



# アメリカテニス事業協会便り2017/6

## 「テニス健康タスクチームによる『テニスの効用トップ10』発表」

報告：理事 飯田 浩一

米国において主導的立場にある医師、スポーツメディカル専門家から構成される「Tennis Health & Wellness Task Force」は、このほど健康、ウェルネス、長寿に関してテニスに果たす効用についてのレポートをまとめた。

このタスクチームは、Johnson & Johnson 人間科学研究所の創設者でありテニス業界における健康アドバイザーとして著名な Jack Groppe 博士により率いられ、テニス業界の大きな支援を受けて活動している。Groppe 氏は国際的にも人間の能力研究についての第一人者と認識され、またテニス界との関わりも非常に深く、USTA 等のスポーツ科学委員長などを通して 16 年にわたって業界を側面的に支えてきた。

同氏は、「テニスは長年にわたって生涯スポーツとしての地位を確立してきた。さらに世界的に有名な様々な科学者が明らかにしているように、テニスはあらゆる年代層において最も理想的なスポーツであると言える」としている。

この Groppe 氏のチームがまず手掛けたのが『テニスの効用』であることが注目される。「この『テニスの効用』研究は、テニスが人間の身体、精神、そして生涯にわたって、いかにプラスの効果をもたらすかを証明するものである」と同氏は語り、一例として、シングルス 1 ゲームの消費カロリーが、580 - 870 カロリーであることを明らかにした。つまりテニスはダイエット、スリム化、長寿に有効というものである。さらにストレス低減、社交活性化などにも役立つと指摘している。

また別途オックスフォード大の最近の実証研究として、80,000 人以上に対する 9 年間の追跡調査を紹介している。それによれば、水泳、エアロビクス、サイクリングなどおよそすべてのスポーツ種目の中でテニスに代表されるラケットスポーツは最も死亡率が低くなったとされた。特に心臓血管系の病気の死亡リスクは、ラケットスポーツによって 56% 低減すると証明されている。

オックスフォード大の Charlie Foster 博士によれば、「ラケットスポーツは単に身体的な有効性だけでなく、

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」と指摘し、「消費者はこういった（ラケットスポーツの）メリットを正しく認識し、それにより自分自身や子孫の人生が長く豊かにできることを知ってもらいたい」としている。

Groppe 氏は「テニス業界の各団体や事業者の協力を得ながら、数多くの人々の健康、ウェルネス、長寿にテニスを活用することを訴えていきたい」と語っている。このタスクチームのメンバーには、以下の 5 人が参加している。

- Laura deFina 博士：Cooper 研究所社長兼 CEO
- Brian Hainline 博士：NCAA（全米大学体育協会）医学部門責任者、前 US Open Medical Officer
- Babette Pluim 博士：オランダテニス協会主任医療アドバイザー
- Paul Roetert 博士：前 SHAPE アメリカ社 CEO
- James Whitehead 氏：ACSM（アメリカスポーツ医学会）CEO

前述の通り、テニスを通じて健康や幸福感の実現を導いていくため、このタスクチームは TIA、USTA その他テニス業界各団体との緊密な連携を目指している。これについて TIA の代表理事 Jolyn de Boer 氏は、「Groppe 博士を始めとした健康に関する著名な研究者たちと、意義あるプロジェクトにかかわって行かれることを楽しみにしている。そして『テニスの効用 10』を手始めに、業界メンバー各社が結束してテニスのメリットを訴えていくようにしたい」と語る。

Groppe 博士は、J&J 人間科学研究所の他、世界健康活力共同会議の副議長、イリノイ大学の地域健康学の教授などを歴任している。また、職場での健康管理、能力開発研究の第一人者でもある。2016 年 4 月、全米身体活動計画（National Physical Activity Plan）が推奨するスポーツとして、テニスが第 1 位になったがこれは Groppe 博士の功績である。

# TOP 10 REASONS TO PLAY TENNIS

the sport for a lifetime



**YOUR BODY**

**Get Fit**  
Lose Weight, Burn Calories—An hour of singles play can burn 580-870 calories.  
According to USA Tennis, Inc., 2012

**Live Longer**  
Playing just 3 hours/week will reduce your risk of heart disease 56%.  
According to a 2014 Harvard University study

**Strengthen Heart, Muscles and Bones**  
Compared to other sports, tennis players have the lowest incidence of cardiovascular disease.  
19-year study conducted by Johns Hopkins University

**Develop Hand-Eye Coordination**  
Playing tennis involves several skills that all contribute to good hand-eye coordination. You can improve your agility, balance, coordination, reaction time and more.

**YOUR BRAIN**

**Reduce Stress**  
Tennis helps you deal with physical, mental, social and emotional challenges, which increases your capacity to deal with stress.

