

令和7年度「Sport in Life推進プロジェクト  
(セルフチェックの社会実装に向けたモデル創出事業)」

ゴルファーのための「セルフチェック」身体機能改善プログラム  
～生涯ゴルフを実現するための新習慣～

令和8年2月27日

住地株式会社 住地ゴルフ



Sport in Life

# 令和7年度「Sport in Life推進プロジェクト (セルフチェックの社会実装に向けたモデル創出事業)」 【事業の全体概要】

代表団体名:株式会社住地ゴルフ

事業タイトル:ゴルファーのための「セルフチェック」身体機能改善プログラム



Sport in Life

<p><b>構成団体</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一般社団法人日本ゴルフフィットネス協会</li> <li>一般社団法人ゴルフライフデザイン</li> <li>株式会社セブンハンドレッド</li> </ul>	<p><b>実施テーマ</b></p>	<p>(ウ) 参加人数の多いスポーツ大会やイベント、実施頻度の多いスポーツ教室や部活動、サークル活動等において、準備体操や整理体操等の一環として「セルフチェック」「改善エクササイズ」の一部を組み入れて実施するモデル</p>
--------------------	--	---------------------	---

## ゴルフ業界の現状と課題

- 国内のゴルフ人口は減少傾向にあり、ゴルファーの離脱を防ぎ、「生涯スポーツ」として定着を図る必要がある
- 中高年ゴルファーにとって、腰痛や肩痛などの怪我がゴルフを長く楽しめない要因になっている
- 少子高齢化による医療・介護費の増大により、現役世代の社会保険料の負担増が社会問題になっている

## 代表団体「株式会社住地ゴルフ」について

- ゴルフ会員権の売買を中心にゴルファーに「ゴルフライフ」を届けるだけでなく、そこに「ライフスタイル」を掛け合わせた事業も展開し、ゴルフライフを「ともに創る」の輪を広げていくことを目指す

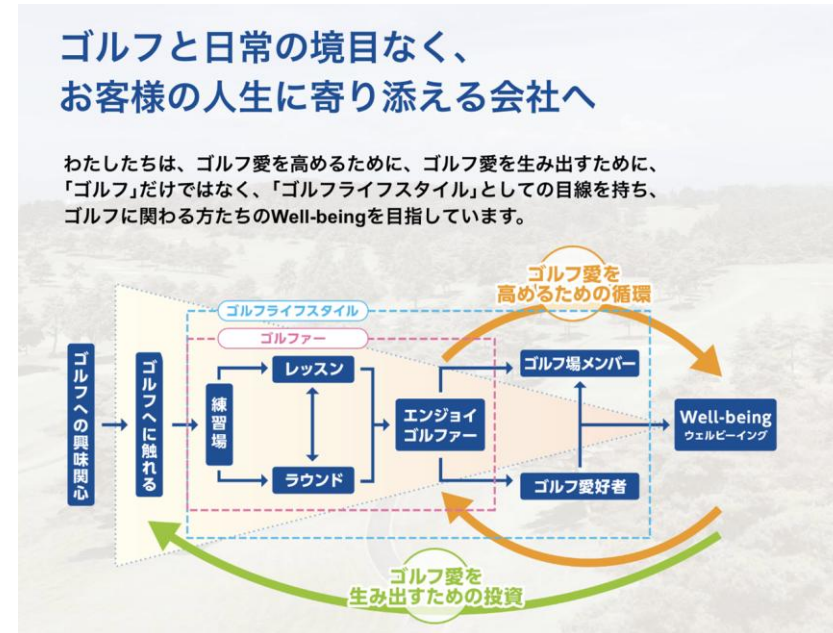
ビジョン / VISION

### ゴルフライフスタイルをともに創る

Co-Creating Your Golf Lifestyle

ゴルフ会員権を売買する会社から ゴルフライフを提案する会社へ

ゴルフ会員権を持つことで得られるのは、プレーする権利だけではありません。ゴルフを通じた様々なメンバーとの出会い。そして、つながり。これからの住地ゴルフは、それらを生かして、人生そのものの豊かさにもつながるようにサポートしていきたく思います。世界でいちばんゴルフで夢見る会社を、社員全員で目指していきます。

