

## テニスを改めて学ぶことから見えてくる上達法がある

テニス上達のお話をしようと思いますが、その前にこの考え方を聞いてください。

例えば「 $56 \times 25 = ?$ 」という算数の問題があったとします。

答えは「1400」ですが、この計算を行うには、  
「 $(5 \times 6) + (5 \times 5)$ 」と「 $(2 \times 6) + (2 \times 5)$ 」といういくつかの掛け算が必要ですよね。

その際に「九九」という方法を知っていたら簡単に解くことができるのですが、それを知らないと「**56を25回足す作業**」をしなければなりません。

それはさすがに時間が掛かるので、「 $56 \times 25 = ?$ 」という問題を解くには「九九」という方法を知っておくと、問題解決がスムーズに行えます。

なので、  
「九九」という方法を知らないと、計算に多くの時間が掛かってしまうことは何となく分かってもらえると思います。

でも、「**テニス上達**」という問いに対して、「九九」のような問題解決方法がありますか？

もしかしたら「**56を25回足す作業**」を行うような取り組み方をテニスではされているかもしれません。

それだとテニスの上達も時間が掛かります。

だったら「九九」のような学びをテニスでも行ってもらいたいというのが私のテニスコーチとしての考え方です。

そこで取ってきた私の手段が、正しい体の使い方からテニス上達を図る『機能分析』を広めることです。

正しい体の使い方を知ってもらうことによって、あとはご自身でその考え方をテニス上達に活かしてもらいたいのです。

ただ、  
今まではひとつのテーマに対して『機能分析』の考え方をお伝えしてきました。

今回の計算のお話だと、「 $56 \times 25 = ?$ 」「 $189 \times 89 = ?$ 」「 $808 \times 2498 = ?$ 」みたいに、ハッキリ問題を定義した上で、その解き方を具体的にお話してきました。

テニスだと「ストロークが上達するのは?」「ボレーでパワーが出る方法とは?」「どうすれば回転が掛かったサービスが打てるのか?」みたいな問いに対して『機能分析』という方法を使った解き方をお伝えしてきたのです。

それはそれでピンポイントで上達できる分、即効性があるので、多くの方に喜んでもらえています。

だけど、  
より『機能分析』を使いこなすには、テニスというスポーツをもっと深く知ってもらい、先ほどの計算で例えると「算数とは一体何なのか?」というレベルまで学んでいただきたいという気持ちが芽生えてきました。

私の中では『テニス学』を伝えたいという気持ちです。

私もテニスコーチとしては、まだまだ勉強中の身ですが、  
テニスの本質を追求していくことが、テニス上達の追求とイコールだと信じています。

ですから、今回のレッスン動画は私が今持っている最新版の情報ですし、  
実際にレッスンで生徒さんにお伝えしている内容でもあります。

具体的には、

- ・ラケットの機能を最大限に発揮する方法
- ・追求すべき質の高いショットの2条件
- ・どのようなボールを打てば相手が嫌がるのか
- ・肩甲骨と股関節を使わなければならない本当の理由
- ・我流ではなく自分で開発していくテニスの楽しさ
- ・なぜスプリットステップや構えが大事なのか
- ・実戦で練習通りの技術を出すための考え方
- ・スタンスを広く取らなければならない理屈
- ・機能分析によるテニス上達法のまとめ
- ・スリーがレッスンで行っている内容と効果
- ・すべてのショットに応用できる正しい体の使い方

・・・

他にも色々な学びにつながる内容なので、一言一句じっくり聞いてもらいたいのですが  
あとはこれをどうやって自分のテニス上達につなげて楽しんでもらえるかが、  
今回のレッスン動画の狙いです。

タイトルは『超テニス学 vol.1』です。

「vol.1」ということなので、今後新しい情報が集まったら「vol.2」、「vol.3」と  
続けていく予定です。

そういう意味でも「vol.1」は上達するために必要な「**根本に触れた内容**」ですので、ぜひ楽しみながらテニスの奥深さを学んでくださいね。

動画はファイルをダウンロードしてもらい形ですので、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事が可能です。

これらモバイルは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されると効果的です。

ちなみにお値段は、スクールでお月謝を払ってくださっている方もいらっしゃるのですがコート上とインターネット上の平等性を保つために **6,800 円（税込）** とします。

---

## 【テニス上達法動画】

### 「超テニス学vol.1」

---

のお申し込みは下の URL からお願いします。



<http://three-tokyo.com/cs2/nnctgv1m/>

※『超テニス学 vol.1』は約 65 分のテニスレッスン動画です。  
※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が、You Tube でご覧頂けます。  
※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。  
※テニスコートではなく自宅で撮影した動画です。

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/kkhmcre/>

「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/kkhmgin/>

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。

毎月作成している目玉特典もプレゼントしていますので、楽しみにしててくださいね^^

最後に、

大人になってから、改めて学ぶことの楽しさを実感しています。

当然テニス上達についてもですが、それらを通じて体の使い方や健康維持、さらには人生観までも学んでいるような気がします。

こういう営みこそが、毎日の生活を充実させてくれる趣味の楽しみ方だと感じています。

そう考えると、テニスをスポーツだけで終わらせるのはもったいないと思います。

もっとテニスの奥深さを追求して、上達しながら色んなことにつなげていくことが私の推奨したいテニスの楽しみ方です。

今回の『超テニス学 vol.1』はそういうスポーツの可能性を広げるコンテンツなので、ぜひ思う存分レベルアップをしながらテニスを学んでくださいね。

では！

スリー

■ 特定商取引に関する表記

⇒ <http://three-tokyo.com/cs2/nnctgv1t/>