

【バックハンド動画の感想】

-----ここから-----

- 名前： I
- 性別（フリー01）： 男性
- 年齢（フリー02）： 36～40歳
- メルマガ、ブログ、HPへの引用方法（フリー03）： イニシャル
- 動画名（フリー04）： バックハンド動画

■動画の感想（フリー06）：

先日、左手で打つ練習をしてみました。

私は手足ともに左側は物凄く不器用なのですが、案の定なかなかうまく打てませんでした。

逆に言えばこれが上手くなればバックハンドが上達するのだと思い、地道に練習していきたいと思います。

（初心者がどういうところが難しいと思っているのか参考にもなりますし。）

スリーコーチのレッスン動画はすべてつながっていますね。

いままでの動画も見直して、身体の使い方をもう一度勉強したいと思います。

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： M
- 性別（フリー01）： 男性
- 年齢（フリー02）： 36～40歳
- メルマガ、ブログ、HPへの引用方法（フリー03）： イニシャル
- 動画名（フリー04）： バックハンド動画
- 動画購入の決め手（フリー05）：

オポジットフォースやこれまでの動画の知識が線でつながるなど興味深かったから

■動画の感想（フリー06）：

動画を見てさらに購入して良かったと思いました。

アナトミートレイン動画購入から実践してたインサイドアウトのフットワークや
かかとからつま先の足の裏の移動の感じがオポジットフォースとプライオメトリックによって
より鮮明になり、下半身からの運動連鎖がさらに感じられ良いボールが打てました！

両腕も肩甲骨で繋がって肩甲骨で打感を感じれてます！

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： Y
- 性別（フリー01）： 男性
- 年齢（フリー02）： 51～55歳
- メルマガ、ブログ、HPへの引用方法（フリー03）： イニシャル
- 動画名（フリー04）： バックハンド動画
- 動画購入の決め手（フリー05）： スリーさんの動画だから

■動画の感想（フリー06）：

やはりシンプルな考えでとらえる事で、
すごく自然に身体の機能がイメージ出来るので、とても分かりやすいです。

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： Y
- 性別（フリー01）： 女性
- 年齢（フリー02）： 41～45歳
- メルマガ、ブログ、HPへの引用方法（フリー03）： イニシャル
- 動画名（フリー04）： バックハンド動画

■動画の感想（フリー06）：

いつもお世話になっております。
本年もどうぞよろしく願いいたします！

スリーコーチの動画はいつも、今まで聞いたことのない言葉がいくつも出てきて、研究熱心さに大変感心させられます。

1つずつ取り組みながら理解していく感じで、本当に1つずつ取り入れていくしかないのですが、今回の動画からはバックハンドストロークが改善されただけでなく、リターン時にカンカンカン（オボジットフォースの連発）、サービス前や気分転換にバンザイペンギンを使って、大成功で、大満足です。

基本が体感でわかってくると、どのショットも同じに思えてくるし、自信が持てるとテニスがとても楽しくなりますね。ありがとうございました♪

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： T
- 性別（フリー01）： 女性
- 年齢（フリー02）： 51～55歳
- メルマガ、ブログ、HPへの引用方法（フリー03）： イニシャル
- 動画名（フリー04）： バックハンド動画
- 動画購入の決め手（フリー05）： バックハンドが苦手だったから。

■動画の感想（フリー06）：

今回の動画最高でした。エネルギーの流れにすごく興味があり、テニスに取り入れられないかと思っていた所、具体的な体の使い方を教えてくれていて、まさにタイムリーびっくりしました！！

