

採択事業 NO.9

種 別：自由提案型

団体名：宝塚市グラウンド・ゴルフ協会

事業名：第2回市民ふれあいグラウンド・ゴルフ大会

交付決定額：23,000 円

（事業を行おうとした動機）

スポーツ基本法では「スポーツは、心身の健康の保持増進にも重要な役割を果たすものであり、健康で活かに満ちた長寿社会の実現に不可欠」と規定されています。特にグラウンド・ゴルフは「いつでも」「どこでも」「だれでも」簡単に始めることが出来る生涯スポーツです。今日一日することがない、行くところがないシニアの方が日常的にグラウンド・ゴルフを楽しむことにより、ロコモティブシンドロームや転倒の予防に効果的であること、仲間との交流により心と身体の不安感が少ないことなど健康寿命の延伸につながる可能性の高いスポーツであると言われています。

グラウンド・ゴルフが生活の一部で、生きがいとして楽しんでおられる愛好者も多い中で、未だ認知されていない方もたくさんおられます。

そこで、各小学校区毎に設立されている地域密着型のスポーツクラブ21を核として近隣住民が集い、豊かなスポーツライフの実現と地域コミュニティづくりを進めるキッカケづくりの場としてグラウンド・ゴルフ大会を開催します。

（事業を行う目的と期待される効果）

3項の動機・必要性と重複しますが、グラウンド・ゴルフを体験する機会を通して、スポーツをすることによる爽快感や楽しさを味わって頂き、1人でも多くの愛好者を増やしたい。

グラウンド・ゴルフは、ロコモティブシンドロームや転倒の予防に効果的であり、仲間との交流により心と身体の不安感が少ないことによる医療費の低減にも繋がり、健康寿命の延伸により何時までも元気に活動出来るシニアを増やすことに繋がります。

ここで、私事で恐縮ですが、具体的に補足説明させていただきます。

私は64歳で会社を定年退職し、退職してすぐスポーツセンターの多目的グラウンドを拠点に活動するグラウンド・ゴルフのクラブに入会し、火曜日と金曜日の週2回に加えて、地元のスポーツクラブ21の月2回の練習をしています。合わせて月に10回ほどの練習を今まで13年間続けてきたことにより、68kg有った体重を60kgに減量出来たとともに脂肪で膨らんでいたお腹周りもスッキリスリムな体型に戻すことが出来ました。又、一緒にプレーする仲間には90歳を超えている先輩の方がおられまして、今でも元気に私たちと成績を競っておられます。私もこの方々を目標に後10年は元気に楽しくグラウンド・ゴルフを続けていければと思っています。

(事業の内容)

実施時期 2024年3月7日(木) 雨天予備日3月14日(木)

場 所 宝塚市立スポーツセンター 多目的グラウンド

回 数 1回 (8ホール×3ラウンド=24ホール) のプレーをします。

参加予定人数 120名