



令和8年度 第2回 未病産業研究会全体会

楽しむことから始まる未病改善 ～ゴルフをはじめとする「余暇」の可能性～

2026年9月30日

小森 剛

有限会社 ゴルフハウス湘南 代表取締役社長
一般社団法人 日本健康ゴルフ共創機構 代表理事
日本ゴルフジャーナリスト協会 理事

【自己紹介】

小森 剛（こもり つよし）

有限会社ゴルフハウス湘南 代表取締役社長
一般社団法人日本健康ゴルフ共創機構 代表理事
日本ゴルフジャーナリスト協会 理事



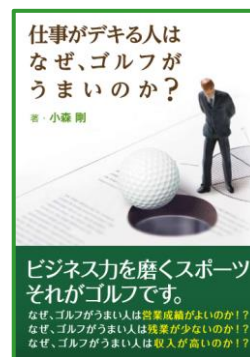
「**ゴルフと健康との融合**」をテーマに神奈川県内でゴルフスクールを6校運営する。自らゴルフレッスンを行う傍ら、執筆や講演活動も行う。

今年10月、**医療連携型ゴルフスクール**を神奈川県相模原で開校。

著書に『仕事ができる人はなぜ、ゴルフがうまいのか？』がある。

「月刊GEW」に連載「ゴルフ×ヘルスケアの多様な可能性」を執筆中。

現在は、「**健康ゴルフ**」の普及啓発と「**ゴルフ×医療**」連携の推進をテーマに、精力的に活動中。





弊社ゴルフスクールの取り組み

運動プログラムで身体づくりをするゴルフスクール



健康サポート型ゴルフスクール 10月開校！

健康サポート型ゴルフスクールは、**医師**や**メディカルフィットネスジム**と連携し、お客様のゴルフの**上達**と**健康増進**を包括的にサポートするゴルフスクールです。

健康サポート型ゴルフスクール～もっと²上手く・長く・楽しく・そして元気に～

ゴルフが上手くなる その先に**健康**がある

好きなゴルフを、ずっと楽しむために。
運動、医療、レッスンの力で、あなたの健康ゴルフライフを支えます。

身体づくりができるスクール

身体バランスを整える運動プログラム「ゴルフフィットネス」で身体づくりをします。飛距離アップ、身体パフォーマンス向上、健康増進、ダイエットなどの効果が期待できます。



医師と連携しているスクール

医師と連携して健康をサポート。健康不安も気軽に相談できるような医療機関にもおつながります。
【連携医師】二階堂 暁 医師
循環器内科（八王子みなみ野心臓リハビリテーションクリニック院長）



ジムと連携しているスクール

メディカルフィットネスジムと連携しているため、理学療法士や健康運動指導士のパーソナルトレーニングが受けられます。機能改善したい方は是非！【提携ジム】Re-Birth 町田店



企業の健康経営サポート事例①（横浜市 I社）

課題は「健康イベントの**中高年男性の参加率が低い**」。**健康増進**だけでなく、社員同士の**コミュニティ形成**にもつながり、「今までとは**異なる層にアプローチ**できた」



企業の健康経営サポート事例②（愛知県 T社）

「普段ここを利用しない**健康無関心層**も今回は多くご参加いただいた。従業員の**ゴルフへの関心度**も図れ、**需要の高さ**を実感した」（T社専属トレーナー・談）



企業の健康経営サポート事例②（愛知県 T社）

「普段ここを利用しない**健康無関心層**も今回は多くご参加いただいた。従業員の**ゴルフへの関心度**も図れ、**需要の高さ**を実感した」（T社専属トレーナー・談）



こんな方は是非ご参加ください！

- ✓ 体に負担をかけず、ラクラク振ってガンガン飛ばしたい！という方！
- ✓ 飛距離が落ちてきたな～と悩んでいる方…
- ✓ スコアが伸びない…レベルアップしたい方！
- ✓ いつまでも末永く元気にゴルフを続けたい方!!!



