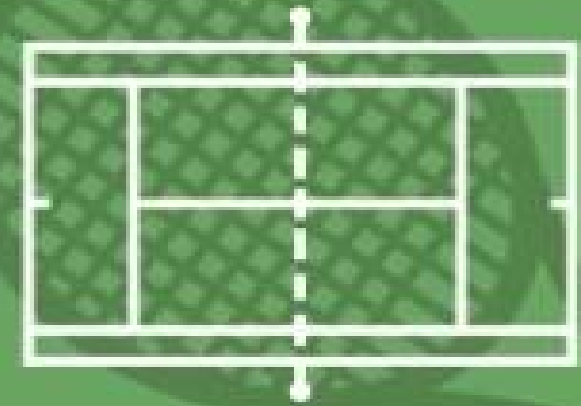


TOP 10 REASONS TO PLAY TENNIS



『テニスをすべき10の理由』

YOUR BODY

『痩せる』 Get Fit

シングルス1時間につき580~870kcal消費する。

『長生きできる』

Live Longer

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。

『心臓・筋肉・骨が強くなる』

Strengthen Heart, Muscle and Bones

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。

『ハンド・アイコーディネーション向上』

Develop Hand- Eye Coordination

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

『ストレスを軽減する』

Reduce Stress

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。

『脳力を高める』

Increase Brain power

戦略的なプレーは脳を活性化させる。
テニスをする子は成績が向上する。

『問題解決力の強化』

Learn to Solve Problems

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

『家族や友達と楽しめる』

Enjoy Family and Friends

年齢を問わず、気軽な準備で多くの人と楽しめる。

『チームワークやスポーツマンシップの向上』

Develop Teamwork and Sportsmanship

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。

『ソーシャルスキルの向上』

Improve Social Skills

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!

playtennis

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







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

テニスは健康に有益か否か？



別府諸兄

日本テニス協会医事委員会・アンチドーピング委員会 委員長

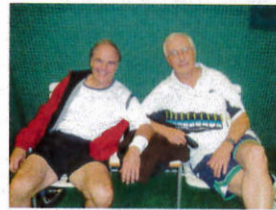
Babette Pluim, MD, PhD
Royal Netherlands Lawn Tennis Association

実際、テニスをする、実は多くの健康的な利点があります。

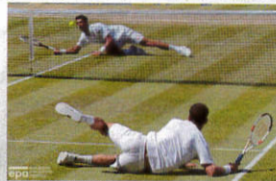


テニスは健康に有益か否か？

運動による健康の利点について話す場合にテニスをあげるひとはすくない。



テニスの試合は止まったり、動いたり、繰り返す。



しかし、2ゲームごとにやすむことができます。



Los Angeles Times NOVEMBER 29, 2016, 5:10 PM

最近の論文で、テニスプレーヤーがランナーやサッカープレーヤーより、長生きするとの報告があります。



For a long life, consider picking up a tennis racket
長い人生のために、テニスラケットを握りましょう。

Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80 306 British adults

Pekka Oja,¹ Paul Kelly,² Zeljko Pedisic,³ Sylvia Titze,⁴ Adrian Bauman,⁵ Charlie Foster,⁶ Mark Hamer,⁷ Melvyn Hillsdon,⁸ Emmanuel Stamatakis⁵

Br J Sports Med 2016;0:1-7. doi:10.1136/bjsports-2016-096822

この研究は英国オックスフォード大学、スコットランドのエジンバラ大学の共同で行われた。1994年～2008年に英国で行われた11件の全国的な健康調査をもとに、6つのスポーツ分野と死亡リスクとの関係を調べた。

- 1) テニス・スカッシュ・バドミントンなどのラケットスポーツ、
 - 2) ランニング、ジョギングなどの走るスポーツ、
 - 3) サイクリング、
 - 4) スイミング、
 - 5) エアロビクス、
 - 6) サッカー、ラグビーなど
- 80,306人、平均52歳、過去4週間の身体活動、息を弾ませ汗をかくほど十分な運動をしたかどうかなどを尋ねた。9年間の経過をみました。

運動しない人に比べて、 心臓血管疾患の死亡リスク

- 1) テニスなどのラケット
スポーツ 56%減
- 2) スイミング 41%減
- 3) エアロビクス 36%減



運動をしない人に比べ、死亡リスク？

平均9年間追跡調査され、期間中に8790人死亡。内1909人が心筋梗塞や脳卒中などの心臓血管疾患で死亡した。

Adjusted for:

- age
 - level of education
 - body mass index
 - underlying physical and psychological health
 - smoking status
 - drinking habits
- 1) テニスなどのラケット
スポーツ 47%減
 - 2) スイミング 28%減
 - 3) エアロビクス 27%減
 - 4) サイクリング 15%減

テニスが健康に良い要因



テニスの試合中1時間に走る距離 International Tennis Number (ITN)

上級の選手

ITN 3-5
45.3±5.1 years
3570m
mean±SD
3 5 6 8.8±532.2m

趣味でやっている選手

ITN 7-9
44.8±4.7 years
3170m
mean±SD
3 173.8± 2 2 6 m
p < 0.01



Fernandez, J Strength Cond Res 2009;23:604-610



ボールを追いかけるのは、とても楽しい!

