

## 【読者さんからのメッセージ 2】

-----ここから-----

- 名前： I
- 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）： 30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）： メンタルコントロール
- スリーに一言（フリー07）：  
毎日 メルマガ楽しみにしています。もはや日課です（笑）

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： スパカー
- 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）： 12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）： ダブルスもシングルスも草トーなどにでています。ストロークもスライスも打てるときにあえてスライスを選択するのはどういう状況のときなのか分からないため、なんとなく球種を変えてみようくらいでスライスを使っています。スライスを有効に使っていくにはどのような局面で打っていったら良いのでしょうか？
- スリーに一言（フリー07）：  
いつも配信いただきましてありがとうございます。楽しみにしていますのでこれからもよろしく願いいたします。

-----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）： 26～30歳
- テニス歴（フリー03）： 高校でやってしばらく空いて、最近再開しました。
- 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）：  
リズムがなかなか取れず、無駄な力が入ってしまう
- スリーに一言（フリー07）：  
いつも参考にしています。これからもためになる記事を楽しみにしています。

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： U
- 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）： 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）： ツイッター
- 今あなたが最も悩んでいること（フリー06）： ボールを打つ時、かなり力んでしまいます。1つの方法として、息を吐きながら打つ、と思いながらも、息を止めて力をいれてしまいます。アナトミートレイン動画等を見ているがなかなかうまくいかず、日々悩んでいます。
- スリーに一言（フリー07）：  
毎日、メルマガを楽しみにしています。これからも有用な情報を期待しています。

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： I
- 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）： 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）： ツイッター
- 今あなたが最も悩んでいること（フリー06）： スピードに対応しきれない
- スリーに一言（フリー07）：  
いつも独特の視点からの情報提供ありがとうございます。

-----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）： 41～45歳

■テニス歴（フリー03）： 2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）：

バックハンドボレーで力が入らない。特にハイボレー。

■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います。動画も実践しやすく参考にさせていただいています。  
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： Y

■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）： 2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）： 仕事が座り仕事で、肩甲骨も股関節も固めてしまいがちです。肩こりもひどいです。週末のテニスのパフォーマンスに差し障る、というのが困っていることです。

■スリーに一言（フリー07）：

いつもお世話になっております。

巷では錦織選手の話で持ち切りですが、私が印象的だったのはフェデラーでした。

シーズン終盤は凄すぎました。特にデビスカップは圧巻でした！

あんな風に自在に配球できたら楽しいでしょうね^^

私はというと、おかげさまで、週1回のテニスですが、スリーコーチがいつもおっしゃるように、量より質！1球1球、自分の感覚を大事にキャッチして、楽しんでいます。

これからもよろしくお願いいたします。

-----ここまで-----

-----ここから-----

■名前： I

■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）： 4年弱

■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）： 試合のときに使える、強気のフォアハンドが身につけていないこと。練習のときはできるのに、試合になると思ったように振りぬけない。リターンも、振りぬいたほうが上手くいくということがわかってきたのに、試合の1本目でそれがなかなかできない。自分を信じたプレーがしたいです。

■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。小さな気づきを、ありがとうございます！

-----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）： 31～35歳

■テニス歴（フリー03）： 5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）：

スリーコーチのお陰で、レベルが上がっているのを実感しており、

今まで以上にテニスが好きになっています。

今の一番の悩みはバックアウトが多く、自滅パターンが多いです。

今年は初めてシングルスに挑戦しましたが、上記の通りミスが多く勝てません。

スピンはできていると思うのですが、インパクトで面が上を向いてしまいます。

直そうとすればするほどドツポにはまっています。矯正方法があれば教えてください。

■スリーに一言（フリー07）：

いつもメルマガを参考にしています。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： 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）： 30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）： 練習と試合でのパフォーマンスのギャップ
- スリーに一言（フリー07）：  
毎日貴重なメルマガを発信し続ける事に、感謝すると同時に頭が下がります。

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： a
- 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）： 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）：  
強いボールをボレーするとアウトミスする。強いボールに対応できない
- スリーに一言（フリー07）：  
いつも勉強させていただいてます。ありがとうございます。

-----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）： 26～30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）： 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）： 練習時間がなかなか確保できないことです。
- 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。

-----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）： 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）： 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）： フォアハンドの更なる安定と強打
- スリーに一言（フリー07）：

毎日、メルマガ楽しみに読んでいます。

今では習慣になり、日曜日はさびしい気分になるくらいです。

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）： 56～60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）：
- ボレー（フォア、バック、ミドル、ハイ、ロー）全て  
サーブが安定しない。
- スリーに一言（フリー07）：

毎日の「テニス上達法」の配信本当に感謝です。そして、すごい！

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： モカ
- 性別（フリー01）： 女性
- 年代（フリー02）： 26～30歳

■テニス歴（フリー03）： 4 ヶ月

■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）：

テニススクールに通い始めて4か月になりますがなかなかボレーが思うようにうてません。  
特にローボレーは、ネットにかかってしまうのがほとんどです。

■スリーに一言（フリー07）：

いつも楽しみに拝見させていただいています。

まだテニスを始めたばかりで分からないことだらけですので自分の悩んでいる事が  
記事になっていて、とてもスリーさんのブログで勉強させていただいています。

これからも更新楽しみにしています。

-----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）： 21～25歳

■テニス歴（フリー03）： 6、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）： アメブロ

■今あなたが最も悩んでいること（フリー06）：

余裕がないこと。焦りが力みにつながっている感じがします。

■スリーに一言（フリー07）：

先日ボレーに関するアドバイスをいただいた者です。壁にボールを投げてそれを軸足を出しながらキャッチする練習を繰り返し、オンコートでの練習でも意識して取り組んだところ、かなりいいかんじになってきた気がします。ありがとうございました。

