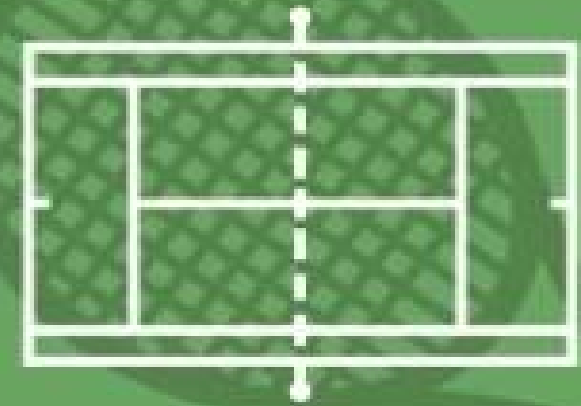


TOP 10 REASONS TO PLAY TENNIS



『テニスをすべき10の理由』

YOUR BODY

『痩せる』 Get Fit

シングルス1時間につき580~870kcal消費する。

『長生きできる』

Live Longer

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』

Strengthen Heart, Muscle and Bones

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』

Develop Hand- Eye Coordination

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。

YOUR BRAIN

『ストレスを軽減する』

Reduce Stress

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』

Increase Brain power

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。

『問題解決力の強化』

Learn to Solve Problems

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。

YOUR LIFE

『家族や友達と楽しめる』

Enjoy Family and Friends

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』

Develop Teamwork and Sportsmanship

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』

Improve Social Skills

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。

Tennis is FUN! Get started TODAY!

playtennis

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

