

# パークゴルフの健康に及ぼす効果に関する研究

## 志摩市・三重大学 共同研究報告書より

### はじめに

パークゴルフはクラブ一本とボール1個あれば、誰でもすぐに楽しめるスポーツで、北海道を中心に日本各地に普及しつつあります。

志摩パークゴルフ場を有する三重県志摩市では、近年普及を続けるパークゴルフの効果进行调查のため、三重大学と共同しパークゴルフをしている人の健康、体力を調査しました。

三重大学の教育学部保健体育講座の三氏（重松 良祐氏、鶴原 清志氏、杉田 正明氏）がその研究に携わり、研究、結果を分析し、1冊の報告書としてまとめられました。ここでは志摩市に協力いただきその研究及び結果の概略を紹介します。



### パークゴルフ実施者と未実施者における健康度・体力水準の比較

パークゴルフ実施者（34名）と未実施者（22名）を比較して、健康度や体力水準、不安状態が顕著に異なるという結果は確認できませんでした。ただし、自覚的健康度の向上、社会的交流、運動による精神的な満足度の向上といった効果が確認されました。

パークゴルフ実施者の健康度は、同じ年齢層の人たちと比べると有意に優れていました。また、主観的健康度の向上、社会的ネットワークの拡大、QOL（クオリティ・オブ・ライフ）の改善、生活満足度の向上といった効果も確認できました。さらに、血圧や総コレステロール、LDLコレステロール、ヘモグロビンA1cにおいてはパークゴルフ実施者の平均値が低いという結果が認められました。血圧を正常に保つことは、高血圧症にならないという一次

予防だけでなく、高血圧症になった後の予防を良好に保つ三次予防にもつながります。総コレステロールやLDLコレステロールの正常化は血管内壁の狭窄や血管壁の硬化を防ぐことから、動脈硬化や心筋梗塞といった心血管系の疾患を予防・改善します。ヘモグロビンA1cは血糖値と並ぶ、糖尿病に大きく関連する項目であり、これを低値に保つことも罹患の予防・改善につながります。これらの疾患、つまり高血圧症、動脈硬化、心筋梗塞、糖尿病は年齢を問わず、その予防・改善の必要が高いが、パークゴルフ実践によってそれが可能になると示唆されました。



## パークゴルフの安全性 の確認および運動強度 の評価

◆ 8月に約2時間半のプレイの前後での体重の減少率は、0.1〜1.1kg、水分摂取量は、0〜800mlであり、これを合わせた正味の体重減少量は、0.63〜1.13kgとなり、正味の体重減少率は0.86〜2.08%となった。10月にプレイを行った際の体重減少はほとんどありませんでした。

◆ 8月のプレイ中の心拍水準を男女の比較についてみると、男子（6名）が85〜95拍／分前後、女子（4名）が100〜110拍／分程度であり、女子の方が男子に比べて約10〜15拍／分程度高い値を示していました。

◆ 8月と10月の5名の平均心拍数を比較すると、8月の方が10月に比べて約10拍／分程度高い（85〜95拍／分）傾向を示しました。

◆ 8月と10月の深部体温である耳管温（5名）では、8月の時には約37℃であり、10月ではプレイ前（34.5℃）に比べ下がる（32℃台）傾向を示しました。こめかみ、首の後ろについても、同様の傾向を示し、10月の方が約2〜3℃低い値を示しました。

## パークゴルフ実践による 効果の把握

◆ まったくパークゴルフを実践したことのない人でも、一度プレイするだけでもおもしろさを感じることであり、さらに他人との協調や、コース・打ち方といったプレイの深さ（醍醐味）にも触れられることが示されました。その結果、多くの者が今後もプレイしていきたいという希望を有するようになりました。

◆ 状態不安はプレイ前よりもプレイ後で有意に低下し、パークゴルフ実践によって不安レベルを低減させられる可能性が示唆されました。

## 結果

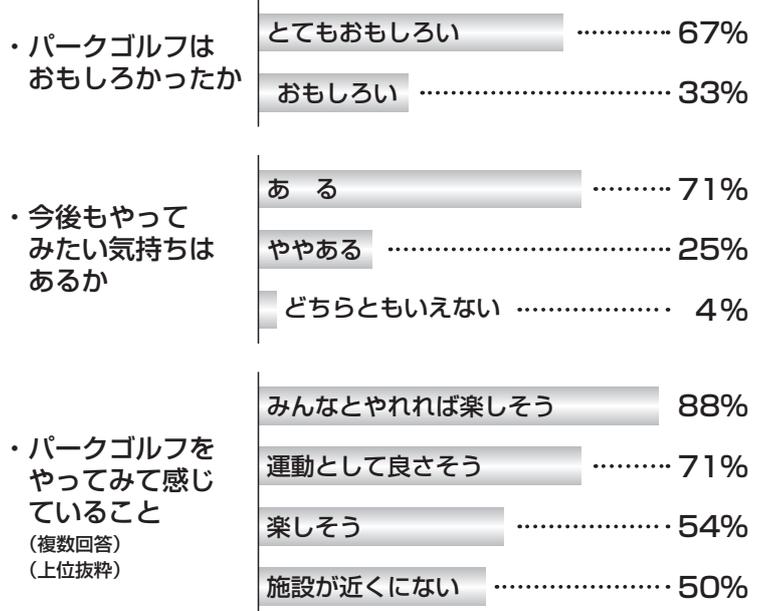
パークゴルフの健康への効果（研究により高血圧症、動脈硬化、心筋梗塞、糖尿病の予防・改善効果を有することが示唆された・健康度も有意に優れていることが示された）が認められたと共に、パークゴルフには不安を緩和する、怪我を起こしにくい、楽しくプレイできる、という特長を確認できました。

パークゴルフの実践に際して、猛暑の時期には体温の過度な上昇を防ぐために水分補給はもとより、帽子をかぶり直射日光を防ぐことや、通気性に優れたウェア、白っぽいウェアなどを用いることが重要な暑さ対策となるでしょう。また晩秋から春頃にかけては、プレイ中の体温が下がり続けることを防ぐために帽子や手袋および防寒具を用意し、温かい飲み物なども準備しておくことが寒さ対策として必要なことであると考えられます。

これらの安全性の指針をもとにプレイすると、健康度や主観的健康度の向上、社会的ネットワークの拡大、QOL（クオリティ・オブ・ライフ）の改善、生活満足度の向上といった効果が得られることから、パークゴルフは生涯にわたる健康づくりの一方法として提案できます。

## パークゴルフ実践による効果の把握

### プレイ後の質問の回答から



パークゴルフは健康維持への効果あり！

パークゴルフを生涯にわたる健康づくりに!!