

テニス で長生きしよう!



TOP 10 REASONS TO PLAY TENNIS

テニスをする10の理由

オーストラリアと英国の研究チームが1994~2008年に平均年齢52歳の約8万人の男女を対象に追跡調査し、6スポーツ分野と死亡リスクとの関係を調べたところ、テニスなどのラケットスポーツを普段から行っている人は、運動をしない人に比べ、全死亡リスクが47%減少し、心臓血管疾患の死亡リスクが56%減少したことが判明した。
出典:スポーツ医学誌「British Journal of Sports Medicine」(電子版)2016年11月28日号

YOUR BODY



01 ダイエットに効果がある
シングルス1時間につき580~870kcal消費する。



02 長生きできる
週に3時間のテニスによって心臓疾患のリスクが56%低減される。



03 心臓・筋肉・骨が強くなる
他のスポーツに比べ、テニスをする人は心臓血管系の罹患率が低い。



04 ハンド・アイコーディネーションの向上
テニスを行うことで敏捷性、バランス、コーディネーション、反応時間が向上する。

YOUR BRAIN



05 ストレスを軽減する
テニスはメンタル面、社会的側面においても大いにメリットがある。



06 脳力を高める
戦略的なプレーは脳を活性化させる。テニスをやる子は成績が向上する。



07 問題解決力の強化
幾何学や物理学を駆使したコース戦略は、様々な面で活用できる。

YOUR LIFE



08 家族や友達と楽しめる
年齢を問わず、気軽な準備で多くの人と楽しめる。



09 チームワークやスポーツマンシップの向上
ダブルスや団体戦を通じてコミュニケーション能力がアップする。



10 ソーシャルスキルの向上
テニスを行うことでより明るく、よりポジティブ思考になる。



出典:米国スポーツ医科学専門チームからテニスに関する最新レポート



公益社団法人日本テニス事業協会
JAPAN TENNIS INDUSTRY ASSOCIATION

<http://www.jtia-tennis.com/>