



TOP 10 REASONS WHY TENNIS

テニスをする10の理由

オーストラリアと英国の調査チームが1994〜2009年に享年年齢50歳の男女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探ったところ、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、全死にリスクが44%減少し、心臓血管疾患の死にリスクが30%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

- | | | |
|--|--|--|
| <p>TURN BODY</p> <p>① ダイエットに効果的
シングルス1時間につき580〜600kcal消費する。</p> | <p>TURN HEAD</p> <p>② 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素晴らしい効果がある。</p> | <p>TURN LIFE</p> <p>③ 家族や友達と楽しむの
年齢を問わず、気楽な準備で多くの人が楽しめる。</p> |
| <p>④ 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。</p> | <p>⑤ 脳力を高める
戦略的なプレーは脳を活性化させる。ゲームをやることは成績が向上する。</p> | <p>⑥ 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。</p> |
| <p>⑦ 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。</p> | <p>⑧ 問題解決力の強化
数回やや数回やを繰り返したコース戦略は、様々な面で活用できる。</p> | <p>⑨ ソーシャルスキルの向上
テニスを打つことでより明るく、よりポジティブな思考になる。</p> |
| <p>⑩ ハンド、アイ、フット、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。</p> | | |

出典: 米国スポーツ医学専門チームからテニスに関する最新レポート