

# 人生10年得する テニスをすすめる 10の理由

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。

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  
スをする人は心臓血管  
系の罹患率が低い。

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。

体  
BODY

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。

脳  
BRAIN



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。

6

脳力を高める

戦略的なプレーは  
脳を活性化させる。

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。

生活

LIFE

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。

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、テニスをしていた人の平均寿命は、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」