

ラージボールで健康寿命を延ばす！

あなたも今日から始めましょう！！

「卓球をしている人って、元氣だよな。この言葉を裏付ける研究成果を、筑波大研究グループが発表した。ラージボール愛好者は、健康と体力において、一般国民に比べて高い水準にあることが明らかになった。

平均寿命と健康寿命

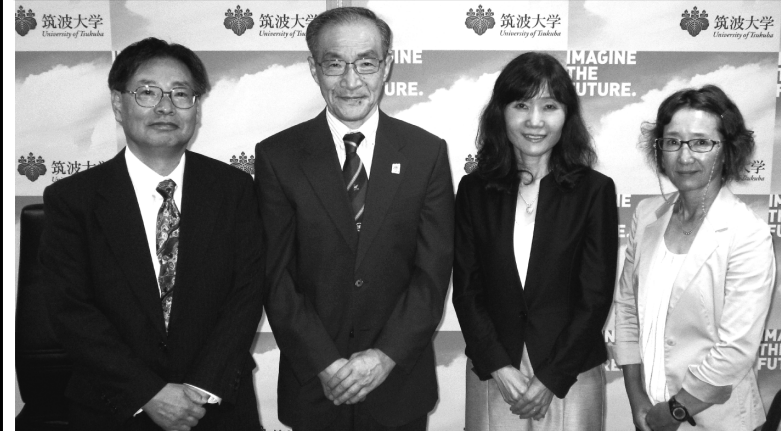
近年、注目を浴びるようになってきた「健康寿命」というキーワード。日常生活に制限のない期間を指す。平均寿命と健康寿命の差は、「不健康な人生」を意味する。

平均寿命と健康寿命との差が拡大すれば、医療費や介護給付費を消費する期間が増大することになる。健康増進によって、平均寿命と健康寿命の差を短縮できれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の労働省の「日常生活の



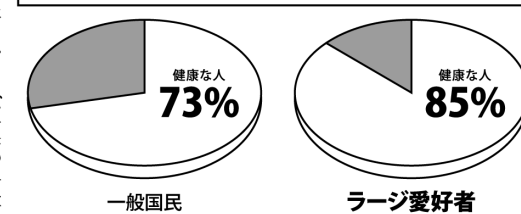
ラージボール 44 プラ 3 スター (ラージ 44 ミリ球)

卓球をしている人は若い！ 筑波大研究グループが発表



9月29日、筑波大キャンパスでの記者発表の様子
左から茨城県卓球連盟ラージボール部・荒木誠一副部長、同連盟 村山正毅部長、武田文教授（筑波大）、山根真紀准教授（日本福祉大）

健康な人の割合 (75～79歳) ※グラフは、分りやすくするために、研究成果をニッタクが独自に作成したものです



のうち11項目で体力水準が、国民一般より高いことが明らかになった(グラフ参照)。
茨城県の例ではあるが、これらの研究成果により、ニッタクが推奨するラージボールの普及発展は、健康寿命延長をもたらすに貢献すると考えられる。
健康ライフに効果抜群！ラージボールであなたも健やか生活の第1歩を。

情報コーナー

◆月刊卓球情報誌ニッタクニュース1月号は12月12日発行。お近くの卓球ショップで。◆次号本紙「ニッタクニュース」は12月28日発行です。



歌手の八代亜紀さんは、出身地の熊本県八代市で開催される「全国ラージボールオープン大会」を、2011年の第1回から応援、大会名には『八代亜紀杯』の冠もついている。自身も大会に参加、ラージボールの普及発展に貢献している。

卓球で復興支援を

われら卓球仲間

写真家の枠にとどまらず、写真誌「ファットフォ」の発行をはじめ、多彩なジャンルでひらめきを発揮するテラウチさん。卓球との出会いは6年前。異業種勉強会後の懇

テラウチマサトさん(62)

写真家・プロデューサー



2011年の東日本大震災を機に「チャリ

も軽しいし、バウンドさえ見ていけば返せる」「テニスのように遠くからではなし、ワンバウンドしてから打つわけだし、全部届く」とたまたま、酔った勢いで「ぼく、試合したら勝てると思いますよ」と、闘いを申し入れた。結果は当然ながら、あつという間の惨敗。「球技は得意でスピニングが見えてい