

「強く打つ」ために、誰もが信じてきたこと

「強烈な一打は、
前への体重移動から生まれる」



その「常識」が、あなたの成長を止めているとしたら？

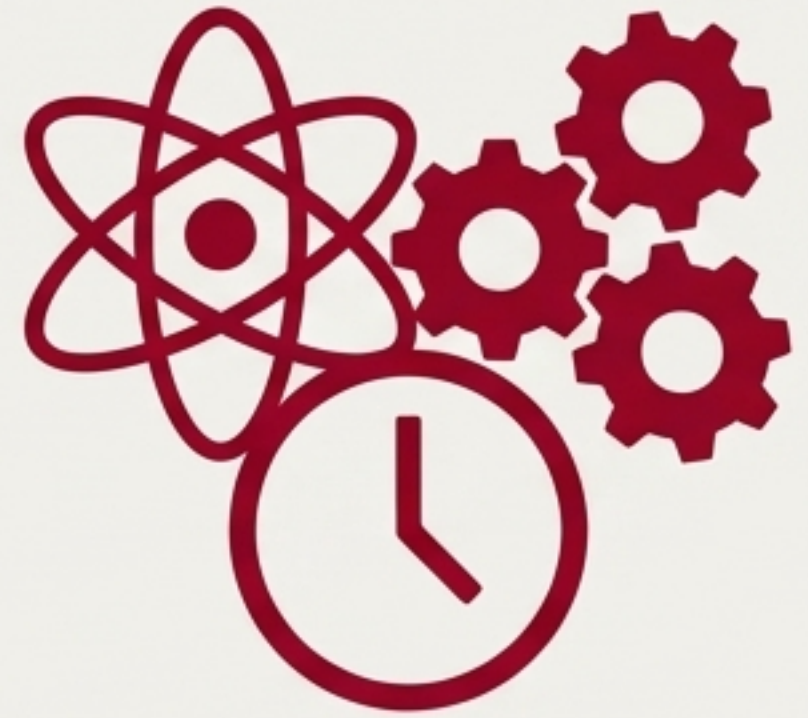
これから話すことの「絶対的ルール」



精神論・感覚論は
使わない



「体重移動」という
言葉は使わない



すべて物理・構造・
時間で説明する

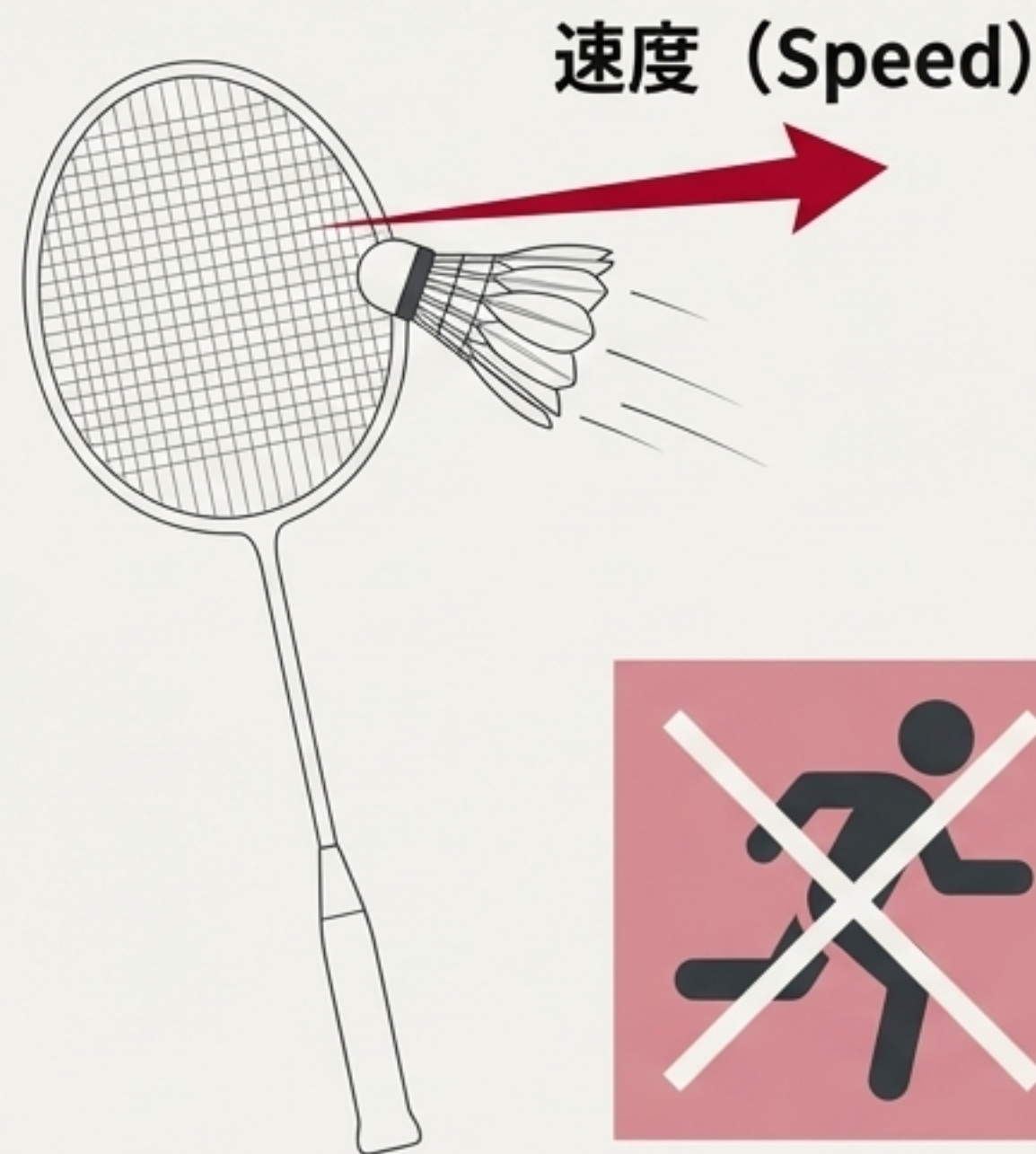