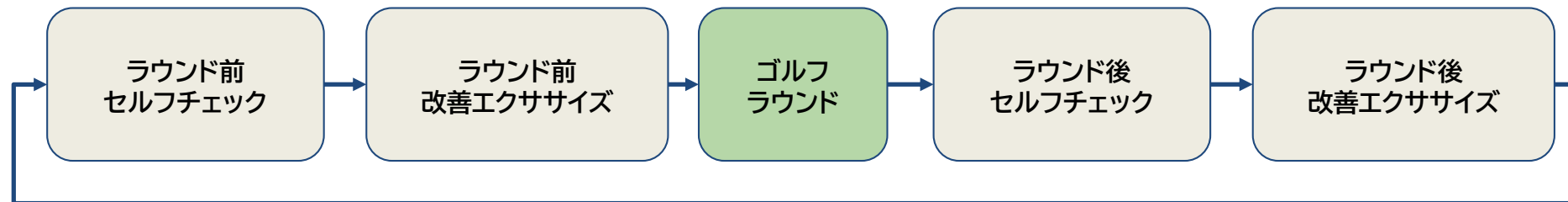


## 本事業の狙いと事業概要

- 「ゴルフ」と「健康」についての連携・相性の効果検証をするため、スポーツ庁考案の「セルフチェック」と「改善エクササイズ」をゴルフの特性に合わせて最適化し、ゴルファーに身体の状態の把握を習慣づけることで、身体機能向上と怪我予防を目指す
- 全国のゴルフ場やゴルフ練習場で開催するゴルフイベントやラウンド会で手軽にセルフチェックを知り、体験できるセミナーイベントを実施し、「セルフチェック」や「改善エクササイズ」の認知度向上を図る

## 期待される事業の実施効果

- ゴルファーが自身の身体の状態を正確に把握し、個々に適した運動・スポーツを継続する習慣を身につけることを目指す
- 短期的には、セルフチェック結果に基づく改善エクササイズの実践により、ゴルフスキルの向上、ゴルフ関連の怪我(腰痛、肩痛など)の軽減といった具体的な効果を目指す
- 中長期的には、セルフチェックがゴルフに不可欠な習慣として社会に定着し、ゴルフ愛好家の健康寿命延伸に貢献するとともに、スポーツ庁の「セルフチェック」の認知度向上と、他スポーツ分野への横展開を促進する波及効果を図る