／講師紹介／



小森 剛 氏
(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

【資格】 コンディショニング・ゴルフインストラクター
ゴルフフィットネストレーナー・アドバンスド
ピラティスインストラクター

参加者大募集

3/24(月):Tスタジオ **スタート**
＊オンライン会場＊ **18:00～(1h)／**

Y:2号館3Fホール

I:いなスタ 【自宅参加OK!】

- 動きやすい服装(作業着可)
- 無料!
- 水分・チューブorタオル
(←オンライン参加のみ)



ゴルフコンペ～疲労＆ストレス軽減～（2023年12月11日）

ゴルフスクールGHS合同
クリスマスコンペ

“アレ”を目指して！2023年 頑張った皆さまへ GHSからの贈り物♪

ゴルフで
ストレスを
解消しよう

【特別企画】
あなたの疲労ストレス度は？

CHRISTMAS
～Golf Competition～

ゴルフをもっと
楽しみたい人
大集合！

12月11日（月）
小田急藤沢
ゴルフクラブにて

【主催】ゴルフスクールGHS／（株）ゴルフハウス湘南

☎ 045-845-2000

・詳しい内容は、別紙のご案内をご覧ください。
・お問い合わせは各スクールの担当者にお気軽に！
・開催責任者：GHS代表 小森 剛

Golf House
Shonan

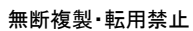


休養学を活かした入浴剤「RECABATH」

休養学に基づいて開発された入浴剤です。
炭酸ガス、硫酸マグネシウムといった**温泉成分**に加え、
ホホバオイル（**保湿**）、**アルギニン**を配合しています。
浴後の**肌へのいたわり**までも工夫を
凝らした入浴剤です。



写真提供：株式会社ハイクラス

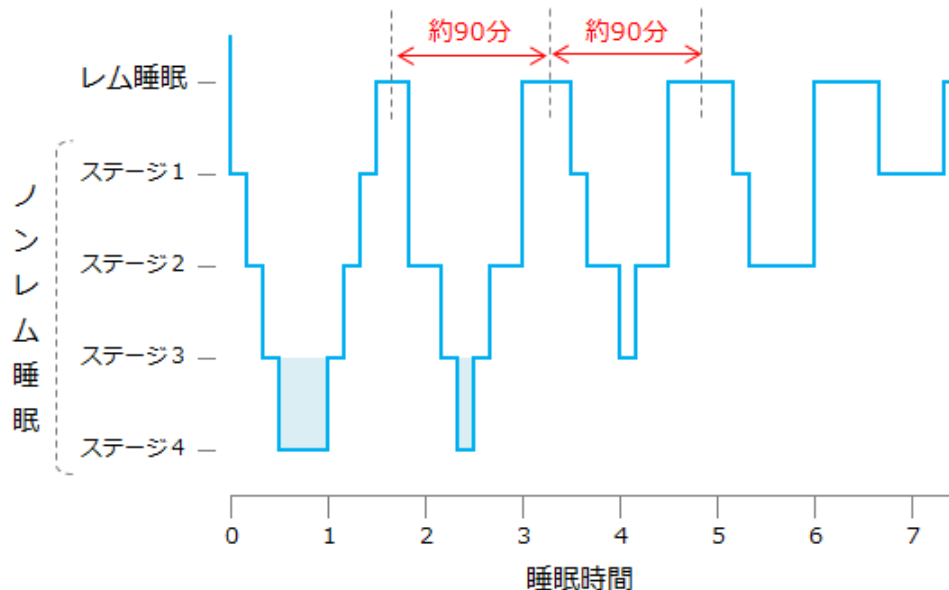


© 2026 ゴルフスクールGHS（有限会社ゴルフハウス湘南）

疲れ過ぎないゴルフの仕方①

【睡眠】

ゴルフ前夜の睡眠は大切です。最低でも**6時間**、できれば**7時間半**の**質の良い睡眠**を心がけてください。



★詳しくはビジネス情報サイト「Biz Clip」のゴルフエッセー（第13回）
「スコアも翌日の仕事も絶好調にするゴルフ～前夜編～」をお読みください。

疲れ過ぎないゴルフの仕方②

【食事】

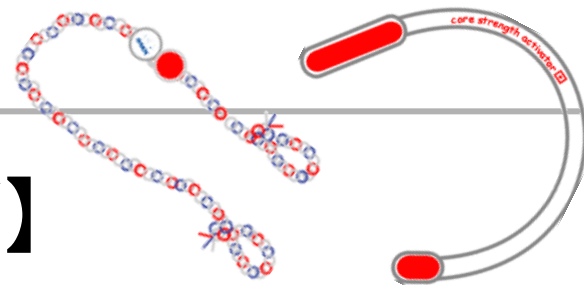
朝食抜きは**NG**です。朝食を食べないと、**エネルギー不足**と**脱水**という二つの問題が生じます。朝食抜きではすぐに疲れてしまい、良いスコアも望めません。

