





# 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