

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」



公益社団法人日本プロテニス協会