

DAILY LIFE+TENNIS

テニスがあなただを変えてゆく。



『脳力を高める』

戦略的なプレーは脳を活性化させる。
テニスをする子は成績が向上する。

『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。

『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。

『痩せる』

シングルス1時間につき
580～870kcal消費する。

『筋肉・骨・心臓が強くなる』

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。

FOR YOUR BODY
FOR YOUR BRAIN
FOR YOUR MIND
FOR YOUR LIFE

引用・参考文献：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