

# 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じ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。