昼食は、疲労回復効果の高い**ビタミンB群**を豊富に含む**豚肉**と**野菜**が同時に摂れる「**豚の生姜焼き**」がおすすめです。また、昼食時の**飲酒**は**NG**です。

★詳しくはビジネス情報サイト「Biz Clip」の
ゴルフエッセー（第14回）「スコアも翌日の仕事も
絶好調にするゴルフ～朝食編～」をお読みください。



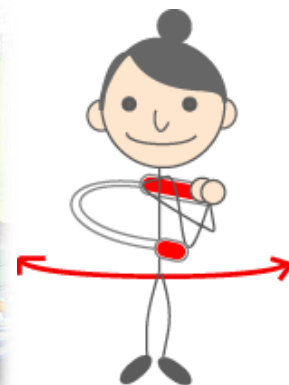
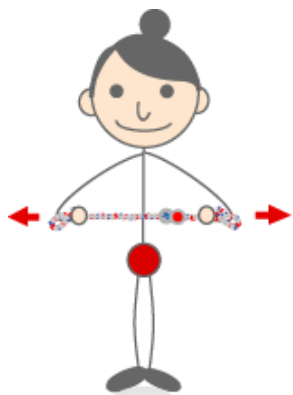
疲れ過ぎないゴルフの仕方③



【コンディショニング】

スポーツ分野では、体の調子を整え、機能改善を図ることを「**コンディショニング**」といいます。

プレー前にコンディショニングを施すと**身体バランス**が整い、**疲れにくい身体**が獲得できます。

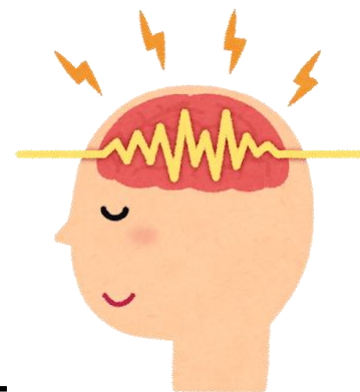


★詳しくはビジネス情報サイト「Biz Clip」のゴルフエッセー（第15回）
「スコアも翌日の仕事も絶好調にするゴルフ～身体編～」をお読みください。

疲れ過ぎないゴルフの仕方④

【笑顔】

笑うと免疫のコントロール機能を司る間脳に興奮が伝わり、情報伝達物質が分泌され、血液やリンパ液を通じて体中に流れ出します。



その結果、**免疫力**を高めるといわれています。
免疫力が高まることで、**疲れにくい身体**が獲得できます。



★詳しくはビジネス情報サイト「Biz Clip」のゴルフエッセー（第78回）
「笑顔で取り組めばゴルフもビジネスもうまくいく」をお読みください。



疲労回復に効果的な「入浴」

疲労回復にお勧めなのが**入浴**です。湯舟に浸かると、**温熱作用**と**水圧**による**血行促進**で疲れが取れます。

水の**粘性抵抗**で適度な負荷がかかり、**トレーニング**にもなります。また浮力で体重が**9分の1程度**になるため、体を支える負担が軽減、身も心も**解放**されます。

一般的に**37～39度**のぬるめのお湯に**15～20分**ほど浸かると、**副交感神経**が優位になり**疲れが取れやすい**といわれています。



日本のゴルフ場は入浴施設が充実



【写真提供】中伊豆グリーンクラブ

ゴルフコンペ～フレイル予防～ (2025年10月13日)

フレイル？それってゴルフのルール？～知らないアナタがいちばんヤバイ！

長月会コンペ

運動 社会参加 栄養口腔ケア

ゴルフdeフレイル予防～フレイルチェック&食育セミナー～

第9回 長月会コンペ (GHS/立場 & 藤沢川名スクール合同コンペ)

「長月(ながつき)会」って何？

“長月”は旧暦で9月(新暦の9月下旬～11月上旬)のこと。稲を刈り取る時期であるため、「毎年、稲が実ることを祝う」という意味があります。
皆様のゴルフが毎年稲のように実っていくことを願う会、それが長月会です。

日時 2025年 10月13日(月・祝) INコース 8:32スタート

場所 小田原湯本カントリークラブ (小田原厚木道路「小田原西IC」から約10分)

