

# WAG

健康維持増進のためのゴルフスクール

# JGA WAGスクール 1Dayプログラム

JGA WAGスクールは、ゴルフを『始める』『復帰する』『継続する』、そしてゴルフを通して『コミュニティ』づくりのきっかけともなるスクールです。1Dayプログラムは、頭と身体を使うゴルフ「JGA WAGスクール（通常8回）」を1日で体験していただけます。

日本ゴルフ協会は厚生労働省の健康増進普及月間に  
**ゴルフ健康週間**を設けます。

この期間に地域の皆様の健康維持増進のために1Dayプログラムの実施をお願いします。

歩き出そう！ もっと楽しく、もっと健康に。



## 開催期間

ゴルフ健康週間

2024年度：9月9日（月）～9月15日（日）

※期間中の1日、または複数の開催。毎年、日本シニアオープン開催週の1週間を予定

## 開催条件

1. 社会貢献活動を主とし、地域自治体の後援等があること
2. 対象年齢45歳以上
3. 血圧測定等の体調確認、ゴルフ知識の学習、ストレッチの実施を必須
4. 指導者は、JGA WAGスクールの運営講習を受けた方とする

## 開催キット

運営マニュアル、運営講習動画、参加者申込書、体調管理シート、各種テンプレートなど

## スクール開催準備（例：参加者10名）

- 運営者・指導者・補助者 各1名  
（参加者3名に対し管理者1名程度）
- 自治体の後援等・個人情報に関する契約書
- 参加者が集まれる場所
- クラブ、血圧測定器等

●開催申込みはこちら



JGA WAGスクール



公益財団法人 日本ゴルフ協会

東京都中央区八丁堀2-24-2 八丁堀第一生命ビルディング4階

E-Mail [golfdev@jga.or.jp](mailto:golfdev@jga.or.jp)

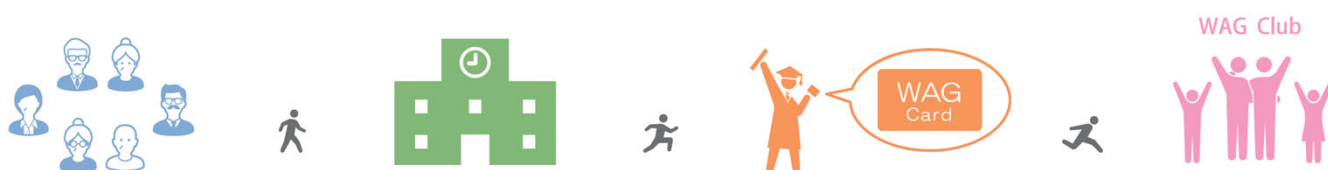
## 1 Dayプログラムの1日の流れ

カリキュラムは、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。

	内 容	想定時間	備 考
1	オリエンテーション	10分	・ 血圧測定等の体調チェック ・ 安全注意点の説明
2	参加者自己紹介	20分	・ 30秒自己紹介
3	ゴルフの知識の学習	20分	・ ゴルフ用語のレクチャー
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	・ けがの防止
5	練習	30分	・ 歩数を増やすために指導する打席は固定し 参加者が移動する
6	コースプレー	60分	・ 身体と脳への適度な刺激を与えるために、 歩きながら考え会話をしてもらう。
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	・ 運動後の身体的バランスのリセット
8	歓談	15分	・ スクールの感想等。 ・ 「自宅でできるストレッチ」を配布
9	解散	計3時間程度	

## JGA WAGクラブ

JGA WAGスクールの卒業生は、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、ゴルフが続けられる環境が整っています。アフターフォローとしてJGA WAGクラブ会員宛に、スクール開催施設等で実施されるイベントのPRも可能です。



### ◎ 個人情報に関する取扱い

本スクール参加者情報は、今後の市場調査等研究開発、サービスの案内等の各種郵便物送付のために、共同利用させていただきます。そのため、開催申込施設様とJGA間で【個人情報に関する契約】の締結、参加者の同意書が必要となります。参加者の同意書は、スクール申込書にその内容が記載されているため、指定の申込書のご利用をお願いいたします。

### ◎ 主催者について

各スクールについて、日本ゴルフ協会は主催として参画いたします。【公益財団法人日本ゴルフ協会】の併記をお願いいたします。また、参加者の安全配慮のため当協会において行事参加者傷害保険（レクリエーション保険）に加入いたしますが、運営主催者（開催会場）様におかれましても同様の保険に加入していただき（入場者包括にご加入済みで人数に含められる場合は新たにご加入していただくなくとも構いません）、保険証書の写しを当協会へご送付をお願いいたします。

◎ JGA WAGスクール8回プログラム（通常版）は別途お問い合わせください。

2023.10