セルフチェックの認知と体験を図るゴルフイベントを定期実施し、  
ゴルフラウンド前後における「セルフチェック」と「改善エクササイズ」を習慣化する



## 事業の実施体制

### 住地ゴルフ(代表団体)

- 役割
  - 本プロジェクトの推進・全体統括
  - アンケート実施・データ収集
  - 提携先の開拓・調整

### 日本ゴルフフィットネス協会 (JGFO)

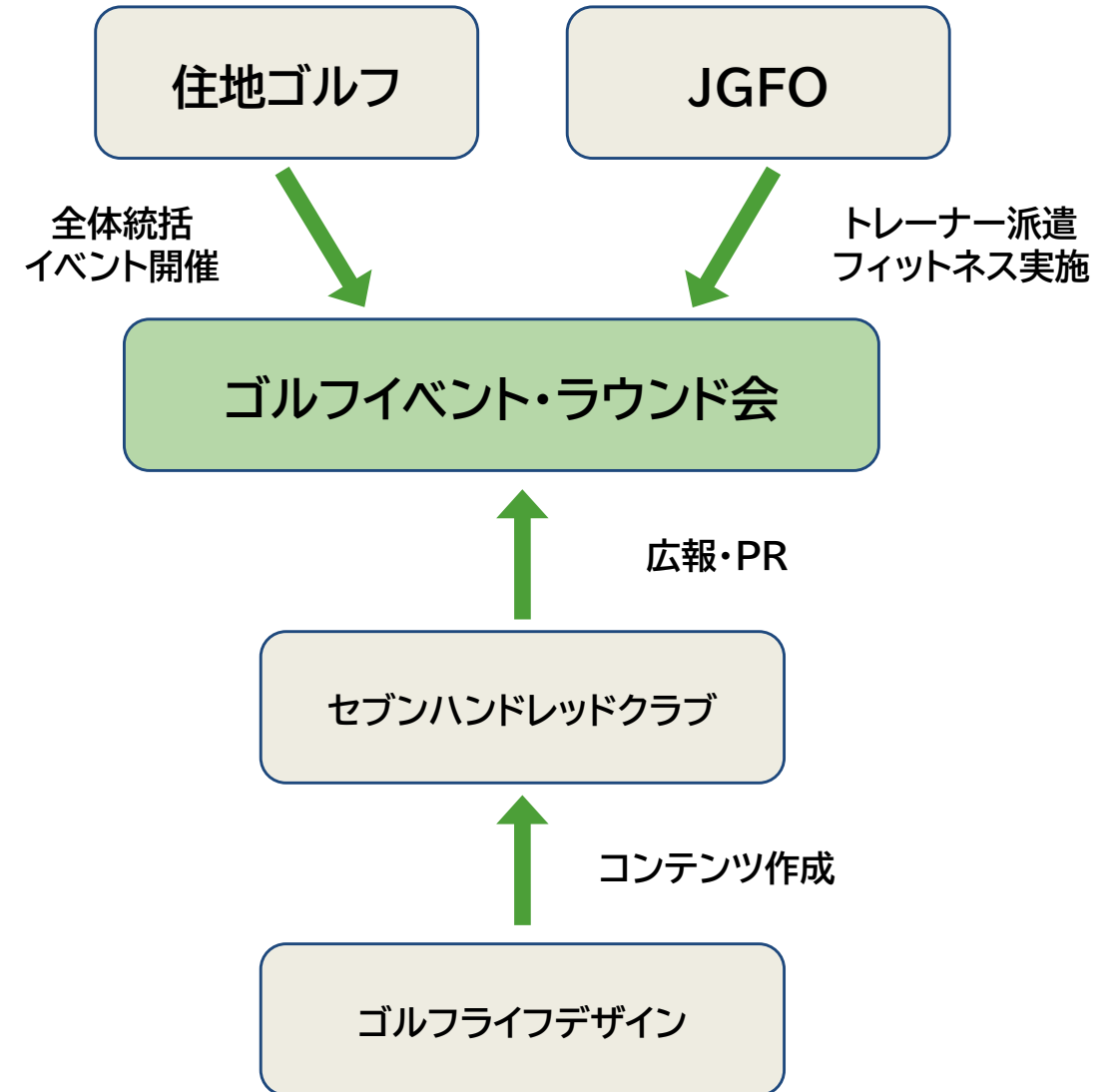
- 役割
  - フィットネスの実施(セルフチェック・改善エクササイズ指導)
  - 指導者研修の実施
  - 効果検証への技術的助言

### セブンハンドレッドクラブ(700)

- 役割
  - 広報(SNS発信やメディア連携)

### 一般社団法人ゴルフライフデザイン(GLD)

- 役割
  - 情報発信コンテンツの作成支援
  - 提携先の開拓・調整



### ①全国のゴルフ場やゴルフ練習場でセルフチェックイベントを開催

- ・ 関東・関西・東海エリアのゴルフ場で**12回**、ゴルフ練習場で**2回**のセルフチェックイベントを開催
- ・ **50~60代**を中心に**168名**のゴルファーに参加いただき、「紙風船エクササイズ」を含めて3~4項目のチェックを実施

