

ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」(第80回)

運動不足を楽しく解消するゴルフのチカラ

2022.03.25



ビジネスパーソンの方々の大きな関心事の1つは「運動不足解消」かもしれません。実はこれ、日本に限ったことではないようです。世界的に見ても運動不足に陥っているケースが目立ち、WHO(世界保健機関)が推奨する身体活動量に満たない人の割合が、なんと70%に達している国もあるとか。

こうした世界レベルで起きている運動不足問題を危惧し、2018年5月にWHA(世界保健総会)で決議され、同年6月にWHO(世界保健機構)で発表された行動計画が「GAPPA(Global Action Plan on Physical Activity: 身体活動に関する世界行動計画)」です。

「GAPPA」は、SDGsとも連動していて2030年を活動目標年に掲げています。その数値目標は、WHOが定義している身体不活動者(運動不足)の割合を現状の28%から、2025年で25.2%(現状から10ポイント減)に、2030年には23.8%(同15ポイント減)としています。

日本では、これに呼応するようにスポーツ庁が、「スポーツ実施率向上のための行動計画」を2018年9月に策定、翌年7月には「Sport in Life プロジェクト」を打ち出しました。スポーツ人口の拡大に資する優れた取り組みを一般から公募し、2022年3月1日には第一回「Sport in Life アワード(※1)」が開催されています。社内でスポーツ推進に取り組む事業者も大いに参考になるのではないのでしょうか。
※1:スポーツ庁「第一回 Sport in Lifeアワード」の詳細はこちら

運動習慣は楽しいことから始めよう

このように、WHOも国も運動不足解消に乗り出していますが、多くの人々は運動はやった方がいいと分かっている、けどできない・続かないというのが本音ではないでしょうか。これを解消するためにオススメしたいスポーツが、やはりゴルフです。

2020年1月に、慶應義塾大学と日本運動疫学会が作成した「GAPPA」の日本語版冊子(※2)には次のように記されています。

※2:『身体活動に関する世界行動計画2018-2030 健康的な世界に向けて 一人一人よりアクティブに(概要版)』(資料提供:慶應義塾大学 スポーツ医学研究センター 大学院健康マネジメント研究科)

「定期的に身体活動(運動)を行うことは、心疾患、脳卒中、糖尿病、乳がん、結腸がんなどの非感染症疾患(NCDs)の予防と治療に役立つほか、高血圧、過体重、肥満の予防や、メンタルヘルス、生活の質(QOL)およびウェルビーイングの改善に効果があることが認められています」

昨今、ウェルビーイング(身体的にも精神的にも、そして社会的にも健康な状態)を会社経営や事業活動の核に組み込み、運動習慣サポートに力を入れる事業者が増えていると思います。運動の効能は分かっている、会社からも支援されている、

なのに続かないという従業員に理由を尋ねてみてください。その大きな原因が「運動が楽しくない」ことだとしたら、ゴルフには、それを解消できるチカラがあります。

あらゆる社会問題をスポーツで解決… 続きを読む