

# 「バイオメカニクス」「機能分析」に続く 『第三のキーワード』

私がずっと勉強し続けていたことがあります。

この内容をテニスに落とし込むまで一切表に出して来なかった私にとってテニスコーチ人生最大の研究課題でした。

それがやっとあなたにお伝えできる状態になったので、恐縮ですがお話しさせていただきます。

実は今から3年ほど前に「バイオメカニクス」という生物の体の使い方をスポーツに応用した生体系力学に出会いました。

例えば、  
チーターの足の速さも、カエルが高く飛べるのも、鳥が空を飛ぶのもすべて生体系力学にかかればその原理は証明でき、人間が行う動作に応用できます。

その理論をテニスに応用したのが、「バイメカ講座」や「バイメカ動画」という私のテニス上達法です。

**この上達法ではどういう体の使い方をすれば効率的な運動ができるのかを、できるだけわかりやすくまとめて公開しました。**

その結果、  
大変多くの方が実践しては今までのテニスの常識とは違う考えに触れられて、たくさんの喜びの声をいただきました。

それとほぼ同時に

「機能分析」という名前も私の記事から出てくるようになりました。

機能分析とは、体の中で何が起きているのかを分析して、  
テニスの上達法を図ろうという考え方です。

「バイオメカニクス」と「機能分析」は私のコーチングにおいて、  
なくてはならない存在になりました。

しかし、

それと同時期に「**第三のキーワード**」を私は知ることになったのです。

その「**第三のキーワード**」こそが、  
今回公開できることになった、究極のテニス上達法です。

あえて「**究極**」という言葉を選びました。

なぜなら、

今私が持っている知識の中で究極のテニス理論だからです。

すべてを追求していけば、最後はこの考え方にたどり着きます。

「バイオメカニクス」も「機能分析」もすべて追求すれば  
たどり着いてしまうのです。

だからこそ究極であり、

あなたにお話できる形に落とし込むまでに時間が必要だったのです。

私自身の感想としては、今まで何度も「バイオメカニクス」や「機能分析」のお話してきたから、やっと人に説明できるようになったと感じています。

そこまで本質的な内容なので、  
多分今回お話することを教えてくれる人は今の日本には  
いないかもしれません。

すべてのテニスコーチに出会ったことがないので、  
絶対とは言い切れませんが、私は出会ったことはありません。

何となくそれに近いことを言っている人は何人かいましたが、  
ここまでテニスに落としこんで話されている人はいないと思います。

きっと、あなたも今回私が公開するテニス上達法を見ても  
「知っているよ」という言葉はほとんど出てこないでしょう。

「はじめて知った！」という感動のオンパレードにする自信があります。

それくらいコーチ人生をかけて生まれたテニス上達法なのです。

ではそろそろ本題に入ります。

私がこの数年間、何をそこまで勉強してはテニスに応用できるよう  
研究を繰り返してきたのかをお話します。

はじめて聞く言葉だと思いますが、わかるように説明します。

私が長年かけて研究してきたこと・・・

それは、

『アナトミー・トレイン』です。

アナトミーとは解剖学のことを指します。

トレインは列車ですね。

ここでのアナトミーは解剖学から「筋連鎖」のことを示しています。

つまり、

解剖学の観点から、筋肉同士のつながりが生み出す運動を、  
まるでいくつもの車両がつながっているような列車に見立て、  
しかも体の中を走っているような表現をしたところから、  
『アナトミー・トレイン』と呼ばれています。