実施日	実施場所	都道府県	参加人数	平均年齢	平均点数	実施項目(満点)
2025/10/10	千葉CC	千葉県	11名	54.6	16.2	①胸椎②股関節、背骨③下半身 20点満点
2025/10/24	南総CC	千葉県	11名	56.2	15.5	①胸椎②股関節、背骨③下半身 20点満点
2025/11/18	立野クラシックCC	千葉県	46名	58.1	12.7	①肩②肩甲骨③下半身④足首 14点
2025/11/20	三甲ゴルフ倶楽部ジャパンC	兵庫県	7名	56.2	20.6	①首②肩③肩甲骨④胸椎⑤股関節 24点
2025/11/28	浜野GC	千葉県	11名	59.3	16.4	①胸椎②股関節③下半身 22点
2025/11/28	岐阜関CC	岐阜県	9名	55.5	16.1	①胸椎②股関節③下半身④肩甲骨⑤下半身 24点
2025/12/09	飛鳥CC	奈良県	4名	64.3	6	①首②肩③肩甲骨④胸椎 16点
2025/12/11	春日井CC	愛知県	15名	61.1	15.4	①肩②股関節③下半身 18点
2025/12/16	相模原GC	神奈川県	14名	56.5	12.84	①首②肩③肩甲骨④股関節、背骨 16点
2025/12/18	美奈木GC	兵庫県	3名	61	13.5	①首②肩③肩甲骨④下半身 18点
2025/12/18	多田ハイグリーン(練習場)	大阪府	5名	56.3	16.2	①胸椎②股関節、背骨③下半身 22点
2025/12/23	高坂CC	埼玉県	8名	59.2	14.2	①胸椎②股関節と背骨③下半身④足首 22点
2026/1/20	桜宮ゴルフクラブ(練習場)	大阪府	11名	59.6	14.6	①胸椎②股関節、背骨③下半身 22点
2026/1/22	八王子CC	東京都	13名	61.2	13.4	①肩甲骨②胸椎③股関節、背骨④下半身 22点

▼紙風船エクササイズの実施風景  
(2025/11/18 立野クラシック  
CC)



▼ラウンド後のセルフチェック  
(2025/11/18 立野クラシック  
CC)



### ①全国のゴルフ場やゴルフ練習場でセルフチェックイベントを開催

- 各回のセルフチェックイベントで3~4項目のセルフチェックを実施し、全体の得点率は**78.15%**となった
- 40代の平均得点率である**76.0%**より高い数値となり、ゴルファーの得点率が同年代と比較し、相対的に高い結果となった

実施日	参加人数	平均年齢	平均点数	得点率	実施項目(満点)
2025/10/10	11名	54.6	16.2	81.0%	①胸椎②股関節、背骨③下半身 20点満点
2025/10/24	11名	56.2	15.5	77.5%	①胸椎②股関節、背骨③下半身 20点満点
2025/11/18	46名	58.1	12.7	<b>90.7%</b>	①肩②肩甲骨③下半身④足首 14点
2025/11/20	7名	56.2	20.6	85.8%	①首②肩③肩甲骨④胸椎⑤股関節 24点
2025/11/28	11名	59.3	16.4	74.5%	①胸椎②股関節③下半身 22点
2025/11/28	9名	55.5	16.1	67.1%	①胸椎②股関節③下半身④肩甲骨⑤下半身 24点
2025/12/09	4名	64.3	6	<b>37.5%</b>	①首②肩③肩甲骨④胸椎 16点
2025/12/11	15名	61.1	15.4	85.6%	①肩②股関節③下半身 18点
2025/12/16	14名	56.5	12.84	80.3%	①首②肩③肩甲骨④股関節、背骨 16点
2025/12/18	3名	61	13.5	75.0%	①首②肩③肩甲骨④下半身 18点
2025/12/18	5名	56.3	16.2	73.6%	①胸椎②股関節、背骨③下半身 22点
2025/12/23	8名	59.2	14.2	64.5%	①胸椎②股関節と背骨③下半身④足首 22点
2026/1/20	11名	59.6	14.6	66.4%	①胸椎②股関節、背骨③下半身 22点
2026/1/22	13名	61.2	13.4	<b>60.9%</b>	①肩甲骨②胸椎③股関節、背骨④下半身 22点

#### ▼練習場でのセルフチェックイベント (2026/1/20 桜宮ゴルフクラブ)



#### ▼セルフチェックの年代毎の代表値

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	40.7	39.0	37.1	31.0	27.6
女性	41.6	40.1	39.5	33.0	32.1
全員	41.3	39.5	38.0	32.9	30.1

Murofushi, K. et al. Exploring age-related changes in motor function: insights from the peak decline found in Koji Awareness screening test. Sci Rep 14, 18903 (2024).より算出