集合 (コースに直接行かれる方) 現地 am7:30集合
(車に同乗される方) 立場ゴルフ または VG藤沢川名店 am5:30集合 ※交通費は別途

定員 4組 16名様 ※定員になり次第切りめます。お申し込みはお早めに！

参加費 一般 27,000円/メンバー 17,000円(税込) ※プレー代・昼食代・パーティ代・賞品代・セミナー代を含む

当日の流れ






※写真は過去の長月会の様子です

競技方法 新ベリア方式・初心者特別ルールあり

協力・協賛 公益社団法人かながわ福祉サービス振興会
Food de Muscle(アクサレーディング株式会社)

申込方法 所定の用紙にて、あるいは担当者(小森)に「参加！」と一言

●お問合せ・お申込みは・・・ ゴルフハウス湘南(担当:小森)

ゴルフスクールGHS 立場 藤沢川名 045-845-2000

【セミナー講師】
今村一恵さん



ゴルフコンペ～フレイル予防～ (2025年10月13日)



皆様こんにちは。すっかり涼しくなりましたね。急な気候の変化は体調を崩しやすくなるので十分お気を付けください。

さてフレイル予防の3本柱は「栄養・口腔ケア」「運動」、そして「社会参加」でした。今回は「栄養・口腔ケア」についてお伝えします。

栄養が大事なのは言うまでもありません。必要な栄養素をバランスよく摂るために、1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせながらしっかり食べましょう。

魚や肉、野菜など、健康のために食べたい10食品群のうち、1日に少なくとも4食品群以上、できれば7食品群以上を目指してください。

コンパ当日、スポーツ栄養アドバイザーの今村先生から詳しくお話しが聴けると思います。お楽しみに！

お口の健康（口腔ケア）も大切です。口腔機能が衰えることを「オーラルフレイル」と言います。そうになると食欲がなくなり、少しか食べなくなったり、やわらかいものしか食べなくなったりします。すると歯やアゴの力がどんどん衰え、フレイルが進行してしまいます。しっかり噛んで、しっかり食べることが大切です。

既読 15
午後 5:12



既読 15
午後 5:12

指輪っかテストは、両手の親指と人差し指で輪をつくり、その輪で利き足でない方のふくらはぎを囲めるかというもの。指とふくらはぎの間に隙間ができる人は下肢の筋肉量が少なくなっていて、サルコペニアの可能性がありま

す。深掘りチェックは測定器などを使って細かくチェックします。面白いのは「パタカテスト」です。口腔機能測定器で「パ」「タ」「カ」を一定時間で何回言えるかを計測します。これで滑舌の良さが分かります。

その他にはメジャーでふくらはぎの太さを測り、握力計で握力を、体組成計で手足の筋肉量を測ります。それぞれ基準値以上であれば筋肉が維持できていると判断されます。椅子から片足で立ち上がり、ふらつかずに立っていられるかのチェックもあります。

当日は、かながわ福祉サービス振興会のフレイルサポーター上級トレーナー、成田慎一さんにお越しいただき、皆様に簡易チェックをやっていただきます。どうぞお楽しみに！

既読 15
午後 3:24



既読 15
午後 3:25

保存 | 名前を付けて保存 | 転送 | Keepメモに転送

ゴルフコンペ～野菜摂取量選手権～（2023年9月18日）

上達する喜び・競う楽しさ・集う楽しさ・健康でいる幸せ！

長月会コンペ

【特別企画】
野菜摂取量選手権

第7回 長月会コンペ（GHS／立場＆藤沢川名スクール合同コンペ）

「長月（ながつき）会」って何？

「長月」は陰暦で9月のこと。稲を刈り取る時季であるため、
「毎年、稲が実ることを祝う」という意味があります。
皆様のゴルフが毎年稲のように実っていくことを願う会、それが長月会です。

