



← 平均寿命よりも  
8.4年長生き

ダイビング

ランニング

跳躍競技

ゴルフ

野球

サイクリング

水泳

バスケットボール

卓球

フットボール

ボクシング

平均寿命よりも  
9.8年短命

## 寿命を延ばすスポーツ

棒高跳び ベスト10

体操

フェンシング

ターゲティングスポーツ  
(射撃、アーチェリーなど)

ラケットスポーツ  
(テニス、バドミントンなど)

混合陸上競技  
(複数の陸上競技に参加)

競歩

クリケット

短距離走

3~10種競技

元アスリート、  
183各国、1962  
年~2002年に  
生まれた95,210  
人が調査対象



寿命を延長するスポーツの特徴は、無酸素運動と有酸素運動の両方の要素が上手くバランスしている。また、それを行うアスリートには、スピード、瞬発力、筋力、筋持久力、心肺機能などの全てが高水準にて要求されるため、極めて均整のとれた体づくりが成されている。

<作成: stnv基礎医学研究室>

ハンドボール

マーシャルアーツ

登山

バレーボール

相撲

ワースト5

## 寿命を縮めるスポーツ



(原図の出典: Altulea, A., et al. GeroScience (2024).  
<https://doi.org/10.1007/s11357-024-01307-9>)