試合中に走るのは、ただ走っているだけよりも、
ずっと楽しい。

Br J Sports Med 1997年12月号 Ferrauti.Aらの報告

「テニス訓練がレクリエーションプレイヤーの脂質代謝およびリポタンパク質に及ぼす影響」



International Tennis Number (ITN)

ITN 1	世界のツアー選手
ITN 2	日本のトッププロ選手
ITN 3	トップコーチ、プロ選手、国体選手等
ITN 4	一般コーチ、大学部活経験者等
ITN 5	BC級や中上級で時々優勝
ITN 6	CD級や初中級で時々優勝
ITN 7	試合の経験がある
ITN 8	試合の経験がない
ITN 9	テニス開始後 1年以内
ITN 10	テニス未経験

テニスにより下肢筋力強化されます

LA Forest et al.

年齢を問わず、テニス選手は筋疲労にも強く、耐えられる膝伸展・屈曲筋肉を保持している。(using both isokinetic dynamometer and electromyographic testing , p<0.001)

Br J Sports Med 2006年40号 B L Marksの報告

テニスの年齢に関する問題

ベテラン(シニア)テニスプレイヤーの健康上の利点



テニスは骨の健康を増進します

骨塩量 (BMC) ・骨密度 (BMD) は、ともに、利き腕が非利き腕より大きい。

骨塩量 (BMC) ・骨密度 (BMD) は、ともに、運動していない群と比べ股関節・腰椎領域において高い数値である。

年を取ってから運動を始めるより、若い時に運動を始めた方が、運動による骨の強度を促進します



テニスは効果的な有酸素運動です

テニス選手は同年齢および同じ性別の正常な基準値と比較すると高いフィットネスレベルを持っています

16件の研究では、VO2maxの範囲は

35.5~65.9ml / kg /分



Br J Sports Med 2007;41:760-768.

Health benefits of tennis

テニスの運動強度は？

VO2 20~30ml / kg /分は、VO2 maxの50~80%です。

ACSMとAHAの運動推奨を満たしています。



Kovaacs (2006) Applied physiology of tennis performance. BJSM

Fernandez, J Strength Cond Res 2009;23:604-610

テニスは脂肪の少ない体を作ります

テニス選手の体脂肪率は、運動しない対照群と比較すると低い。

Gale Watts (2016) Eur J Sports Sci

Martinez-Rodriguez (2014) Nutr Hosp

Swank (1998) Sports Med Training Rehab

Schneider (1992) Res Q Exerc Sport

Laforest (1990) Eur J Appl Physiol

Vodak (1980) Metabolism



テニスは健康的な生活を保持する

テニス選手は、チームスポーツに参加する人よりも肥満、喫煙、多量のアルコールを摂取する可能性が低い (7248人、18-34歳のアメリカ人)

Schneider (1992) *Res Q Exerc Sport*



加齢的变化によるスポーツ外傷発生

1. 骨の脆弱化 (骨粗鬆症)

2. 敏捷性・平衡感覚の低下

3. 筋肉の萎縮・筋力低下

4. 筋肉・腱の脆弱性と

柔軟性の低下



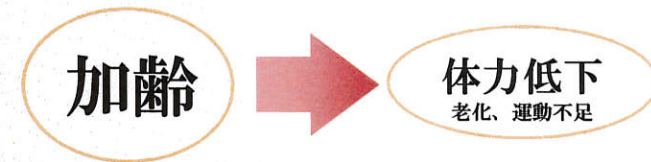
テニスは心・血管障害のリスクを低下

テニスを定期的に行うことは、心臓の問題を発症するリスクが55%低下します。

(男子学生1019人、1948年から1964年の間に調査、22年から40年後にインタビュー)



中・高年スポーツの目的



+ 体型変化
慢性疾患、生活習慣病の顕在化

スポーツにより残存能力の再開発し、
老化による身体の機能低下を遅らせる！

中・高年スポーツの目的

- 1.健康維持
- 2.体力・運動機能低下予防
- 3.生活習慣病予防
- 4.ストレス発散・精神的充足

スポーツ目的・効果を十分に知る

スポーツ外傷・障害の予防

1. 念入りな準備体操
2. 己を知る
- 昔の敏捷性、平衡感覚を信用しない！ -
3. 常に筋力トレーニング (低下を防ぐ)
4. 十分な休養
5. 傷害部位を完治させる
6. メディカルチェック
(筋力・柔軟性・骨密度)