

# ゴルフは認知症予防や健康の維持増進に大きく寄与するスポーツです

## ゴルフと健康部会・中島和也部会長インタビュー

JGAではゴルフ普及・振興活動の一環として、昨年「ゴルフと健康部会」を立ち上げました。ゴルフを通じて国民の皆さまの健康維持増進に寄与していくことを目的に掲げた「ゴルフと健康部会」の活動内容はどのようなものか。部会長に就任した中島和也氏に聞きました。



——「ゴルフと健康部会」はいつ、どのような目的で立ち上げられたのでしょうか。

中島 JGAではゴルフの普及・振興を活動の中心に据え、昨年度ゴルフ振興推進本部を設置しました。その中に昨年7月、「情報シェアリング部会」「女性とゴルフ部会」とともに新設されたのが「ゴルフと健康部会」です。目的はゴルフを通して国民の健康に寄与していくこと。KGA（関東ゴルフ連盟）などが認知症予防におけるゴルフの効果を研究するために2016年に立ち上げたWAG（ウィズ・エイジングゴルフ協議会）という事業をJGAのゴルフ振興推進本部で引き継いだ形になります。

——中島さんが「ゴルフと健康部会」の部会長に就任した経緯をお話していただけますか。

中島 WAGは3年前に亡くなった私の兄の篤志が設立に携わっていました。兄はKGAの理事だったのですが、ある時、テレビで「デュアルタスク運動（体を動かしながら頭を使う）ことが認知症にいい」ということを見て、ゴルフはその要素が含まれているから認知症予防に効果があるのではないかと思い、それから自分なりに調べはじめたようです。社長を務めていた東松苑GCのメンバーでその道の権威でもある鳥羽研二先生（当時国立長寿医療研究センター理事長、現東京都健康長寿医療センター理事長）にも相談に

## JGA WAGクラブ 1 Dayプログラムの1日の流れ

内容	想定時間	備考
1 オリエンテーション	10分	・血圧測定等の体調チェック ・安全注意点の説明
2 参加者自己紹介	20分	・30秒自己紹介
3 ゴルフの知識の学習	20分	・ゴルフ用語のレクチャー
4 ゴルファーのためのストレッチ（ウォーミングアップ）	20分	・けがの防止
5 練習	30分	・歩数を増やすために指導する打席は固定し参加者が移動する
6 コースプレー	60分	・身体と脳への適度な刺激を与えるために、歩きながら考え会話をしてもらう。
7 ゴルファーのためのストレッチ（クーリングダウン）	15分	・運動後の身体的バランスのリセット
8 歓談	15分	・スクールの感想等。 ・「自宅でできるストレッチ」を配布
9 解散	計3時間程度	

のっていただき、やがてKGAに提唱させていただいたようです。それがWAGの設立につながり、JGAで引き継ぐ時に私が御指名を受けた形です。兄は「ライフワークにしたい」と言うくらいに想いを入れていましたから、これも運命ということなのでしょう。

——「ゴルフと健康部会」はどのようなメンバーで構成されているのでしょうか。

中島 JGAの医学委員会委員長でもある白木仁筑波大学名誉教授、日本ゴルフ場支配人連合会の八木秀夫会長、鹿沼グループの福島範治社長と私の4人です。先ほどお名前をあげた鳥羽先生にはゴルフ振興推進本部参与という形で携わっていただいています。

——WAGで行っていた認知症予防に関する研究の成果はどのようなものだったのでしょうか。

中島 東京大学、杏林大学、国立長寿医療研究センターと共同で研究を行いました。習慣的にゴルフをしていない65歳以上の男女106人を、ゴルフを週に1回するグループとこれまで通りゴルフをせずに生活するグループに分け、6カ月後に検査した結果、ゴルフをしたグループでは記憶機能が改善されたという結果が出ています。ゴルフは同伴競技者との会話があり、残り距離の計算などで頭を使います。こういった要素が認知症予防に効果があると考えられています。この研究結果は論文としてイギリスの公衆衛生学誌で発表され、R&Aからも高く評価されました。

——近年は世界的にゴルフと健康を関連付けた研究が進んでいるようですね。

中島 イギリスのエジンバラ大学でゴルファーはゴルフをしていない人よりも寿命が5年長いという研究結



1 Dayプログラムは体調チェックからスタート



指導者のもと基礎から学べるので初心者も安心

果が出ていますし、心臓疾患や脳卒中、高血圧、糖尿病などのリスクを減少するというデータも出ています。ゴルフは何より歩くという要素が大きいと思います。歩くことで持久力や心肺機能が向上し、代謝がうながされるということも発表されている。認知症だけでなく、さまざまな病気の予防や健康の維持増進に寄与できるスポーツであるということが認められつつあると感じています。

——「ゴルフと健康部会」の具体的な活動内容をお聞かせください。

中島 現在はJGA WAGスクールの実施と普及が主な活動です。

——JGA WAGスクールはどのようなスクールなのでしょうか。

中島 健康維持増進のためのスクールでゴルフをしたことがなくても受講できるものです。オリエンテーション、参加者の自己紹介から始まり、ゴルフ知識を学び、ストレッチで体をほぐしてから練習に入ります。ゴルフ未経験者もいますから最初はゴルフの基礎から経験していただきます。練習、コースでのプレーを終えると、クールダウンのストレッチ、最後に歓談をして終了。1回3時間ほどのスクールで週に1回、計8回実施します。ただ、いきなり8回ですと受講者にとっても受け入れるゴルフ場側にとってもハードルが高いかもしれませんので、体験版のような1DAYプログラムも準備しています。