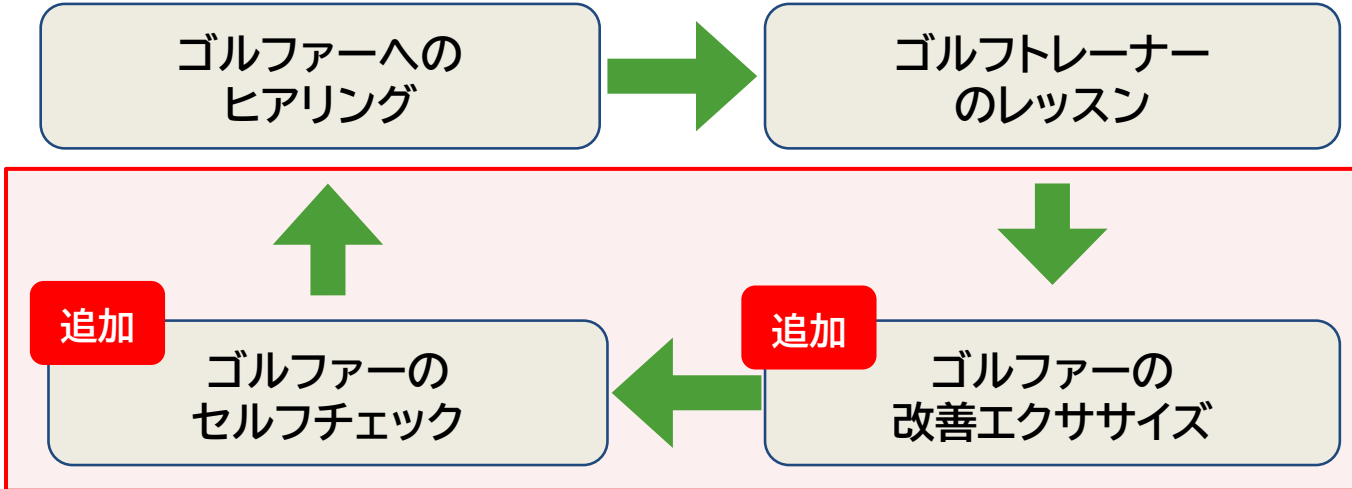
## ②ゴルフトレーナーに向けたセルフチェック勉強会を実施

- ・大阪府のゴルフ練習場の桜宮ゴルフクラブと連携し、イベント開催に先立って、トレーナー向け勉強会を実施
- ・ゴルファーだけでなく、ゴルフトレーナーにもセルフチェックを周知し、今後のレッスン活動への組み込みを計画

### ゴルフレッスンについて

#### 【ゴルフトレーナーの抱えている課題】

- ①ゴルファーの身体の状態の把握が難しく
  - ②ヒアリングも「腰が痛い」など主観的な情報になってしまう
- ゴルファーの身体の状態に合わせた最適なレッスンを提供するのが難しい



「セルフチェック」と「改善エクササイズ」を組み込むことで  
ゴルファーの身体の状態をトレーナーが把握できるようになり、各個人の身  
体の状態に合わせたレッスンを実施できるようにする



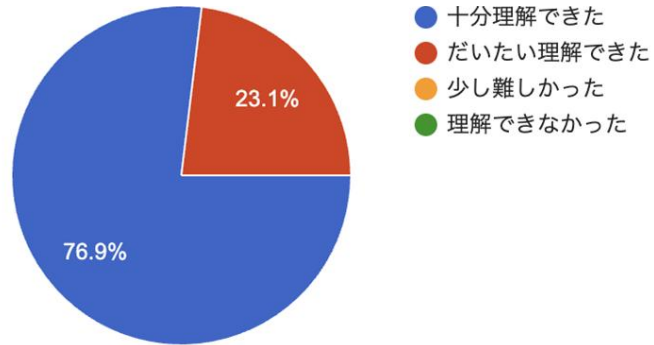
### ③武蔵野美術大学のフィットネス演習の授業にてセルフチェックを実施

- 今後の大学の授業内で「セルフチェック」と「改善エクササイズ」を組み込んでいくことを見据え、スポーツ庁やゴルフ業界団体の委員を務められている武蔵野美術大学 身体運動文化研究室の北教授と連携し、2025/11/28に同大学のフィットネス演習の授業内にてセルフチェックの体験会を実施し、13名の学生が参加