ストロークも最近軸足を意識して取り組んでいます。これからもメルマガ楽しみにしています。

-----ここまで-----

-----ここから-----

■名前： S

■性別（フリー01）： 男性

■年代（フリー02）： 21～25歳

■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）： 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）：

運動連鎖が不十分で、地面のパワーがショットに伝わりきらない！ 試行錯誤中です

■スリーに一言（フリー07）：

毎朝通勤しながらメルマガ読んでいます。

向上心を持って取り組む気持ちを日々盛り上げてもらっています。

一度生のレッスン受けてみたいですね(\*^^\*) 今後がんばってください！

-----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）： 41～45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）： ニュートラルボールを打つ

■スリーに一言（フリー07）：

いつも勉強になる情報をありがとうございます！

毎朝、メルマガを読むのが楽しみです！！

-----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）： 51～55歳

■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）： サービス

50台になってからサービスの威力が落ちてきて、キープ率が下がってきている。

威力ではなく、配球、1st ボレーの精度で勝負できるようにしたいが、体力の衰えを力でなんとかしようとして、力みにつながって安定性をなくしている。

■スリーに一言（フリー07）：

テニスに対する考え方がとても深く熱くて励みになります。

それと、私も大昔(学生時代)ですが、アルバイトコーチを3年9か月していましたが、なかなかうまく思いが伝わらないことを感じていたのをとても懐かしく思い返しました。

-----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）： 41～45歳

■テニス歴（フリー03）： 13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）： 打ってるとき、ラケットを振る動作と体の使い方がバラバラになってる感じがしてしっくりこない。ラケットが自分にあってない気がするが、しっくりくるものを見つけられない

■スリーに一言（フリー07）：

いつもメール配信ありがとうございます。スリーコーチの情報はわたしのモチベーションをあげるひとつの大切なツールです。

-----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）： 41～45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）： 安定したバックハンドスライス。

しばらく、毎日でも練習してないとまたわからなくなってしまう。

■スリーに一言（フリー07）：

いつも参考にさせて頂いています。

-----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）： 51～55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）： 身体の使い方はスリーコーチの動画を昨年購入して練習していますので少しずつ上達している実感がありますが、ボールから目を離して打ってしまう癖があり、ボールを良くみて打とうとすると足が止まってボールをみてしまうのでなかなかその辺が上手くなりません。

■スリーに一言（フリー07）：

メルマガをほとんど毎日拝見しています。とても参考になることが多くとてもありがたいです。動画も昨年購入して練習していますので少しずつ上達している実感があります。これからもメルマガを楽しみにしています。

-----ここまで-----

-----ここから-----

■名前： やち

■性別（フリー01）： 男性

■年代（フリー02）： 31～35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）： 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）： サーブのスピードを上げたい。

現在 135 キロくらい。コースをつけばノータッチエースがたまに出るくらいスピードが欲しい。

■スリーに一言（フリー07）：

毎日メルマガありがとうございます。楽しみにしています。参考にさせてもらい、色々試しております。

-----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）： 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）： その他
- 今あなたが最も悩んでいること（フリー06）： ストロークが安定しない  
球質にこだわり過ぎてポイントを取ることに集中できない
- スリーに一言（フリー07）：  
いつも参考にさせて頂いています

-----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）： 46～50歳
- テニス歴（フリー03）： 10年目
- 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）：  
スクールに通っています。コーチによって言うことが違う事があります。  
間違っている事を言っているわけではないのですが、各々の考え方の違いもあったり、  
リズムっていうのか特にボレーは個性が出るように思います。  
コーチにいいたいけれど言えない本音??笑
- スリーに一言（フリー07）：  
いつも、メール楽しみにしています。私は、編集後記が結構楽しみです。

-----ここまで-----

-----ここから-----

- 名前： 0
- 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）： 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）：

自分のスタイルとして、基本攻めるストローク、難しいボールは守りのストロークと単純に2つに分かれており、攻めの割合が高いため調子がいい時にはポイントを取りやすいが、基本的に単純なミスが多く、自滅することが多いです。

そこで、基本は相手に攻め込まれないくらいの繋ぎのストロークをベースにすること、一発でエースを狙うのではなく、次のボールを狙えるように組み立てることなどに変わっていくべきだと自分なりに考えているのですが、なかなか自分を抑えきれないデスね(笑

■スリーに一言(フリー07) :

いつも勉強させてもらっています！

-----ここまで-----

-----ここから-----

■名前 : I

■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) : 11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) :

ツアーファイナルズのフェデラー選手に影響され、フットワークの内観的滑らかさを増やして、もっと楽で自然なテニスにしたい事。

ジョコビッチ選手のような体幹とリラックスの両立した心理・身体の状態に近づきたい事です。

テニスの技術というより、体の状態から滲み出るテニスの変化を起こしたいのが目標(悩み)です。

■スリーに一言(フリー07) :

スリーさん以上の情報発信はなかなかありません。今後もよろしくお願いします。

-----ここまで-----