

作成日2023. 1. 15  
柏市スポーツ推進委員協議会  
(東部支部) 八文字 勇

## 活動報告

昨年10月、3密を避けコロナ禍の中でも対応可能な種目である「グラウンドゴルフ初心者体験教室」を開催しました。

これまでグラウンドゴルフについては、参加対象者を基本的に経験者またはそれに準ずる人としてきました。しかし、やってみたいけれど場所も教えてくれる人もいないとの声や、迫ってきた2025年問題などを考えると、これからはグラウンドゴルフに関心がある人や初心者のための受け入れの場が必要であると考え体験教室の開催を試みました。

シニア世代にとって人気のグラウンドゴルフの効用は、①コースを歩くこと②自分で打った打数をカウントすること③ルールやマナーを守ること④基本的に4人前後のプレーヤーが一組となってプレーをしていくことから相応のコミュニケーションが求められること…などから、フレイルや認知症の予防にもつながる有効な生涯スポーツであると思います。

今では、従来の月1回の定期活動のほかに「スポーツ教室」においても初心者向けのグラウンドゴルフの種目を取り入れました。単独参加は勿論、子ども用のクラブも用意したことから親子での参加や孫と祖父母など、誰でも気軽に自由に参加できるため、より一層シニア世代の運動の機会も増えていくのではないかと思います。

併せて、生涯スポーツ社会を実現するために柏市が目指している「スポーツ実施率」の向上に繋がればと思っています。

以上