#### ▼授業後に実施した「セルフチェック」に関するアンケート結果

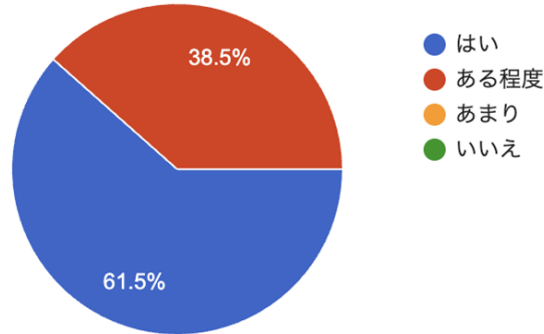
「セルフチェック」の内容について理解できましたか？

13件の回答



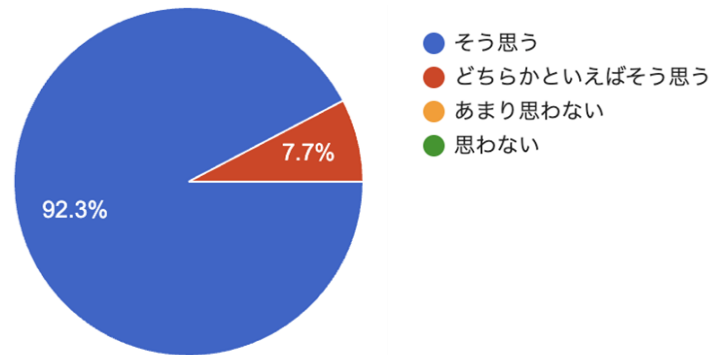
「セルフチェック」で自身の身体の特徴・課題を把握できましたか？

13件の回答



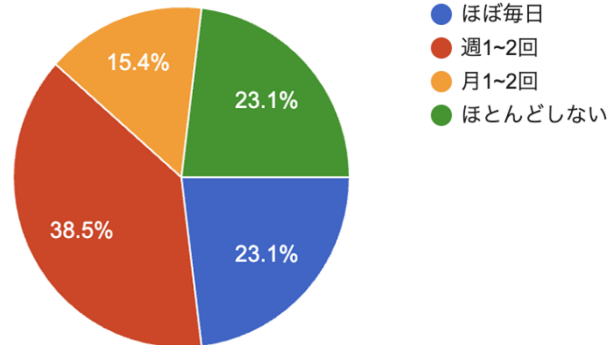
今後も継続したいと思いますか？

13件の回答



運動頻度について

13件の回答



#### ▼授業内でセルフチェックを実施している様子



# 令和7年度「Sport in Life推進プロジェクト (セルフチェックの社会実装に向けたモデル創出事業)」 【情報発信】

代表団体名:株式会社住地ゴルフ

事業タイトル:ゴルファーのための「セルフチェック」身体機能改善プログラム



Sport in Life

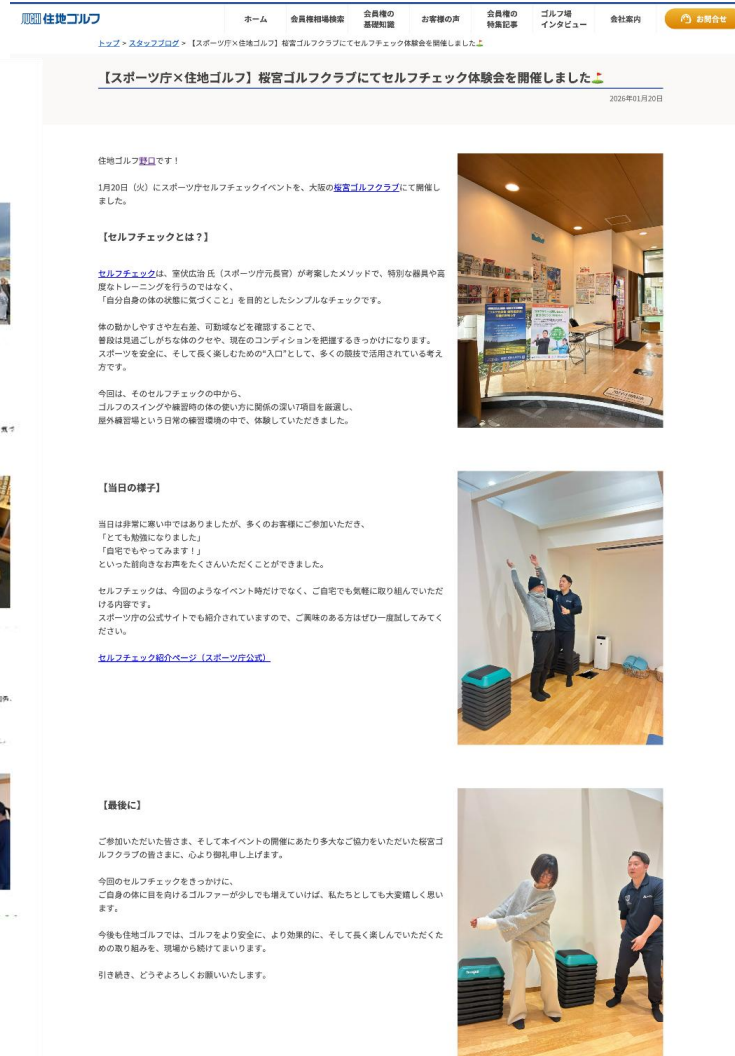
## 広報活動

- ・ スポーツ庁の「Sport in Life」のWEBサイトや、住地ゴルフのホームページにイベントレポートを掲載
- ・ また、イベントに参加いただいたゴルフインフルエンサーやゴルフトレーナーのSNSにて発信