日時 2023年 9月18日（月・祝）OUTコース 9:09スタート

場所 秦野カントリークラブ PGM®（新東名高速道路「秦野丹沢スマートIC」から約10分）

集合 （コースに直接行かれる方）現地 am8:00集合
（車に同乗される方）立場ゴルフ または VG藤沢川名店 am6:30集合 ※交通費は別途

定員 4組16名様 ※定員になり次第べ切りです。お申し込みはお早めに！

参加費 22,000円（税込）※プレー代（セルフ）・パーティ代・コンペ賞品代・レッスンフィーが含まれます。

当日の流れ



ゴルフフィットネス
準備運動は抜かりなく

スタート前レッスン
最終調整に（自由参加）

ラウンドレッスン
コース戦術を学ぶ（午のめ）

パーティ&表彰式
仲間と楽しい一時を♪

※写真は過去（コロナ以前）の長月会の様子です

競技方法 新ベリア方式 ※ハンディキャップの上限はありません
初心者特別ルールあり ※本コース3回未満の方に適用

申込方法 所定の用紙にて、あるいは担当者に「参加」と一言

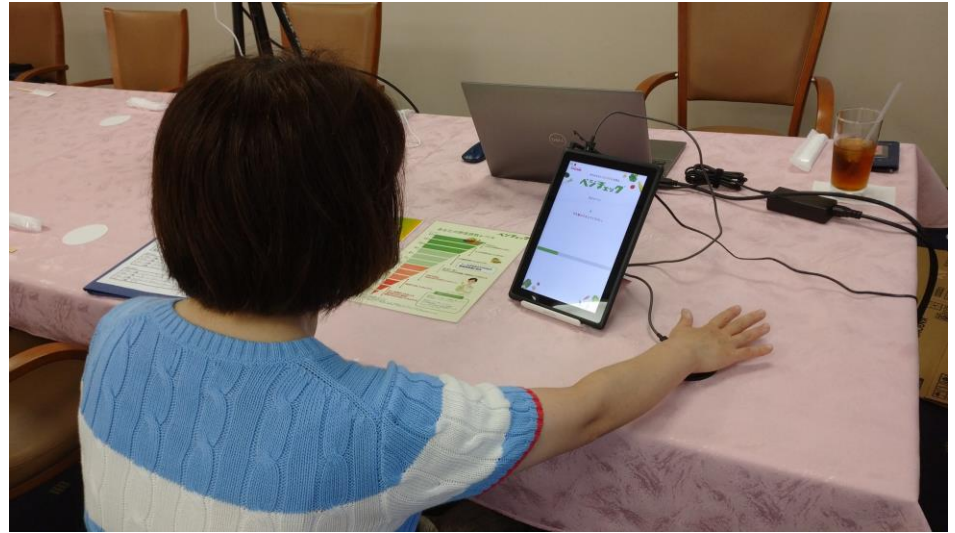
当日は、
私がサポート
いたします！



●お問合せ・お申込みは..

ゴルフハウス湘南

ゴルフスクールGHS 立場 藤沢川名 ☎045-845-2000



ゴルフコンペ～転ばぬ先のナイスショット～ (2025年12月8日)