**Increase Brain Power**  
From alertness to tactical thinking, tennis enhances the neural connections in your brain. Kids who play tennis regularly get better grades.  
According to a 2013 USA study

**Learn to Solve Problems**  
Tennis is a sport that is based on evaluating angles, geometry and physics to get the best result, which translates into better problem-solving off the court.

In the late 1990s, several experts proposed that tennis, since it requires strategy and tactical thinking, may generate new connections between nerves in the brain and promote a lifetime of continuing brain development. This was reported in John Hasker's book "Smack." Hasker was quoted in USA Today as saying, "A heart-thumping game of tennis can keep the brain in top shape."

**YOUR LIFE**

**Enjoy Family and Friends**  
Great for the whole family no matter what your age. With minimal equipment needed and plenty of courts nearby, it's easy to bring a friend or find one at the courts.

**Develop Teamwork and Sportsmanship**  
From doubles play to team and league play, tennis develops your ability to communicate and work together.

**Improve Social Skills**  
Tennis outperforms all other sports in developing positive personality characteristics.  
According to a study by Dr. John Smith at Colorado University

**Tennis is FUN! Get started TODAY!**

playtennis

Let TENNIS add years to your life – and life to your years! Go to [USTA.com](http://USTA.com) or [PlayTennis.com](http://PlayTennis.com) to find a place to play!

## 「テニスの効用トップ10」

- ① ダイエット：シングルスで580 - 870 カロリー消費
- ② 長寿：週に3時間のテニスで心臓病のリスクを56%低減
- ③ 心臓・筋肉・骨の強化：テニスプレーヤーは心肺機能の低下リスクが最も低い
- ④ 反射神経が発達：テニスをやって機敏に、バランス良く
- ⑤ ストレス解消：身体的・メンタル的なチャレンジで、ストレス耐性がアップ
- ⑥ 脳力アップ：プレー戦略は脳の活性化をもたらす。テニスをやる子は成績向上
- ⑦ 問題解決力習得：幾何学と物理学を駆使したコース

戦略は、他にも応用場面多し

- ⑧ 家族や友人との交流：年齢にかかわらず、気軽な準備で皆の団らんを
- ⑨ スポーツマンシップの涵養：ダブルスや団体戦を通して良きチームプレーヤーに
- ⑩ 社交的生活：テニスをやって「明るく」「ポジティブ思考に」

なお、本記事中の Babette Pluim 博士およびオックスフォード大の研究結果については、去る6月12日開催の当協会定時総会において、公益財団法人日本テニス協会医事委員長でアンチ・ドーピング委員長の別府諸兄様にも特別講演にてご紹介いただきました。

# TOP 10 REASONS TO PLAY TENNIS



1

## TENNIS IS THE SPORT FOR A LIFETIME

There's no other sport you can play throughout your life— from 10 & under until 90 & over— that gives you the physical, mental, emotional and social benefits tennis gives you.

2

## TENNIS CAN BE ANYTHING YOU WANT IT TO BE

Looking for competition, social play, team camaraderie, a good workout, time with family or friends, tournaments and national championships? Tennis has all of that, and more. The sport can be anything you want or need it to be.

3

## TENNIS HELPS YOU LIVE LONGER

Scientists and doctors around the world point to tennis as one of the most healthful activities in which you can participate, delivering overall physical, mental and emotional gains. It will add years to your life, and life to your years.

4

## TENNIS DEVELOPS YOUR MIND

Tennis requires alertness, tactical thinking, and problem solving, and evidence suggests it may generate new connections between nerves, promoting a lifetime of continued development of the brain.

5

## TENNIS DEVELOPS YOUR BODY

The constant movement and action in tennis will burn calories, build muscle, increase bone strength, improve flexibility, fine-tune coordination and enhance overall health and fitness.

6

## TENNIS IS A FAMILY SPORT

No matter the age, gender, ethnicity, ability level or fitness level, tennis is perfect for families to play together. Few sports can offer the opportunities for families that tennis can.

7

## TENNIS TEACHES LIFE LESSONS

Participants, particularly youngsters, develop a work ethic, learn sportsmanship, accept responsibility, manage mistakes, enhance discipline, learn to compete, cope with pressure and adversity, develop healthy habits, learn teamwork, and much more.

8

## TENNIS MAKES FOR A HAPPIER LIFE

Tennis engages your mind and body at the same time, unlike a typical workout at a gym. Because tennis players are more confident, healthier, less stressed and more socially interactive, they're just plain happier.

9

## TENNIS IS SOCIAL

On court and off, you're guaranteed to make friends through tennis. The sport encourages interaction, communication, and lots of fun. Plus, it's great for making business connections, too.

10

## TENNIS IS FUN

At every level of the game and at every age, from 10 and Under Tennis through super-senior leagues, players site "FUN" as one of the main reasons to play tennis.

playtennis.com

We'll see you on the court!