

TOP 10 REASONS TO PLAY TENNIS

テニスをすべき

10の理由

YOUR BRAIN

YOUR LIFE

YOUR BODY

痩せる

シングルス1時間につき580~870kcal消費する。

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。

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。

ハンド・アイコーディネーション向上

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。

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。

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。

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。

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。

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してコミュニケーション能力がアップする。

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。