簡単に言うと筋肉という列車が、  
体の中を走る比喻が『アナトミー・トレイン』なのです。

これら筋肉の連鎖は解剖学の観点からでないと  
解明できないことばかりです。

本当の有効な体の使い方は、体の中を知ることが  
究極的にわかりやすいのです。

だから究極のテニス上達法なのです。

でも

どれだけ体の中がわかって、それをテニスに応用するのはかなり難しかったです。

しかも

それらを人にわかりやすく、かつ効果が出るようにするにはかなりの時間が必要でした。

それがやっと、人に伝えられるところまで落とし込めたのです。

なので、

レッスンでも『**アナトミー・トレイン**』を導入し始めたのはここ最近です。

実際の気になる内容としては、

**【アナトミー・トレインテニス動画 7つの秘密】**と題して、ストロークを中心に、以下の内容をわかりやすくお話しています。

- ・スイング速度を劇的に上げる誰も教えてくれないスイングロジック
- ・フットワークとはインサイドアウト・アウトサイドインの使い分けである
- ・どの指を使ってラケットを引くことが最も有効に体が使えるのか
- ・スリー流 「二軸バランス」とは
- ・本当に正しい構え方は「ひざ抜き」にあり
- ・足のどの部分で地面を踏み、どの部分で地面を蹴ればいいのか
- ・テニスの上達は「デュ・ド・ポーム」に隠されていた

・・・

これら以外にも、  
あなたに伝えたいことをたくさん用意しています。

そんな色んな可能性を秘めた「**アナトミー・トレインテニス動画**」は、  
動画ファイルをダウンロードしてもらう形ですので（1時間5分9秒）、  
あなたが見たいときにいつでも無期限で視聴することができます。

また、You Tube に購入者限定公開でアップロードした URL を特典動画として  
プレゼントしますので、対応しているスマートフォンやタブレットでも  
見ることができます。

**練習コートなどにも持ち運びやすいので、  
動画を見ながら練習が可能になるのです。**

さらに今回は特典として冒頭で紹介した  
「**バイメカ動画**」のファイル（1時間2分45秒）をプレゼントします。

バイメカ動画は、

- 「キネティックチェーン」
- 「アクション・リアクション」
- 「エラスティックエナジー」
- 「トルク」
- 「バランス」
- 「イネルティア（イナーシャ）」
- 「アンギュラー・リニアモメンタム」
- 「その他の要素」

の計8個で構成されている運動連鎖をわかりやすく解明した  
テニス上達法です。

「バイメカ講座」をご覧になっていなかったら、  
ほとんど聞いたことのない用語ばかりだと思いますが、  
すべて必要なことです。

何十件ものアンケートもいただきましたので  
それらも踏まえて作りました。

我流で変な打ち方が身につくと  
「**2万回**」も正しい動作で打たないと  
直らないというデータがあります。

週に数回しかテニスができない方だと  
2万回の正しいスイングを行うのに4,5年はかかると言われています。

**そんな莫大な時間をかけるよりも  
今のうちに正しい方法を覚えて練習してください。**

この「バイメカ動画」はあなたが驚くほど  
テニスに対する考え方を変える力があります。

なぜなら、

「体のひねり方・戻し方」「体を連鎖させる順番」「地面の蹴り方」「膝の使い方」  
「スイング速度を高める方法」「バランスの考え方」「自分にあったラケットの目安」  
「理想のスタンス」「肩甲骨と股関節のストレッチ」「連動の全体像」 etc、

...

これらすべてをひとりでできる練習メニューも加えて、  
超具体的にお伝えしているからです。

しかも

文字ではなく映像でお見せしているのもより正しくあなたに伝わりますし、  
今までお伝えしていなかった内容も多数盛り込んでいます。

きっとあなたが長年抱いていたモヤモヤした疑問のほとんどが、  
まるで答えを見ながら解く計算問題みたいに一気に解消されるでしょう。

体全体の運動連鎖をわかりやすくまとめた「**バイメカ動画**」と、  
体の詳細部分に迫った「**アナトミー・トレインテニス動画**」が  
合わされば、ストロークの原理がほぼすべて理解できます。