### ▼スポーツ庁の「Sport in Life」のWEBサイト



### ▼住地ゴルフのホームページ



### ▼インフルエンサーやトレーナーのSNS



## 効果検証

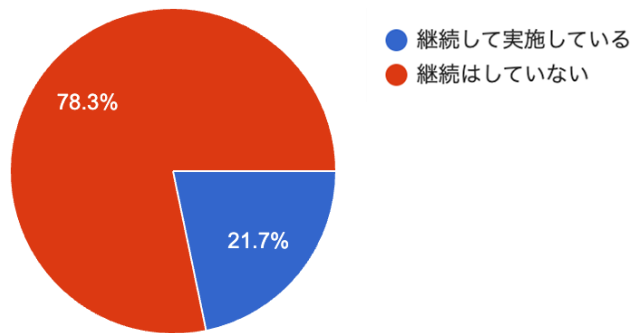
- 全国のゴルフ場でのラウンド会や練習場でのイベント、大学の授業等で約200名の方に「セルフチェック」と「改善エクササイズ」を体験いただき、インフルエンサーのSNSでのPRも含めて認知に繋げることができた
- 「セルフチェック」と「改善エクササイズ」のサイクルが、身体機能向上と怪我予防を通して、「ゴルフ」の継続に寄与するため、「ゴルフ」と「健康」との親和性が非常に高い
- ゴルファーの顕在ニーズが「飛距離を伸ばしたい」や「スコアアップに繋がりたい」などゴルフ起点であるため、「セルフチェック」と「ゴルフのスキルアップ」との繋がりを示すことで深く興味を持っていただけることが分かった

## 分析

- イベント実施から約2~3ヶ月後に実施した継続以降のアンケートでは、約78.3%の方が「セルフチェック」や「改善エクササイズ」を継続できておらず、その理由は「やり方を忘れてしまった(約61.1%)」「面倒になってしまったから(約33.3%)」だった
- また、継続している方も継続していない方の半数以上が継続しやすくするための仕組みとして、「数分程度で終わるようにチェック項目を絞る」や「ポイントや割引など継続するインセンティブを付与する」という回答をしており、ゴルフのプレー前後やホール間の待ち時間に短く実施可能な覚えやすいプログラムを構築する必要があると考えられる