ゴルフスクールGHS合同
クリスマスコンペ

2025年(昭和100年)の今年、頑張った皆さまへ GHSからの贈り物♪

ゴルフは
バランスがすべて！

転ばぬ先の
ナイスショットで
ゴルフ人生を
もっと長く！

【特別企画】
あなたの転びやすさは？

Merry Christmas

CHRISTMAS
~Golf Competition~

ゴルフをもっと
楽しみたい人
大集合！

12月8日(月)
小田急藤沢
ゴルフクラブにて

【主催】ゴルフスクールGHS／(株)ゴルフハウス湘南

☎ 045-845-2000

Golf House
Shonan

- ・詳しい内容は、別紙のご案内をご覧ください。
- ・お問い合わせは各スクールの担当者にお気軽に！
- ・開催責任者：GHS代表 小森 剛



ゴルフコンペ～声でココロを見える化する～（2026年11月23日）

ゴルフスクールGHS合同
クリスマスコンペ

ゴルフでココロはどう変わる？～声でココロを見える化する～

ココロは
健康にも
影響します！

HELLO

特別企画
音声解析システムで
あなたのココロを見える化する

Merry Christmas

CHRISTMAS
～Golf Competition～

ゴルフをもっと
楽しみたい人
大集合！

11月23日（祝）
葉山国際
カンツリー倶楽部にて

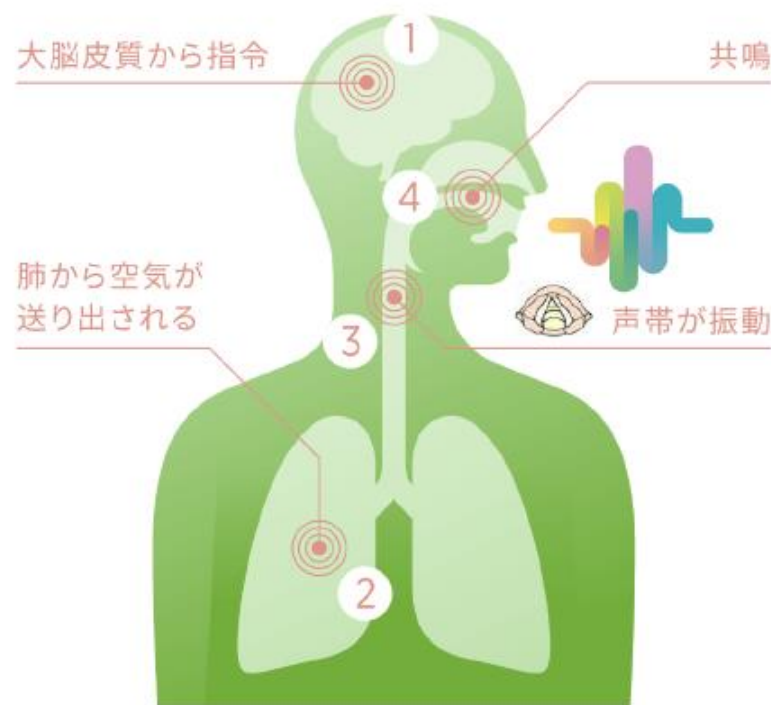
【主催】ゴルフスクールGHS／ゴルフハウス湘南

☎045-845-2000

Golf House
Shonan

- ・詳しい内容は、別紙のご案内をご覧ください。
- ・お問い合わせは各スクールの担当者にお気軽に！
- ・開催責任者：GHS代表 小森 剛

PST社の音声解析プラットフォーム
「**VOISLOG®**」を使用し、
音声から「**心の元気度**」（元気圧）を
数値化します。



資料提供：PST株式会社
※「VOISLOG®」はPST株式会社の商標登録です



健康の3要素 + α

健康の3要素

栄養

運動

休養

健康の3要素 + α

吸気

運動

休養

排気

健康の3要素 + α

食・栄養・イキイキ生きるために必要なモノ

吸気

ゴルフなどの
余暇スポーツ etc

運動

- ・運動機能の向上
- ・心肺機能の向上
- ・血行促進
- ・生活習慣病の予防

休息・睡眠
リラクゼーション etc

休養

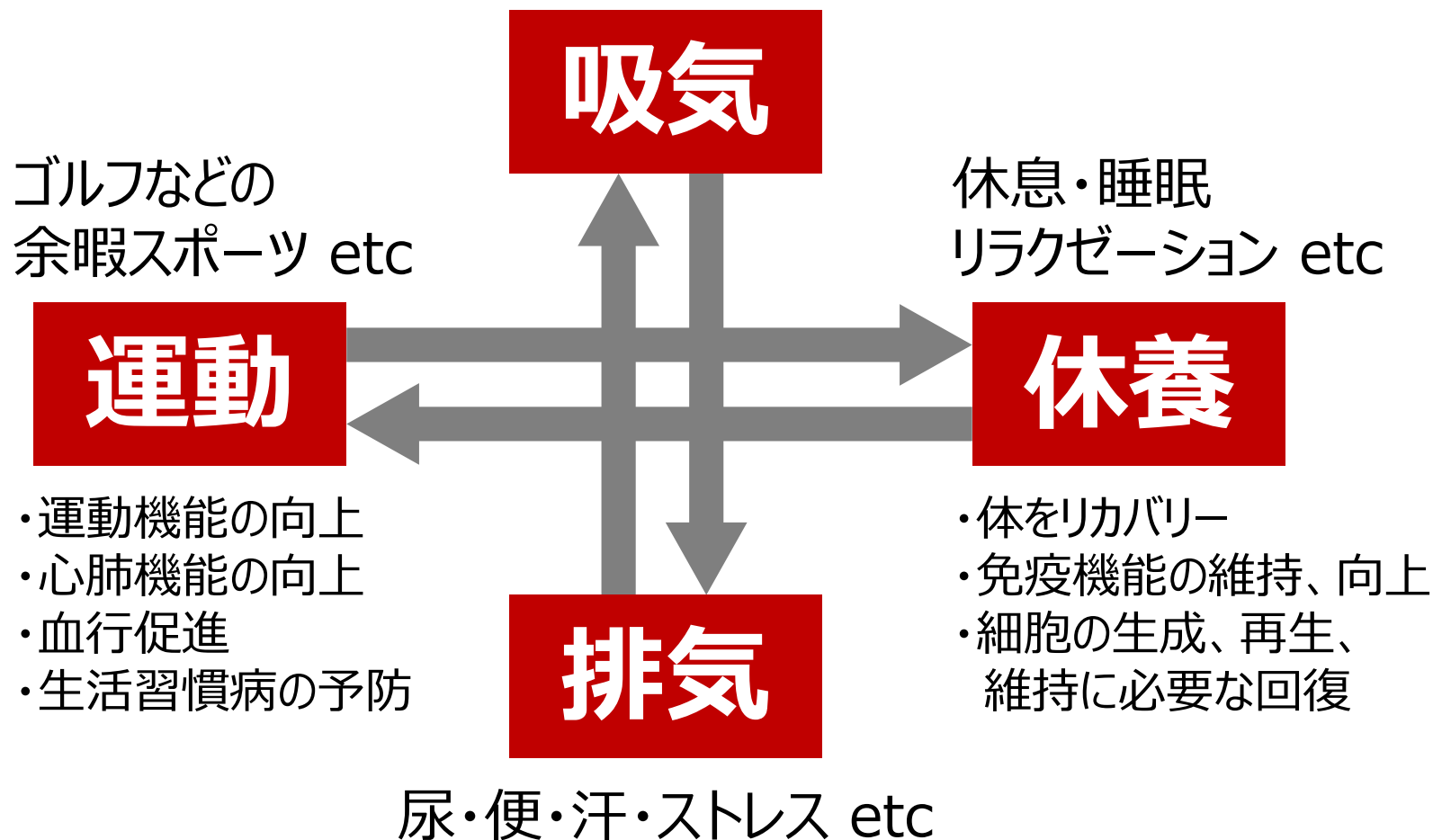
- ・体をリカバリー
- ・免疫機能の維持、向上
- ・細胞の生成、再生、
維持に必要な回復

