

人生10年得する



I LOVE TENNIS

体

BODY

2

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。

脳

BRAIN

5

ストレスを 軽減する

テニスはメンタル面、社交的
側面においても大いにメリッ
トがある。

1

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。

3

心臓・筋肉・骨が 強くなる

他のスポーツに比べ、テニス
をする人は心血管系の
罹患率が低い。

6

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。

7

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。

4

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。

生活

LIFE

テニスをすすめる 10の理由

TOP10 REASONS TO PLAY TENNIS

8

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。

9

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。

Tennis is FUN!
Get Started
TODAY!

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」

デンマークのコペンハーゲン市がスポーツと寿命との関連を解析した結果、テニスをしてきた人の平均寿命は、運動不足の人たちよりも平均9.7年間も長くなったことが判明した。研究で比較された8種のスポーツ中、テニスの効果が突出している。

出典：大規模疫学調査「コペンハーゲン心血管研究（CCHS）」

引用元：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