けが防止のため練習前にストレッチで身体をほぐす



プレー中の会話は認知症の予防やコミュニティ構築にも貢献

—— このJGA WAGスクールの普及に力を入れているわけですね。

中島 そうです。ただ、むやみに広げようとするのではなく、いいものをつくり上げて正しく伝えていくことが大切だと考えています。もうひとつ重要なのは地域に密着し、自治体と一緒に実施していくということ。ゴルフ場やゴルフ施設はメンバーやゴルファーだけのものではなく地域住民の健康維持増進に寄与できる施設として自治体と関わっていくことが理想です。また、これまでの参加者を見ると、女性の比率が高くなっています。ゴルファー全体で女性は2割に満たないですから、女性ゴルファーを増やすきっかけとしても期待できそうです。

—— 9月にはイベントを行うそうですね。

中島 はい。厚生労働省は毎年9月を健康推進普及月間として国民の健康づくりを推進する活動を行っています。我々もそれに合わせて9月に開催される日本シニアオープン(9月11～17日)をゴルフ健康週間と名付けて大会会場の能登カントリークラブ(石川県)で「ゴルフで健康寿命をのばそう! プロジェクト」を実施する予定です。



自然の中でプレーするゴルフは健康維持増進に大きく寄与する

—— どのようなことを行うのでしょうか。

中島 9月15日(金)に「快眠とゴルフで健康長寿」と題したトークショーを開催します。睡眠時無呼吸症候群治療の第一人者である成井浩司先生をお招きし、倉本昌弘プロや高橋勝成プロら参加選手と対談する形のトークショーです。翌16日(土)にはJGA WAGスクールの1DAYプログラムを行います。また、大会期間中にスタンプラリー「ごる印めぐり」を実施します。観戦しながらスタンプラリーをしてしっかりと歩いてただこうという試みです。ゴルフ健康週間の期間中には各地のゴルフ場でも1DAYプログラムを行う予定で、現在(6月末時点)能登カントリークラブを含め19カ所が決まっています。

—— 今後の活動はどのように考えていらっしゃいますか。

中島 まずはJGA WAGスクールを広めること。ゴルフと健康に関するさまざまなデータを集め、発信していくことが大きな柱ですので、そこに注力していきたいと考えています。

—— 最後に、ゴルファーのみなさんにメッセージをお願いいたします。

中島 ゴルフは多くの人とコミュニケーションがとれ、コミュニティの構築に貢献できるスポーツ。いろんな世界が広がっていくと思います。さらに、健康維持増進にも役立つ。ゴルフを生活の一部に取り入れ、健康で充実した生活を送っていただければうれしい限りです。

# ゴルフ健康週間 2023



2023第33回日本シニアオープンゴルフ選手権の会場で「ゴルフで健康寿命をのばそう!」イベントを多数開催します。

## ゴルフで健康寿命をのばそう! プロジェクト

イベント参加費無料

in NOTO CC

皆さまのご参加をお待ちしています!

スクール



JGA WAGスクール 1Dayプログラム

入場・参加無料

JGA WAGスクールは、健康維持増進のためのゴルフスクールです。ゴルフは生活習慣病の予防や精神的な健康も増進させるなど心身の健康に役立ちます。ゴルフで健康増進、はじめてみませんか?

開催日時 2023年9月16日(土) 13:00~15:00 (予定) ※雨天中止  
場所 能登カントリークラブ宝達コース内 募集人数 15名  
対象者 宝達志水町在住の45歳以上のゴルフ未経験または初心者の方

トークショー

快眠とゴルフで健康長寿

先着50名様 入場・参加無料

※事前申込をされた方に限りです

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は、睡眠中に無呼吸を繰り返すことで、様々な合併症を起こす病気です。SAS治療における日本の第一人者である成井浩司先生をお招きし、「快眠とゴルフで健康長寿」というテーマで出場選手と対談していただきます。



成井浩司

赤坂おだやかクリニック 名誉院長元虎の門病院睡眠センター長

開催日時 2023年9月15日(金) 13:00前後～ 最大1時間半程度  
場所 ギャラリープラザ  
出演予定 倉本昌弘プロ、高橋勝成プロ 他  
※当日変更になる場合があります。

スタンプラリー

ごる印めぐり

開催日時 2023年9月14日(木)～9月17日(日) 4日間

開催内容 コース内18カ所の歴代優勝者のスタンプなどを集めて賞品をもらおう!

参加賞 6カ所・9カ所・18カ所取得で賞品がランクアップ  
※予定数に達し次第終了



ゴルフ観戦は1日10,000歩以上の歩行を促し、平均約8～9kmを歩きます。これは1,000カロリー以上を消費したことになります。大会期間中、一面の緑の芝生の上で心身の健康のための、「歩く」イベントを実施します。

JGA WAGスクールにご参加の方、トークショー先着50名様以外の方は入場券が別途必要です。入場券は当日会場でもお買い求めいただけます。

当日券 木金: 2,000円(税込) / 1枚  
土日: 3,000円(税込) / 1枚

前売券 1冊 7,000(税込)  
●木金共通券×2枚 ●土日共通券×2枚  
●平日プレー特別優待券×1枚

JGA WAGスクール、トークショーのお申込みは、JGAゴルフ応援サイトから▶▶▶

公益財団法人日本ゴルフ協会  
ゴルフ振興推進本部 事務局

TEL 03-6275-2644 受付 9:30～17:30 (土日祝日除く)

e-mail golfdev@jga.or.jp



公益財団法人 日本ゴルフ協会  
JAPAN GOLF ASSOCIATION

後援 石川県 / 宝達志水町