ぜひ、

これでもかと言わんばかりの「**機能分析**」と「**バイオメカニクス**」の向こう側を  
思う存分味わってください。

ちなみに価格ですが、

私が紹介している生理学の観点から見出した機能分析の DVD は  
**24,800 円**です。

DVD という媒体で、しかも日本のトップコーチが公開している高度な内容ですので  
妥当な値段かもしれませんが、手にするのが難しい方もいらっしゃるでしょう。

また、生理学や解剖学などの学術からテニスの上達を見出すのは  
意外と研究費用がかかるので、どうしても高価になってしまいます。

でも

私としてはできるだけ多くの方に見てもらいたくて、  
DVD ではなく、動画ファイルをダウンロードしてもらおう形式を取り、  
編集やサーバーにできるだけコストがかからない工夫をしました。



私にとって大事なのは派手なパッケージや宣伝ではなく、  
あなたに伝えたい情報を正しく届けることです。

その結果、  
価格を **10,800 円（税込）** まで抑えることができました。

これまで動画ファイルのダウンロード販売を何度か行なってきましたが、  
これといったトラブルもなく、購入された方には満足していただいているので  
今回の動画は内容からして、かなり費用対効果が高いと思います。

さらに、  
**毎月メルマガやブログで公開している目玉特典もプレゼントします。**

まとめると、

「アナトミー・トレインテニス動画」  
「バイメカ動画」  
「今回の目玉特典」

これらすべてが手に入るのです。

また、たくさんの方から実際に「アナトミー・トレインテニス動画」の  
感想をいただいていますので、手にされた方の声も参考にしてください。

**【アナトミー・トレインテニス動画の感想】**

⇒ <http://three-tokyo.com/cs2/antk/>

ぜひ、私が長年研究してきた集大成とともに、  
人体を走る解剖列車に乗って、「アナトミー・トレイン」の世界と  
「バイメカ動画」や「目玉特典」を思う存分楽しんでくださいね！

## 【アナトミー・トレインテニス 7つの秘密】(特典付き)

のお申し込みは下の URL からお願いします。



<http://three-tokyo.com/cs2/neat/>

※動画の再生時間は1時間5分9秒です。(バイメカ動画は1時間2分45秒)

※ファイルはWindows用(wmv)とMac用(mov)です。

※動画ファイルは携帯やスマートフォンに対応していません。

※You Tube にアップしている動画は限定公開のため、購入者以外は見ることができません。

URL 先のフォームから必要事項を記載して送信すると、  
登録いただいたアドレスに商品案内のメールが届きます。

万が一、メールが届かない場合は迷惑フォルダーをご確認いただき、  
それでも見つからない場合はご連絡ください。再送いたします。  
支払い方法は「ペイパル」という決済サービスを利用したクレジット支払いか、  
「銀行振込」となります。

「ペイパル」での支払いについては下の URL にて決済方法をご紹介します。  
⇒ <http://three-tokyo.com/cs2/natc/>

「銀行振込」での支払いについては下の URL にて決済方法をご紹介します。  
⇒ <http://three-tokyo.com/cs2/natg/>

銀行振込の場合、お申込みから14日以内にご入金ください。

最後に、

「**アナトミー・トレインテニス動画**」を作成するにあたって、  
一番大変だったのは、誰にでもわかりやすく落としこむ作業でした。

解剖学の書籍などを見ても、  
正直読む気がなくなるほど難しい単語の嵐です。

それをテニスに置き換えて、しかもわかりやすさと再現性を追求し、  
さらには上達を実感してもらえるまでのレベルに持ってくるのは  
私にとって厳しい挑戦でした。

それでも色々試行錯誤して、  
あなたに届けられる形になりました。

**あとはあなた次第です。**  
知識をどう自分のテニスに取り入れられるかです。

その営みこそが本編でもお話しているのですが、  
「**質の高い練習**」なのです。

**私は質の高い練習こそが  
テニス上達の近道だとずっと言ってきました。**

そのお手伝いを今回の動画が、  
私に変わってあなたに提供できることを確信しています。

それでは長文となりましたが、  
最後まで読んでいただきありがとうございました。

これからも一緒に頑張りましょう！

では！

スリー

■特定商取引に関する表記

⇒ <http://three-tokyo.com/cs2/natt/>