

## 【読者さんからのメッセージ】

-----ここから-----

- 名前： M
- 性別（フリー01）： 男性
- 年代（フリー02）： 36～40歳
- テニス歴（フリー03）： 18年
- メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）
- 最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： アメブロ
- 今あなたが最も悩んでいること（フリー06）： テニスの好不調の波が激しい
- スリーに一言（フリー07）：

毎日楽しみにブログ拝見してます。今後も中身の濃い記事楽しみにしてます。

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： T
- 性別（フリー01）： 女性
- 年代（フリー02）： 41～45歳
- テニス歴（フリー03）： 35年
- メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）
- 最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： 超テニス塾 メルマガ
- 今あなたが最も悩んでいること（フリー06）： 股関節から肩甲骨の連動。
- スリーに一言（フリー07）：

スリーさんの行動力にはいつも脱帽しています(^o^)そのスピードについていくのに必死ですが…頑張ります！寒くなってきましたのでお身体に気を付けて下さいね(\*^-^\*)ノ♪

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： K
- 性別（フリー01）： 男性
- 年代（フリー02）： 41～45歳
- テニス歴（フリー03）： 10年
- メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）

- 最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： テニススクール活用法.com
- 今あなたが最も悩んでいること（フリー06）： ボレーミスが多いかなあ
- スリーに一言（フリー07）：  
動画を久しぶりに見直すと新しい発見があり『よしっ』とまたラケットを握っています。

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： H
- 性別（フリー01）： 男性
- 年代（フリー02）： 46～50歳
- テニス歴（フリー03）： 20年
- メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）
- 最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： 誰かのブログ・ホームページ
- 今あなたが最も悩んでいること（フリー06）： グランドストロークでボールに近づきすぎてつまった感じになるので、適切な距離に離れようとするがうまくできない。
- スリーに一言（フリー07）：  
毎日のメルマガで、テニス以外にも有用な新しい視点を提供いただいています。  
今後ともよろしくお願いします。

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： M
- 性別（フリー01）： 女性
- 年代（フリー02）： 51～55歳
- テニス歴（フリー03）： 4年半
- メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）
- 最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： 超テニス塾 メルマガ
- 今あなたが最も悩んでいること（フリー06）： フォアハンドが安定しない。  
（迷いがあるので思い切って振れない）  
スマッシュが当たらない（ねっこだったりさきっぽだったり・・・）
- スリーに一言（フリー07）：  
いつも楽しい記事をありがとうございます。  
そういえば、今度鈴木貴男プロと大前選手がミックスダブルスに出ると、  
鈴木プロのブログにありました。

大前選手はスリーコーチが育てたんですよね。

選手が活躍するのはやっぱりジュニア時代のコーチの影響が大きいと思います。

そういうのを見てもスリーコーチはいいコーチなんだなと思います。

いいコーチって私が思うのは、その人その人の力（身体能力やキャリア）を見極めて適切な指導ができるコーチです。なかなかいません。これからも頑張ってください。

-----ここまで-----

-----ここから-----

■名前： B

■性別（フリー01）： 女性

■年代（フリー02）： 41～45歳

■テニス歴（フリー03）： 7年

■メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）

■最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： テニススクール活用法.com

■今あなたが最も悩んでいること（フリー06）： テニス肘がなかなか治りません。

■スリーに一言（フリー07）：

いつもためになるメルマガをありがとうございます。

お体に気を付けて、これからも頑張ってください。

-----ここまで-----

-----ここから-----

■名前： Y

■性別（フリー01）： 女性

■年代（フリー02）： 36～40歳

■テニス歴（フリー03）： 4年半

■メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）

■最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： テニススクール活用法.com

■今あなたが最も悩んでいること（フリー06）： サーブで体が上手く使えてないこと。  
ゲーム形式になると打てなくなること。

■スリーに一言（フリー07）：

毎日、配信を楽しみにしています。

とても、勉強になっています。これからもよろしくお願いします。

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： take
- 性別（フリー01）： 男性
- 年代（フリー02）： 46～50歳
- テニス歴（フリー03）： 8年
- メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）
- 最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： 誰かのブログ・ホームページ
- 今あなたが最も悩んでいること（フリー06）：  
シングルス、ダブルスにおける試合を優位に運ぶ戦略。
- スリーに一言（フリー07）：  
いつも楽しく拝見してます。今後がんばってください。

