

🎾 テニスレッスン中の身体活動の特徴

- ✓ 初級レベルのグループテニスレッスン中の平均身体活動強度は3.37METsでしたが、90秒および120秒間連続した休息はテニスレッスン中にはほとんど行われていませんでした（それぞれ全体の7%, 4%）。
- ✓ つまり、GODAIのテニスレッスンは、**レッスン時間の90%ほどがインプレー**であり、異なる強度の身体活動を獲得できる特徴がありました（図1）。
- ✓ 毎日のレッスン中の平均身体活動強度には大きな差は認められないことから、GODAIのテニスレッスンは、日による強度の違いはほとんどなく、常に高水準のテニスレッスンを提供できていることが明らかとなりました（図2）。

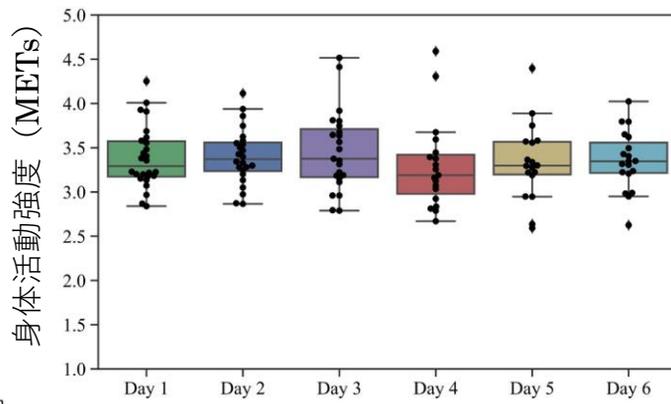
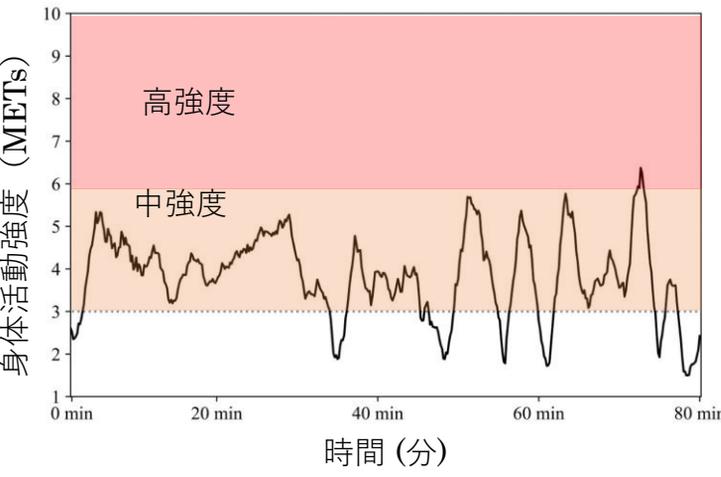


図1. テニスレッスン中の身体活動強度の流れ

図2. 日ごとのテニスレッスン中の身体活動強度の違い

🎾 日常生活での身体活動の特徴

- ✓ テニスを受講することで、歩数は有意に高くなり、対象者の**41%**がテニスを受講することによって**1万歩/日**を達成していました（図3）。
- ✓ 対象者の**92%**がテニス非受講日に比べ、テニス受講日の高強度身体活動時間が高く、**76%**の対象者がテニス非受講日の**1.5倍以上**の高強度身体活動時間をテニス受講日に獲得していました（図4）。

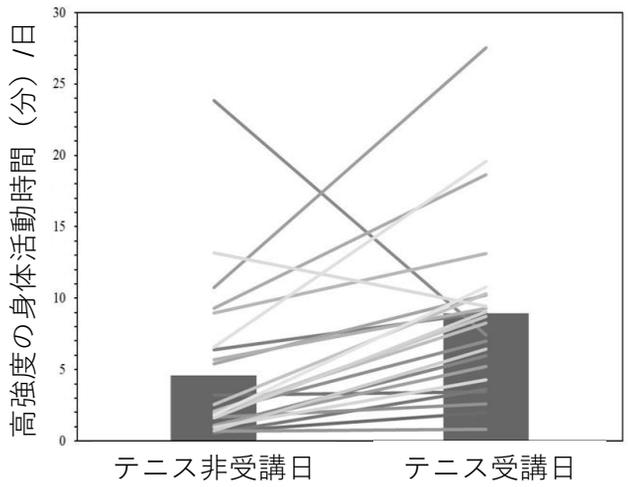
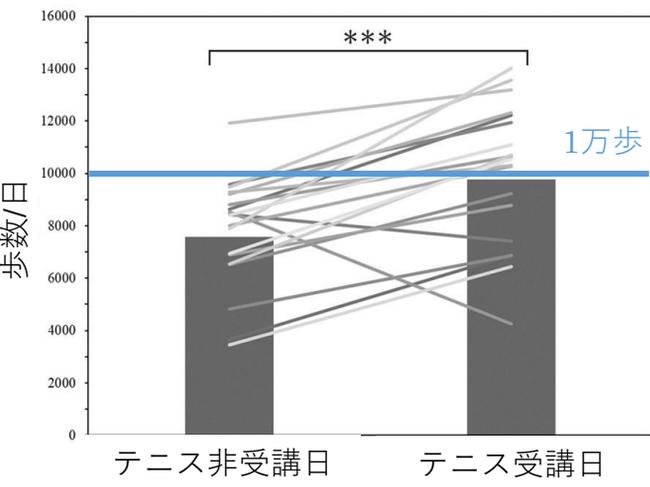


図3. テニスレッスン受講日と非受講日の歩数の違い

図4. テニスレッスン受講日と非受講日の高強度身体活動時間の違い