



その訳1 テニスと循環器系の健康について

その訳2 筋肉・骨格系
その訳3 精神・神経系
(次回順次掲載予定)

テニスは
楽しい
有酸素運動

厳しいコースに打つ
てくるなー!
ハーハー、ゼーゼー!
ひょっとするとこれ
は有酸素運動かも?
有難いねー!感謝、
感謝!!



20球もラリーが続いたな!
超楽しいのに有酸素
運動かも?
スマートになったかな?
嬉しいなー!

サービスエースやリターンエースのときはほぼ無酸素運動ですが、フットワークを使うドリル練習やラリー練習、またゲームの中でのラリーの応酬は有酸素運動です。一般的に有酸素運動は辛いことが多く時間は長く感じるのですが、テニスでするとどんなボールが飛んでくるかわからない、快適な打球感、狙い通りのエース、偶然のエース、ときどきの珍プレー、作戦の大成功や大失敗等ドラマチックな出来事が連続するスポーツです。時間を忘れるくらい楽しいので、夢中でボールを追いかけている間に貴重な有酸素運動をしていることになります。

※参考資料 「スクールレッスンでの心拍数の推移」

	0~20分	40分	60分	90分	最大心拍数60~90%
初級20歳代 女性	91	143	143	155	117~166
初級50歳代 男性	82	110	96	107	96~136
初中級40歳代 女性	100	124	128	130	108~153
中級50歳代 男性	114	103	117	125	102~145
中上級30歳代 女性	160	160	160	120	114~162

赤字=有酸素運動として効果的な心拍数（最大心拍数（220-年齢）の60～90%）

有酸素運動
効果を高める
テニス

ラリーは
最高の
有酸素運動
なんだよ!



なかなかエースが
決まらないほうが
有酸素運動に
なるんだよ!
でもやっぱり
鮮やかにエースを
決めたいなー!



こちらのナイスシ
ョットを返球して
くれたのでまた
有酸素運動だわー!
感謝!
相手のミスに
「ラッキー!」は
禁句!



オンラインかも
しれないから追
いかけましょう!
有酸素運動の
ためにも!



リラックスして
テニスをすると
ナイスショットが
増えるな~!



テニス専門
ドクター 岩井勇策

2014年日本大学医学部卒
日本医師会認定健康スポーツ医
日本医師会認定産業医
現在、企業の産業医、
クラブユニバース西国分寺
ウエルネスドクター勤務。
また自分がテニスプレーヤーとして
大会に参戦中 JTAランキング 162位
(2018年6月現在)

ラリー

ドクターアドバイス

ラリーはとても有効な有酸素運動です。個人の健康状態によって、運動として適する心拍数・運動強度は異なります。1回の休む暇のないラリーが少しきついと感じる場合は、2~3人で交代しながら行うとあまりきつくなり適度な運動強度になることが多く、安心して運動を継続できると思います。

すぐにエースを
決めないテニス

ドクターアドバイス

ゲームの中でなかなかエースが決まらないとラリーが続き、たくさん走り、たくさんショットを打つことになります。結果として脚力、心肺機能が鍛えられます。健康的のために、お互いにあえてエースを決めないと行う練習を織り交ぜてみるのも良いかもしれません。

相手の返球に
感謝するテニス

ドクターアドバイス

ゲームの中で相手が凡ミスをするとポイントを取ることにはなりますが、次のボールを打つチャンスを失います。相手が多く返球してくれれば、運動量が上がり健康への効果がより期待できます。返球してくれた相手に「感謝!」することで、次のボールを打つ自分にかかるプレッシャーを軽減することもできるかもしれません。

相手のアウトボールを
追いかけるテニス

ドクターアドバイス

ゲームの中で相手のボールがアウトしそうなとき、その場でジャッジするよりヒットできる位置までボールを追いかけた方がフットワークが鍛えられ、運動効果が上がります。また、アウトと判断したショットがオンラインになってしまったという失点を防ぐことができます。

姿勢良く、リラックした
軽やかなテニス

ドクターアドバイス

姿勢を良くして全身をリラックスさせることで呼吸がリズミカルになり、疲れにくく、長く続けることができ、有酸素運動効果が高まります。フットワークも軽やかになり、不思議にもショットが生きてきます。

小話その1 有酸素運動の効用

血液がきれいに
なるらしい!
体脂肪が減る
らしい!
心臓や脳の健康増進、病気予防に効果があるらしい!

安静時血圧を低下
させるらしい!
スタミナがアップ
するらしい!
頭の回転が良くな
るらしい!

詳しくお知りに
なりたい方は
こちらから



小話その2 有酸素運動と善玉コレステロール

良い例

善玉コレステロールに対して善玉コレステロールの割合(LDL/HDL比)が高い。
 $160/40=4.0 \rightarrow (2.0\text{以下が望ましい})$

悪玉コレステロール
(LDL) 160mg/dL
善玉コレステロール(HDL) 40mg/dL

良い例

善玉コレステロールに対して善玉コレステロールの割合(LDL/HDL比)が低い。
 $130/70=1.86 \rightarrow (\text{優秀})$

悪玉コレステロール
(LDL) 130mg/dL
善玉コレステロール(HDL) 70mg/dL

小話その3 地中海食と赤ワイン

地中海食の効用

- 心血管障害を減らす
- アルツハイマーの進展を遅らせる。
- 地中海食を沢山摂った母親の子は喘息やアレルギーになりにくい。

地中海食の特徴

- 野菜・果物が多い。
- 不飽和脂肪酸(オリーブ油)
- 魚介類が多い。
- 乳製品、肉類は少なめ。
- ワイン



赤ワイン
赤ワインに豊富に含まれるポリフェノールには抗酸化作用があり、動脈硬化の予防などに効果があると言われています。

(資料提供: 日本医学学会連合 名譽会長 高久史磨)

