

体 Body

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

脳 Brain

5
ストレスを
軽減する
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

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臓
血管系の罹患率が低い

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

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

6
脳力を高める
戦略的なプレーは脳を
活性化させる

4
ハンド・アイ
コーディネー
ションの向上
敏捷性、バランス、コーディネ
ーション、反応時間向上する

生活 Life

人生10年得する
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

I ♥ TENNIS

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25年かけて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」

体 Body

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

脳 Brain

5
ストレスを
軽減する
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

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臓
血管系の罹患率が低い

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

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

6
脳力を高める
戦略的なプレーは脳を
活性化させる

4
ハンド・アイ
コーディネー
ションの向上
敏捷性、バランス、コーディネ
ーション、反応時間向上する

生活 Life

人生10年得する
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

I ♥ TENNIS

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25年かけて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」