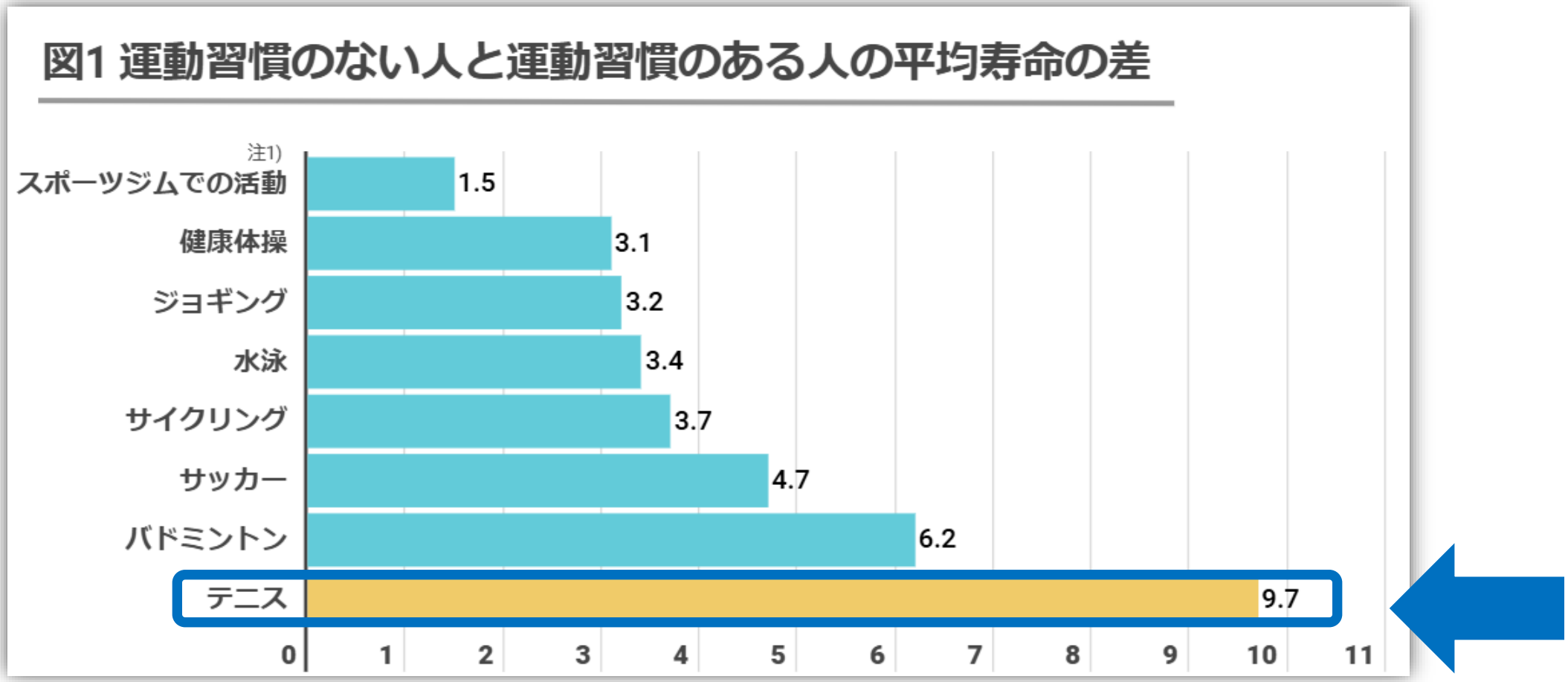
T0) テニスは最も寿命を延ばすスポーツ

2018年9月発表の運動と寿命に関するデンマークの研究論文によると、テニスは寿命を延ばすスポーツとして第一位



T0) テニスは最も寿命を延ばすスポーツ

テニスが他のスポーツと比較して寿命を延ばす効果が有る理由
＊テニスをしながらコミュニケーションが深まる
＊テニスは仲間と一緒にプレーをして、ストレス解消になり、心理的効果が高まる
＊社会的孤立が寿命を短くする一方、テニスで仲間と笑顔で過ごす事により、長寿の要因
＊テニスはインターバルトレーニング効果が高く、有酸素運動能力を改善
＊ダブルスはシングルスと比較して動くスペースが狭く、無理なく運動を継続可
＊テニスを定期的に楽しむ人の健康状態はスポーツ習慣の無い一般集団より健康で、肥満・脳卒中・糖尿病が少ない
＊定期的にテニスクラブ・サークルで活動し、社会関係・信頼感・共有感が強くなる

幸福感を高め、生活習慣病のリスクを下げ、健康増進に繋がる
テニスは最も寿命を延ばす生涯スポーツ・健康長寿のモデル

https://www.ssf.or.jp/knowledge/sport_topics/20221208.html