排気

尿・便・汗・ストレス etc

健康の3要素・・ならぬ「健康の4要素」

食・栄養・イキイキ生きるために必要なモノ



健康の3要素・ならぬ「健康の4要素」



健康の3要素・・ならぬ「健康の4要素」



食

ゴルフなどの
余暇スポー

運動

- ・運動機能の
- ・心肺機能の
- ・血行促進
- ・生活習慣病



無断複製・転用禁止

楽しむ
▼
続けられる
▼
健康になる
▼
人とつながる
▼
未病が改善する



・睡眠
セッション etc

木養

リカバリー
機能の維持、向上
の生成、再生、
に必要な回復



未病改善における「余暇」の可能性

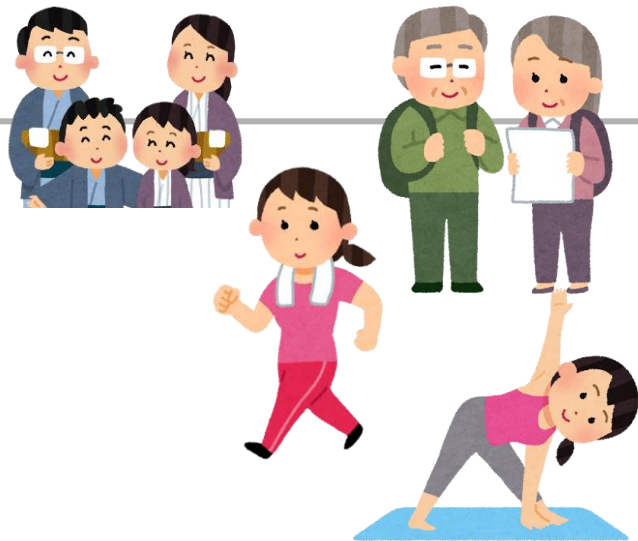


余暇は、
生活必需品ではないものの、
未病改善を支える産業として
大きな**役割**を担っています。

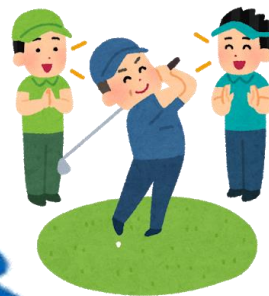
ここに着目し、余暇の**価値**を
高められれば、**余暇産業の可能性**は
もっと²**広がる**のではないのでしょうか？



未病改善における「余暇」の可能性



ご清聴
ありがとうございました



無断複製・転用禁止

© 2026 ゴルフスクールGHS（有限会社ゴルフハウス湘南）