

テニスで行う16の動作

テニスには下の16もの動きが含まれており、スポーツの中でも一番多いと言われている

1

立つ

2

起きる

3

歩く

4

走る

5

跳ねる

6

滑る

7

飛ぶ

8

持つ

9

支える

10

運ぶ

11

当てる

12

取る

13

渡す

14

振る

15

投げる

16

打つ

最近、子ども達の基本的な運動能力の低下が指摘されています。ゲームやスマートフォンで長時間遊んでいたりと、外で遊ぶ機会がなくなった現状を考えれば、当然のことでしょう。

『 **テニス** 』は、この現状を打ち破ることができます。

岐阜大学の春日晃章氏(教育学部教授)の報告によると、日常生活において出てくる動作は**36種類**あるが、

『 **テニス** 』というスポーツが補える動きは**16種類**あり、スポーツの中でも一番多いと言われています。

ちなみに、サッカーは**9種類**です。

いかに、テニスがいろいろな動作を含んでいるかがわかると思います。つまり、『 **テニス** 』は現在の日本の子ども達の体力低下を防ぐには最適なのです。

もちろん、テニスで使わない動きもあるので幼児期には他のスポーツに親しむことも必要でしょう。しかし、テニスだけで16種類もの動作をカバーできることを考えると、子ども達に良い影響を与えることは間違いありません。