

「硬式テニス」転じて 「口式テニス」



ルネサンス会長 齋藤敏一
さいとう としかず

私は年末年始と海外出張の時以外、雨が降っていない日曜日はいそいそとテニスコートに向かう。「ルネサンス」は今でこそ、総合スポーツクラブ、介護リハビリ施設、スポーツリゾート、健康経営のコンサルティングなどを手がける企業になったが、40年前にD I Cの化学技術者だった私が企業内ベンチャーとしてインドアテニススクールからスタートさせた会社なので、私がテニスコートに通っているといっても、何の不思議はない。

実は私は運動オンチで、わがテニススクールに通ってもなかなか上達しない。それに創業時から実質社長みたいな立場で多角化・多店舗化を進めるハメになり、テニスを楽しむどころではなくなってしまう。最初のインドアテニススクールの近くに18面のアウトドアテニスクラブもつくり、私も社員割引で会員になったが、月に1回楽しめればよいくらいだった。

クラブがオープンしてから20年ほどたち、私もやっと毎週末テニスを楽しめるようになった。クラブのオープンと同時に入会してくれた会員



さんたちも60歳くらいになり、下手な私とも打ち合っ
てくれるよう
になった。特
にうるさ型と
いわれる会員

さんのグループに私も入れてもらい、毎週日曜日の朝から十数人の仲間とテニス・旅行・忘年会を楽しんできた。

それからさらに20年近くの時を経て、今やグループの最高齢は82歳、私は平均年齢くらいで、60歳代のメンバーは小僧っ子・娘っ子だ。ラケットより先に大声が出て、マナーそっちのけ、「硬式テニス」が転じて「口式テニス」となった。デンマークと米国の研究者からなるチームが、デンマークで大規模なコホート研究「CCHC（コペンハーゲン市心臓研究）」を行っている。

健康な参加者2万人のうち、1990年代初めに研究に参加した人を特定し、さまざまな条件に該当する8577人を対象として抽出、平均余命への影響を明らかにするのに十分な期間といえる約25年間の行動についての調査である。

それによると、研究チームが調査対象としたスポーツのうち、テニスをしてきた人の平均余命は、運動不足の生活をしてきた場合より9・7年長くなっていたことがわかったそうだ。テニスのほか、バドミントン6・2年、サッカー4・7年と効果が大きかった理由の1つとして考えられるのは、2人以上で行うものだという点で、これには社会的交流を伴うという特徴がある。

大声を出す「口式テニス」でストレスを発散している私たちは、平均寿命がもう2〜3年上積みされているかもしれない。ただし、試合に出るようなプレーヤーはマナーに注意を。