

WAG®

ウイズ・エイジングゴルフ

ゴルフをすることによる健康効果は大きい

ゴルフは様々な生活習慣病の予防や治療に有効

ゴルフは、身体活動として、糖尿病、心臓発作、脳卒中、乳がん、大腸がん、うつ病、認知症などを含む40の主要な慢性疾患の予防と治療に役立ちます。その他の研究では、ゴルフをする人たちは、心疾患や脳卒中の危険因子であるコレステロールや血圧が低下していることが明らかになっています。

ゴルフをする人はしない人に比べて平均で5年長生き

スポーツ医学及び科学のスカンジナビアン・ジャーナルに、スウェーデンゴルフ連盟の会員30万人（性別、年齢、社会経済的なグループを問わず）において、死亡率が40%減少し、寿命が約5年延びたという画期的な研究結果が発表されました。



※この記事は、R&A Golf and Health 2016-2020.から、日本語訳し、要約、抜粋したものです。

JGA WAG スクール1Dayプログラム

プログラムは、長くゴルフを続けてもらうために「コミュニティづくり」に配慮した内容や運動しながら頭を使う「デュアルタスク運動」を取り入れています。

1	オリエンテーション	10分
2	自己紹介	20分
3	ゴルフの知識の学習	20分
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
5	練習	30分
6	コースプレー	60分
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
8	歓談	15分
9	解散	計3時間

●当日の持ちもの

クラブ（お持ちの方）、すべりにくい運動靴またはゴルフシューズ、帽子、ゴルフグローブ（必要な方）、飲み物、タオル、筆記用具、めがね（必要な方）、雨合羽（雨天の場合のみ）をお持ちください。

JGA WAG クラブ

JGA WAG スクールを卒業された方は、JGA WAG クラブ（入会金・年会費無料）に入会できます。卒業した後も、各地域で開催されるイベントへの参加や様々な情報をお届けします。

