

体
BODY

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。

脳
BRAIN

5
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。

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。

6
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。

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。

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。

生活
LIFE

**テニスをすすめる
10の理由**

TOP10 REASONS TO PLAY TENNIS

Tennis is FUN!
Get Started
TODAY!

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。

人生10年得する

I LOVE 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



公益社団法人日本プロテニス協会