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： N
- 性別（フリー01）： 男性
- 年代（フリー02）： 56～60歳
- テニス歴（フリー03）： ブランクはありますが、15年以上
- メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）
- 最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： テニススクール活用法.com
- 今あなたが最も悩んでいること（フリー06）： サービス力アップ
- スリーに一言（フリー07）：  
回転サーブ参考にして練習しています。  
毎日のメルマガ、出勤前に楽しみに読んでいます。  
今後とも、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
- 年代（フリー02）： 36～40歳
- テニス歴（フリー03）： 10年
- メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）
- 最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： テニススクール活用法.com

■今あなたが最も悩んでいること（フリー06）： フォアハンドストロークの強化と安定化

■スリーに一言（フリー07）：

いつも楽しく拝見させて頂いてます。これからもがんばってください。

-----ここまで-----

-----ここから-----

■名前： K

■性別（フリー01）： 男性

■年代（フリー02）： 51～55歳

■テニス歴（フリー03）： 25年

■メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）

■最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： テニススクール活用法.com

■今あなたが最も悩んでいること（フリー06）： 膝を痛めていて、持続して安定したポイントで打てない。取り組みとして、膝への負担軽減のための減量・膝及び体幹周りの筋肉強化と柔軟性維持を心掛けてます。

■スリーに一言（フリー07）：

毎日メルマガ楽しみにしてます。スリーさんのテニスへの姿勢に大変好感を持ちます。

これからも、よろしくお願い致します。

-----ここまで-----

-----ここから-----

■名前： N

■性別（フリー01）： 男性

■年代（フリー02）： それ以上

■テニス歴（フリー03）： 30年以上

■メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）

■最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： テニススクール活用法.com

■今あなたが最も悩んでいること（フリー06）： ボランティアで子供を含む初心者にテニスの指導をしているが、限られた時間の中でさまざまな性格を持つ生徒をまとめて効率よくレッスンを進められるか毎日が反省の日々になっている。

■スリーに一言（フリー07）：

今後もこのような有効な情報を発信して欲しい。

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： T
- 性別（フリー01）： 女性
- 年代（フリー02）： 4 1～4 5 歳
- テニス歴（フリー03）： 0
- メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）
- 最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： テニススクール活用法.com
- 今あなたが最も悩んでいること（フリー06）： 練習時間がとれないこと。
- スリーに一言（フリー07）：  
いつも前向きな姿勢に感服しています。

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： K
- 性別（フリー01）： 男性
- 年代（フリー02）： それ以上
- テニス歴（フリー03）： 4 年
- メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）
- 最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： 超テニス塾 メルマガ
- 今あなたが最も悩んでいること（フリー06）： 老化で視力の低下による、判断、準備の遅さ、体力の低下によるフットワークの悪さ。
- スリーに一言（フリー07）：  
貴殿のメルマガをよく参考にさせていただいております。  
現在、スクールで中上級で若い人たちと一緒にやっています。  
私は自分では如何に合理的に自分に合うテニスをするかを工夫して、それを徹底しています。  
時々コーチングと合わないときもありますが、コーチはどう感じているものなのですか。  
老人の為のテニス技術とは、何か良いアドバイスがあればよろしくお願いします。

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： K
- 性別（フリー01）： 男性
- 年代（フリー02）： 5 1～5 5 歳
- テニス歴（フリー03）： 6 年

■メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）

■最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： その他

■今あなたが最も悩んでいること（フリー06）：

ラケットダウンしやすいように構えた時からグリップを「隙間を開けて握る」様に改良中です。  
仲間と9時～4時半までワンデーで練習したのですが、良い球は打てていますが  
肩と首が凝ってしまい、脱力してないのを痛感しました。

すきまを開けてダウンさせても、人間は当たる瞬間には「自然に負けないように  
握っているものだ」・・・そんな話を聞いてやってみようと試行中です

■スリーに一言（フリー07）：

東京では錦織君や、学生時代にお世話になったコーチに合えて良かったですね！  
いつもスリーさんの『向上心』や、「想いを伝える強さ」に感動しています。  
自分もテニスに出会えて、本当に良かったです。  
これからも宜しくお願い致します(^\_^)

-----ここまで-----

-----ここから-----

■名前： A

■性別（フリー01）： 男性

■年代（フリー02）： 36～40歳

■テニス歴（フリー03）： 3年

■メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）

■最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： その他

■今あなたが最も悩んでいること（フリー06）：

1、最近、周りの人が上のクラスに比べて羨ましく思ったりする場合があります。  
進歩のスピードは人それぞれだとおもっていますが、  
より良い捉え方がありましたら教えていただきたいです。

2、練習や試合の時の目標の持ち方

項目が少ないと物足りなかったり、多すぎると混乱します。

目標を忘れないようにマジックで手首やグリップに書いたりしていますが、  
もっと良い方々はありますか。

■スリーに一言（フリー07）：

いつもメルマガ興味深く読ませていただいています。ありがとうございます。

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： W
- 性別（フリー01）： 男性
- 年代（フリー02）： 36～40歳
- テニス歴（フリー03）： 4
- メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）
- 最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： テニススクール活用法.com
- 今あなたが最も悩んでいること（フリー06）： ポレストのボレーがうまくできなくて、続かない。ボレーの力加減がわからなくて、ショートしてしまう。
- スリーに一言（フリー07）：  
いつもありがとうございます。おかげ様で少しずつではありますが、上達しています。

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： かず
- 性別（フリー01）： 女性
- 年代（フリー02）： 31～35歳
- テニス歴（フリー03）： 8年
- メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）
- 最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： テニススクール活用法.com
- 今あなたが最も悩んでいること（フリー06）：  
練習ではできることが、試合やゲーム形式で発揮できないこと。  
きちんとしたプランを持ってゲームをすることができていないです。  
レッスン中もミスしないようにと緊張感を持ってやっているのですが、  
試合形式、試合になると、どこに打ったらいいのかわからなくなり、自滅をしてしまいます。
- スリーに一言（フリー07）：  
毎日楽しくメルマガ購読させていただいています。コーチに怒られてばかりで成長を感じられず悩んでいますが、スリーコーチの記事を読み、楽しみながら緊張感を持ってレッスンに向き合えるようになりました。今年から、試合にも出るようになり、課題が見えているのですが、なかなか課題を克服できず、悩んでいる時にスリーコーチのブログに出会いました。

これからもいろいろと参考にさせていただきたいと思います。  
体調も崩しやすい時期ですのでお体にもお気をつけてください。



-----ここまで-----

-----ここから-----

■名前： ランラン

■性別（フリー01）： 男性

■年代（フリー02）： 16～20歳

■テニス歴（フリー03）： 1年半

■メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）

■最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： ツイッター

■今あなたが最も悩んでいること（フリー06）： サーブ全般です。

ファーストサーブはフラット系なのですが、最近ようやく打てるようになってきたものの安定しておらず、よい時は80%位入るのですが、悪い時は全くと言っていいほど入りません。

またセカンドサーブにはスピン系を打っているのですが、こちらは下手をするとファースト以上に入らないこともあります。1年ちょっとでここまで打てるようになったからこそ、試合に勝てるショットに進化させたいです。

