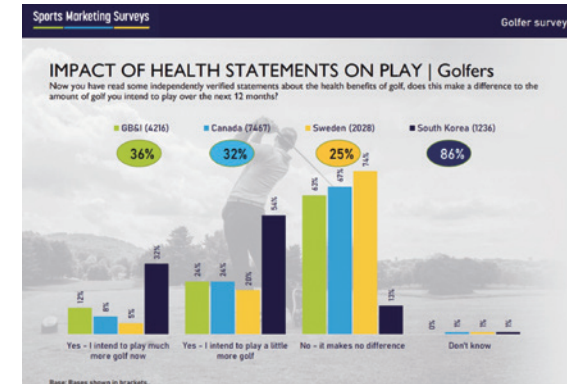
この研究は、メンタルヘルスと健康、怪我と怪我の予防、障害を持つゴルファー、身体的準備、スポーツ科学と栄養など、さまざまなテーマで世界各地で研究・協力が行われています。



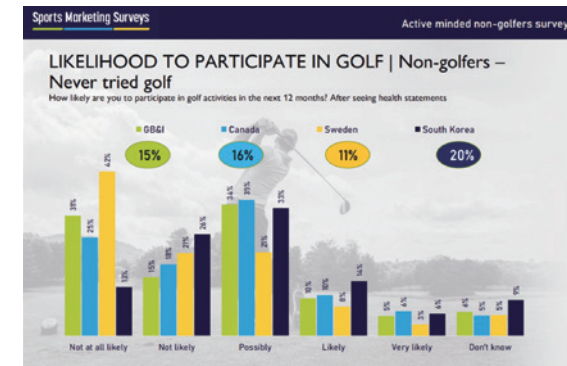
Q イングランドにおけるゴルフ人口(年齢層)、国民の健康に対する意識はどのようなものですか?

ドミニク氏: 添付資料をご覧ください。

平均年齢は41歳です(コース内ゴルファー全体、登録



資料抜粋: イギリスの36%の方が『ゴルフと健康』をみて、ゴルフを行う回数が増加したと回答



資料抜粋: イギリスにおいて、ゴルフをやったことのない方が『ゴルフと健康』をみて、15%の方がゴルフをやってみようと思ったと回答

ゴルファーはもっと高い)。英国の人々がどの程度健康志向なのか、お答えすることはできませんが、ゴルフと健康についてどう考えているかはお伝えできます。

Q 研究の結果、ゴルフが健康に与える良い効果について、教えてください。

ドミニク氏: 個人的な観点も含まれますが、ゴルフをすることで、体全体のフィットネス、特に有酸素運動ができるようになりました。ゴルフをすればするほど、生活の他の面でもエネルギーが湧いてきますし、一般的に強くなったように感じます。また、ゴルフをすればするほど、そしてその結果として体力が向上すればするほど、ゴルフはより良いものになるのです。

ゴルフをすればするほど、仕事や他の問題から解放され、リラックスして自然を楽しむことができるので、精神的にも健康にもつながります。



写真提供: R&A

Q 5月の来日時にはスポーツ庁にも訪問をされました。

ドミニク氏: スポーツ庁の担当者にお会いし、非常に前向きな会談をもちました。私は、ゴルフと健康にとって多くの利点があることを明確にご説明し、日本でこれを推進するための私たちの考えをご説明することができました。

日本は世界一の高齢者大国であり、百寿者の数も多いので、高齢者がゴルフをすることには大きなメリットがあると考えております。そこで重要に感じたのは、スポーツ庁が、ゴルフと健康のメリットを伝えるためには、高齢者だけでなく、国民全体に向けたメッセージを発信すべきであると述べていることです。そうすれば、より多くの若い人たちがゴルフに魅了され、その恩恵が長年、中長期にわたって効果を発揮すると思われる。

Q R&Aが日本以外でこのレポートを展開するためにアプローチしている国や地域があれば教えてください。

ドミニク氏: ウェールズでは、ゴルフと健康キャンペーンのパイロット版を実施しており、その後、教材の展開を検討しています。

市場調査は、イギリス、カナダ、スウェーデン、韓国でも実施しました。

Q ゴルファーに一言お願いします。

ドミニク氏: ゴルフをすることは、身体の健康を維持するだけでなく、素晴らしい友人関係を維持し、自然の中でリラックスする大切な時間を提供してくれます。

ゴルフは、現代社会が抱える様々な問題を解決し、年齢を重ねても楽しく過ごすことができる、長期的な効果が期待できます。ぜひ多くの方にゴルフを楽しんでいただき、健康を維持していただきたいと思います。