スリーさんの動画は、毎回丁寧に作られているので本当に楽しみにしています。

こんなに詳しく、わかりやすく教えてくれるレッスンは他には無いんじゃないでしょうか。

毎日繰り返し動画を見て、頭に叩き込んでコートで実践したいと思います。

次回はどんな動画を発信してくれるのでしょうか？

本当に楽しみです。

-----ここまで-----

-----ここから-----

■名前： M

■性別（フリー01）： 女性

■年齢（フリー02）： 36～40歳

■メルマガ、ブログ、HP への引用方法（フリー03）： イニシャル

■動画名（フリー04）： バックハンド動画

■動画の感想（フリー06）：

とてもおもしろかったです。

筋肉の意識の仕方についてのレクチャーは、
なかなか受けられるものではありませんから。

自分の体に細かく意識がいて、思うように動かせる気がしてきます。

自分の体なのに思うように動かせていないのも
おかしな話ですが、実際はほとんど動かせていないんですよね。

体の機能を知らなさすぎるのでしょうかね。

機能を知って効率よく体を動かせば、
テニスは簡単かもしれません！

-----ここまで-----

-----ここから-----

■名前： K

■性別（フリー01）： 男性

■年齢（フリー02）： 51～55歳

■メルマガ、ブログ、HP への引用方法（フリー03）： イニシャル

■動画名（フリー04）： バックハンド動画

■動画購入の決め手（フリー05）：

両手バックの体の使い方で試行錯誤していたので

■動画の感想（フリー06）：

「あ～、そうだったな」「なるほど、そういうことだったのか」

という有意義なアドバイスでした。

きちんと体系づけられ、理論づけされているので、すっと腑に落ちます。

本質的な内容なので、いろんな場面で応用してみたいと思います。

ありがとうございました。

-----ここまで-----

-----ここから-----

■名前： A

■性別（フリー01）： 男性

■年齢（フリー02）： 41～45歳

■メルマガ、ブログ、HP への引用方法（フリー03）： イニシャル

■動画名（フリー04）： バックハンド動画

■動画の感想（フリー06）：

オポジットフォースはなるほどと思いました。

よく踏ん張るようにと心がけていましたが、

なかなか無意識ではできにくかったですが、動画のようなやり方（特にレシーブ）ですと簡単に意識付けができそうです。

実際それでプレーしましたが、良かったです。

以前、後ろ足を蹴ってっという感じで打っていましたが、

蹴る前に力をまず溜めないためですね。

また、ただ前足で踏み込んで打つと前のめりになるっというのもその通り。私の今の状況です。

なぜそうなるのかようやく分かりました。

やはり、振り方ではなく体の使い方ということが良く分かりました。
ありがとうございました。

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： N
- 性別（フリー01）： 男性
- 年齢（フリー02）： 51～55歳
- メルマガ、ブログ、HPへの引用方法（フリー03）： イニシャル
- 動画名（フリー04）： バックハンド動画

■動画購入の決め手（フリー05）：

コスパに納得しているから

■動画の感想（フリー06）：

最近、バックが不調なので、
見直すいいきっかけになりました

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： T
- 性別（フリー01）： 男性
- 年齢（フリー02）： 51～55歳
- メルマガ、ブログ、HPへの引用方法（フリー03）： イニシャル
- 動画名（フリー04）： バックハンド動画

■動画購入の決め手（フリー05）：

スリーさんの動画だから♪

■動画の感想（フリー06）：

ペンギンと腕を振るのではなく、でんでん太鼓で振られるというのは
全てにわたって使えるのでとても良かったです。（^0^）／

-----ここまで-----

-----ここから-----

■名前： T

■商品名（フリー02）： バックハンド動画

■スリーのどの記事から購入されましたか？（フリー03）： テニス上達法メルマガ

■メルマガやブログ、HPへの引用可否（フリー06）： 引用可（名前→イニシャル）

■購入の決め手は？（フリー04）：

バックハンドが苦手です試合ではつなぐだけになってしまうので、
少しでも苦手意識をなくしてレベルアップしたいと思ったので。

■購入される際に迷われた理由（フリー05）： 特になし

■スリーに一言（フリー07）：

いつもメルマガ楽しみにしています！

直接レッスンを受けられないのが残念ですが、
今後もメルマガ等で発信される情報を少しでも自分のテニスに活かしたいと思います！

-----ここまで-----

-----ここから-----

■名前： N

■性別（フリー01）： 女性

- 年齢（フリー02）： 46～50歳
- メルマガ、ブログ、HPへの引用方法（フリー03）： イニシャル
- 動画名（フリー04）： バックハンド動画

■動画購入の決め手（フリー05）：

フォアに比べ、威力と安定感に欠けるバックをレベルアップしたいと思ったため。

■動画の感想（フリー06）：

オポジットフォースの考え方にこれだ！と思いました。
たしかにフォアでは入れているのにバックではしていません。
これを入れることでパワーアップできるのではと思います。

ただそのためには、的確なフットワークで最適な位置にはいることも必要だと感じました。
また、効き目の考え方も納得です。早くコートで試してみたいです。

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： N
- 性別（フリー01）： 男性
- 年齢（フリー02）： 31～35歳
- メルマガ、ブログ、HPへの引用方法（フリー03）： イニシャル
- 動画名（フリー04）： バックハンド動画

■動画の感想（フリー06）：

一番印象に残ったのが、利き目の特徴でした。

自分のよくあるクセ（ミス）と完全に一致し、
動画を見た後、実際打つときに利き目を意識すると
明らかにミスが減ったのが実感できました。

今回のキモのオポジットフォースは、本当に重要だと感じました。
運動連鎖ができたとしても、最後に力あるボールを打てない、軸（壁）が

つくれないと実感しています。

相手のラリーで苦手な球種が力のない遅い球でした。

タイミングも掴みにくく、力の無い球で返球する場合はほとんどでしたが、今回の動画で答えを見つけることができました。(ボレー編でもありましたね…)

ゴルフもやっていますが、ゴルフでは前々から取り入れていたので、ずっと入ってきました。
(運動連鎖からの蹴りになりますが)

実際ゴルフでは飛距離が格段と上がり、
これまでの動画であった運動連鎖を意識することでゴルフの上達にも役立っています。

スリーコーチの理論はテニスだけでなく、
スポーツの根幹部そのものなので、とても好感をもっています。
(なので、躊躇無く動画は購入しています)

来年もご指導よろしくお願い致します。

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： M
- 性別（フリー01）： 男性
- 年齢（フリー02）： 51～55歳
- メルマガ、ブログ、HPへの引用方法（フリー03）： イニシャル
- 動画名（フリー04）： バックハンド動画
- 動画購入の決め手（フリー05）：

スリーさんの動画だから。レシーブ動画も良かったので。

- 動画の感想（フリー06）：

利き目という考え方がなるほどと思いました。

フォアの見え方と同じやり方でバックをすると上手くいかないというのは目から鱗ですね。
バンザイからのペンギンポーズはレシーブ動画でも説明してくれたように

様々な所で使えますね。

年末年始でラケットを握る機会がありませんでしたが、
早く試してみたいです。繰り返し動画を見ながら身につけていきたいです。

-----ここまで-----