■スリーに一言（フリー07）：

いつもメルマガを読ませていただいています。スリーさんのメルマガ(というより考え方)を知ってからのテニスはどんどん変わってきて、いつの間にか「ただ打つ」のが楽しいのレベルから「相手から思ったようにポイントを取れる」楽しさを味わえるようになってきました。これからもおごることなく、スリーさんのメルマガから多くを吸収していきたいです！

-----ここまで-----

-----ここから-----

■名前： S

■性別（フリー01）： 女性

■年代（フリー02）： 41～45歳

■テニス歴（フリー03）： 9年

■メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）

■最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： アメブロ

■今あなたが最も悩んでいること（フリー06）： スプリットステップのポーズでのタイミング

■スリーに一言（フリー07）：

毎朝記事を読ませていただいてタイミングよくピンポイントで納得できることもあり参考にさせて頂いています。ありがとうございます。

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： スギヤマ
- 性別（フリー01）： 男性
- 年代（フリー02）： 36～40歳
- テニス歴（フリー03）： 8年
- メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）
- 最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： 誰かのブログ・ホームページ
- 今あなたが最も悩んでいること（フリー06）： ボレーの上達
- スリーに一言（フリー07）：  
いつも色々な切り口で情報を発信して頂き楽しみにしています。

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： T
- 性別（フリー01）： 男性
- 年代（フリー02）： それ以上
- テニス歴（フリー03）： 40年
- メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）
- 最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： テニススクール活用法.com
- 今あなたが最も悩んでいること（フリー06）： 長い間自己流でテニスを覚えたため、基礎が出来ていないこと。スリーさんの動画で初めてテニスを教えて頂いた。たくさんの悩み（軟式が基礎でまったくの手打ちやボレーなど、ボールがラケットの当たる瞬間を見ていない等。）が解けるようになっている。でもまだまだ動画で勉強が必要です。
- スリーに一言（フリー07）：  
我々にも理解しやすい動画をありがとうございます。  
アンダースピンのバックハンドストロークは、テニスに対する目からうろこの感覚でした。  
そして、前衛の仕事では、今までじっと立っている時分でしたが、思い切って前に出る事を教えて頂き、テニスの世界が変わりました。テニスクラブで私の変わりように、みんなが驚いています。本当にうれしい反応でした。

