

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。



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

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



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