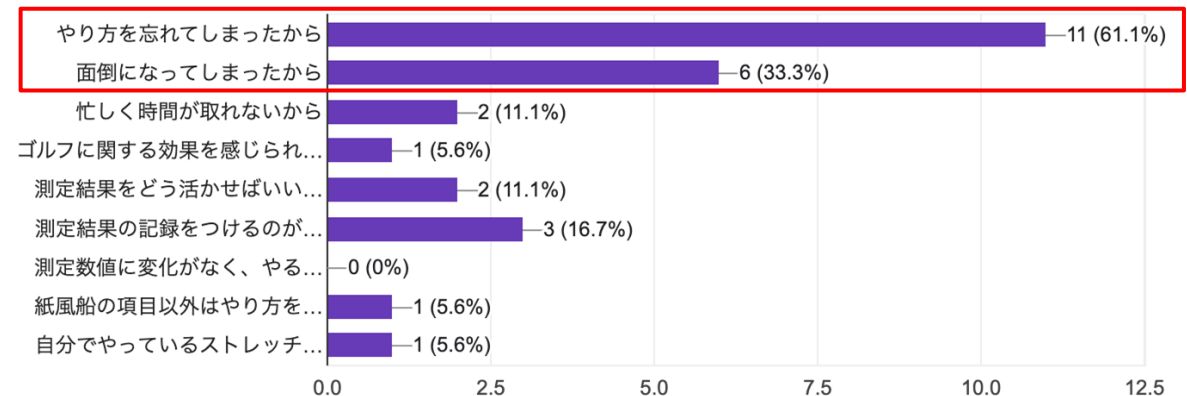
ラウンド会后、セルフチェックを継続して実施していますか？

23 件の回答



継続していない理由を教えてください。(複数選択可)

18 件の回答



## 事業実施を通じて得た発見や新たな課題

- ・「セルフチェック」と「改善エクササイズ」のサイクルが、身体機能向上と怪我予防を通して、「ゴルフ」の継続に寄与するため、「ゴルフ」と「健康」との親和性が非常に高く、WAGスクールなどへの組み込みも可能だと示唆が得られた
- ・ゴルファーの顕在ニーズが「飛距離を伸ばしたい」や「スコアアップに繋がりたい」などゴルフ起点であるため、「セルフチェック」や「改善エクササイズ」の実施が「ゴルフのスキルアップに繋がる」と示すことで深く興味を持っていただける
- ・全国のゴルフ場でのラウンド会や練習場でのイベントで参加者へセルフチェックの認知を上げることはできたが、参加者の約8割弱の方が「チェック項目の多さ」を要因として継続できていなかったため、チェック項目を減らした簡易プログラムの構築や、ゴルフコーチやフィットネストレーナーを通して、日々のライフスタイルに組み込んでもらうことが継続を促すことが重要だと考えられる

▼セブンハンドレッドクラブで開催した日本ゴルフ協会主導のWAGスクール(第14回「健康寿命をのぼそう!アワード」スポーツ庁長官優秀賞受賞)の実施風景



▼ゴルフに関する各身体活動のMETs値(エネルギーコスト)

項目	内容	METs値
ゴルフ	全般(ラウンド)	4.5
ゴルフ	歩行、クラブを運ぶ	4.3
ゴルフ	小規模のゴルフ、打ちっぱなし場	3.5
ゴルフ	歩行、クラブを手で引く	4.5
ゴルフ	パワーカートを使う	3.5
ランニング	5.8 km/時(10.3 分/km)	8.5
歩行	3.6 - 4.4 km/時、平らで固い地面	4.5

国立研究開発法人産業技術総合研究所「改訂第2版『身体活動のメッツ(METs)表』成人版」より加工して作成

→ゴルフラウンドや練習はウォーキング程度の身体活動

## 今後の事業継続や横展開の可能性

- スポーツ庁の「セルフチェック」や「改善エクササイズ」をゴルフ用にカスタマイズしたプログラムを日本ゴルフフィットネス協会と作成し、それを公認ライセンス化するなどゴルフトレーナーにインストールしていくことで、レッスンを通してゴルファーに「セルフチェック」や「改善エクササイズ」の認知向上と継続実施を図る
- また、全日本ゴルフ練習場連盟や日本ゴルフ協会などの業界団体と連携を図り、全国のゴルフ場やゴルフ練習場起点で「セルフチェック」や「改善エクササイズ」を体験できるイベントを開催し、認知向上を図る
- さらに、フィットネスジムなどとの連携も図り、既存のゴルファー向けプログラム内への組み込みや、ゴルファーがラウンド前後やプレー中の待ち時間に実施しやすい項目数を絞った新規プログラムの共創などを通して、「セルフチェック」や「改善エクササイズ」の継続実施を図る