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： H
- 性別（フリー01）： 女性

■年代（フリー02）： 41～45歳

■テニス歴（フリー03）： 5年位

■メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）

■最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： アメブロ

■今あなたが最も悩んでいること（フリー06）：

パートナーが怪我をしまいダブルスの試合が出来なくなってしまった。

相手を探しているのですが、既に誰かと組んでいて、みつかりません。

いない間試合に出られない期間がもったいなく思っていて、早くなんとかかしたい。

今のパートナーはしばらくは試合無理そうなので。

■スリーに一言（フリー07）：

いつも、メルマガノートにまとめて何度もよみかえしています。

読み返していると、前とは違った捉え方になっていたりで、

読み返して大事なんだと思いました。これからもよろしくお願いします！

-----ここまで-----

-----ここから-----

■名前： K

■性別（フリー01）： 男性

■年代（フリー02）： 56～60歳

■テニス歴（フリー03）： 8年

■メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）

■最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： テニススクール活用法.com

■今あなたが最も悩んでいること（フリー06）： また最近サービスが不安定になり、色々と打ち方を変えているうちに肩に痛みを感じるようになってしまった。

■スリーに一言（フリー07）：

上達法のメールいつも楽しみにしています。

-----ここまで-----

-----ここから-----

■名前： 阿部

■性別（フリー01）： 男性

■年代（フリー02）： 36～40歳

■テニス歴（フリー03）： 一年弱

■メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（苗字、名前）

■最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： 誰かのブログ・ホームページ

■今あなたが最も悩んでいること（フリー06）：

走りながらフォアハンドのテイクバックが安定せず、打点の面がぶれやすい。

■スリーに一言（フリー07）：

いつもためになる情報を配信いただき、毎日楽しみにしております。

継続は力なりと言いますが、毎日の配信、大変なことと思います。

どうかお体に気を付けて下さい。

-----ここまで-----

-----ここから-----

■名前： シモダ

■性別（フリー01）： 女性

■年代（フリー02）： 56～60歳

■テニス歴（フリー03）： 10年位

■メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）

■最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： テニススクール活用法.com

■今あなたが最も悩んでいること（フリー06）： 高めのボールが来て、決めボレーをしようとする時、なぜか、ジャンプをしてしまう癖があるので、打点がずれてアウトすることが多いです。人に言われて初めて気がついたのですが、どうすれば直るでしょうか。

■スリーに一言（フリー07）：

いつも、参考にさせていただいています。テニスだけではなく、人生哲学にまで掘り下げた、深い考察もあり、大変勉強になっています。これからもお願いします。

-----ここまで-----

-----ここから-----

■名前： K

■性別（フリー01）： 女性

■年代（フリー02）： 46～50歳

■テニス歴（フリー03）： 6年

■メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）

■最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： 超テニス塾 メルマガ

■今あなたが最も悩んでいること（フリー06）：

早い展開になると、ボールを相手に返してしまい、なかなか自分たちのいい形にするための展開を素早く考えられないこと。試合の中での、展開力ですね。

■スリーに一言（フリー07）：

毎日ブログを読み、上手いかなかったことなどがあると、  
別ホルダーに保管してある、関連した記事を読み返してます。  
体の使い方を意識して、基本に立ち返って練習する。

スリーコーチに出会ってから、かなり自分のテニスが変わったと思ってます。  
これからもよろしくお願いします！

-----ここまで-----

-----ここから-----

■名前： Y

■性別（フリー01）： 男性

■年代（フリー02）： 51～55歳

■テニス歴（フリー03）： 14年

■メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）

■最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： 超テニス塾 メルマガ

■今あなたが最も悩んでいること（フリー06）：

ジュニアへの指導方法、ジュニア自身からの閃きや気づきを経験してもらうには  
どうすればいいのかを考え続けています。

■スリーに一言（フリー07）：

いつも素敵なメルマガをありがとうございます。

文章の端々からスリーさんのテニスから人生にいたるまでの情熱が伝わってきます。

-----ここまで-----

-----ここから-----

■名前： はっち

■性別（フリー01）： 男性

■年代（フリー02）： 10～15歳

■テニス歴（フリー03）： 3ねん

■メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）

■最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： ツイッター

■今あなたが最も悩んでいること（フリー06）： ボールとの距離かんがうまくれない

■スリーに一言（フリー07）：

視覚障害者の私でもとても興味深い内容で、毎日楽しみに読ませていただいています

-----ここまで-----

-----ここから-----

■名前： T

■性別（フリー01）： 男性

■年代（フリー02）： 46～50歳

■テニス歴（フリー03）： 35年

■メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（イニシャル、ニックネーム）

■最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： 超テニス塾 メルマガ

■今あなたが最も悩んでいること（フリー06）： 瞬発力の低下とあきらめの早さ

■スリーに一言（フリー07）：

いつも楽しみに読ませていただいております。毎日更新されていることに尊敬いたします。  
やはり継続は力なり

-----ここまで-----

-----ここから-----

■名前： 佐々木

■性別（フリー01）： 女性

■年代（フリー02）： 46～50歳

■テニス歴（フリー03）： 15年

■メルマガやブログへの引用可否（フリー04）： 引用可（苗字、名前）

■最初にスリーを知ったのは？（フリー05）： アメブロ

■今あなたが最も悩んでいること（フリー06）：

試合での気持ちの入り方が、日によってまちまち・・・いい時と悪い時がありすぎです・・・

■スリーに一言（フリー07）：

いつも元気とやる気を貰っています。テニスを本当に楽しめるように、  
自分自身のレベルアップを目指したいです

-----ここまで-----