



## 最も長生きできるのは テニスだった!!



### 心血管疾患(CVD)の原因による死亡リスクを低くするスポーツは

※心血管疾患(CVD=Cardio Vascular Diseaseの略)  
心臓の血管がつまっておきる狭心症や心筋梗塞などの病気をいう。



- テニスなどのラケットスポーツをしていた人 **56%低い**
- スイミングをしていた人 41%低い
- エアロビクスをしていた人 36%低い

テニスは全く運動しない人と比較すると心血管疾患による死亡リスクが**56%低い**のです。

オーストラリアのシドニー大学で2016年11月に、最も長生きできるスポーツの研究結果を発表！ランニング(ジョギング含む)、テニスなどのラケットスポーツ、エアロビクス、スイミング、サイクリング、サッカーなどを普段から行っている平均年齢52歳の男女おおよそ8万人を追跡調査！



### 長生きできるスポーツランキング (死亡リスクの低い)

- 第1位 テニスなどのラケットスポーツ **47%低い**
- 第2位 スイミング 28%低い
- 第3位 エアロビクス 27%低い
- 第4位 サイクリング 15%低い

テニスは全く運動しない人と比較すると死亡リスクが**47%低い**のです。

## テニスは脳も鍛えられ長生きできる!!

テニスは、ボールだけでなくラケットを使い、いろいろなテクニックや戦略が必要です。瞬時に対応方法を考えることで脳が鍛えられるのです。脳が鍛えられストレスが強くなると長寿につながる可能性があると言われています。



### テニスって本当にすばらしい!

- テニスはボールゲームとして文句なしにおもしろく、奥が深くかつ手軽にできる不思議なスポーツです。
- テニスは反射神経、視神経、平衡感覚を鍛え、全身の筋力を強化し、心臓や肺の機能を高める価値あるスポーツです。
- テニスは年齢を越えて、国境を越えて、世界中の人々が親しんでいる国際的なスポーツです。



毎年3月に皆様にお渡ししている【レッスンガイド】にも記載されています。今一度ご覧ください。

