

# なぜ、今テニスをする人が増えているのか？



## 長寿効果の高いテニス

イギリスの研究チームが明らかにしたデータによると、テニスを長年続けている人の寿命は、全く運動しない人よりも平均で9.7年も長いことが明らかになった。(サイクリング3.7年 ジョギング3.2年 ジムでフィットネス1.5年)テニスは素早い球速に加え、極度の集中力、そして健康促進効果と共に、仲間と社会的交流があることでのメンタル面から長寿に繋がるのではないかとされています。



## ソーシャルディスタンスを確保できる理想的なスポーツ

コロナ禍の中、在宅時間が増え体を動かす機会が減っている中、少人数で社会的距離をとりやすいスポーツです。「コロナ健康二次被害」と言われる運動不足による健康被害を防止しましょう。また、健康の保持だけでなく、ストレス解消、免疫力の保持などの面で、感染を回避することにも有効とされています。

## テニスを始められた方・復活された方の声



※イメージ写真

コロナ禍で、安全にストレス発散できるスポーツを探していました。人との距離を確保でき、広いコートでテニスを楽しんでいます。夢中になってボールを追いかけてあっという間に時間が過ぎ、気持ちよくストレス発散できています！お友達もたくさんできました！

30代 新居浜市在住 Oさん

コロナ禍で在宅時間が増え体を動かすことが減っていましたが、お友達からの勧めもあり、もう一度、健康の為にテニスをすることにしました。プレーする際の感染対策を守り、みんなで笑顔で健康を維持できたと思っています。テニスおすすめですよ！

60代 西条市在住 Mさんご夫妻



※イメージ写真

## ご家族・お友達・お知り合いの方をご紹介下さい！



※キャンペーンの併用はできません。

### ◆新規入会者特典◆

【一般・Jr】〇入会金5,500円無料 〇ラケット半額券 〇シューズ半額券  
上記3つの中から1つプレゼント！

【P&S・キッズ】〇ラケットプレゼント ※40分クラスはなしとさせていただきます。

### ◆紹介者特典◆※P&S・キッズクラスの方をご紹介頂いた場合は、Aのみとさせていただきます。

A 2回分レッスンチケット B ラケット半額券 C シューズ半額券  
上記の中から1つプレゼント

※紹介頂いた方が60期(7月8月期)までにご入会頂いた場合に限りです。



新居浜インドアテニススクラブ  
comfortable life style in tennis

TEL: 0897-37-3120 Mail: info@e-ntc.net

新居浜インドアテニススクラブ

検索