この資料は、曖昧な指導を排除し、力学的な必然性のみを探求します。

そもそも「強く打つ」とは、物理的に何を意味するのか？

強く打つ =
ラケット（道具）の**先端**が、
インパクト直前に
非常に速くなっていること

✕ 人が前に速く動くことではない

✕ 身体全体の移動速度ではない



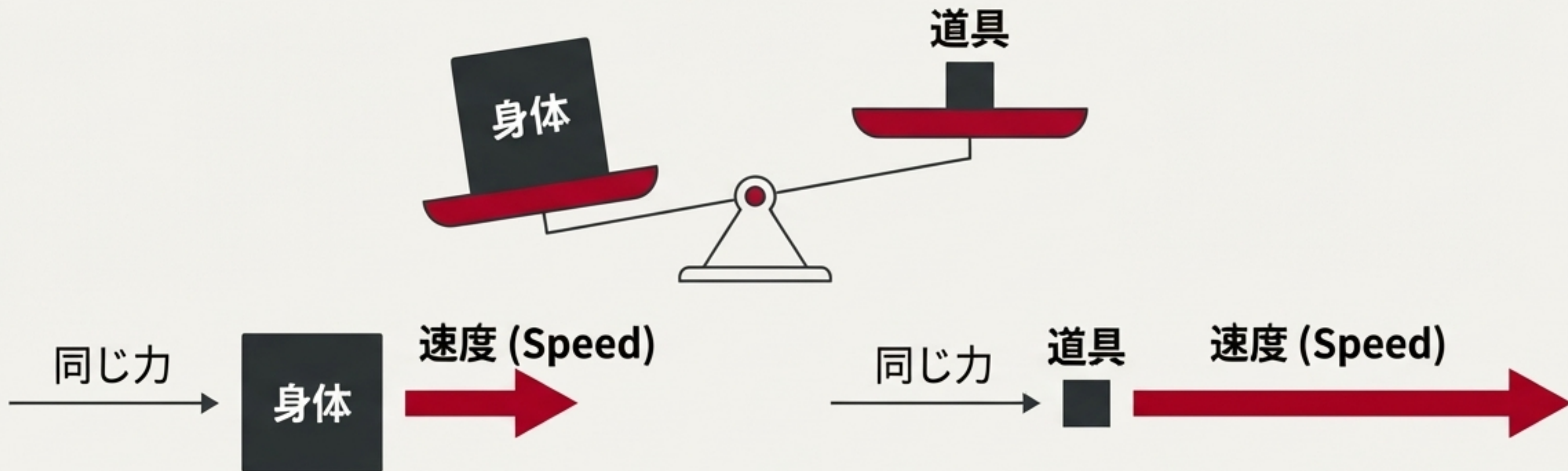
あなたの「身体」と「道具」は、全く異なる物理法則で動いている

身体 (Body)

- ・ 質量が大きい
- ・ 加速しにくい (イナーシャが大きい)

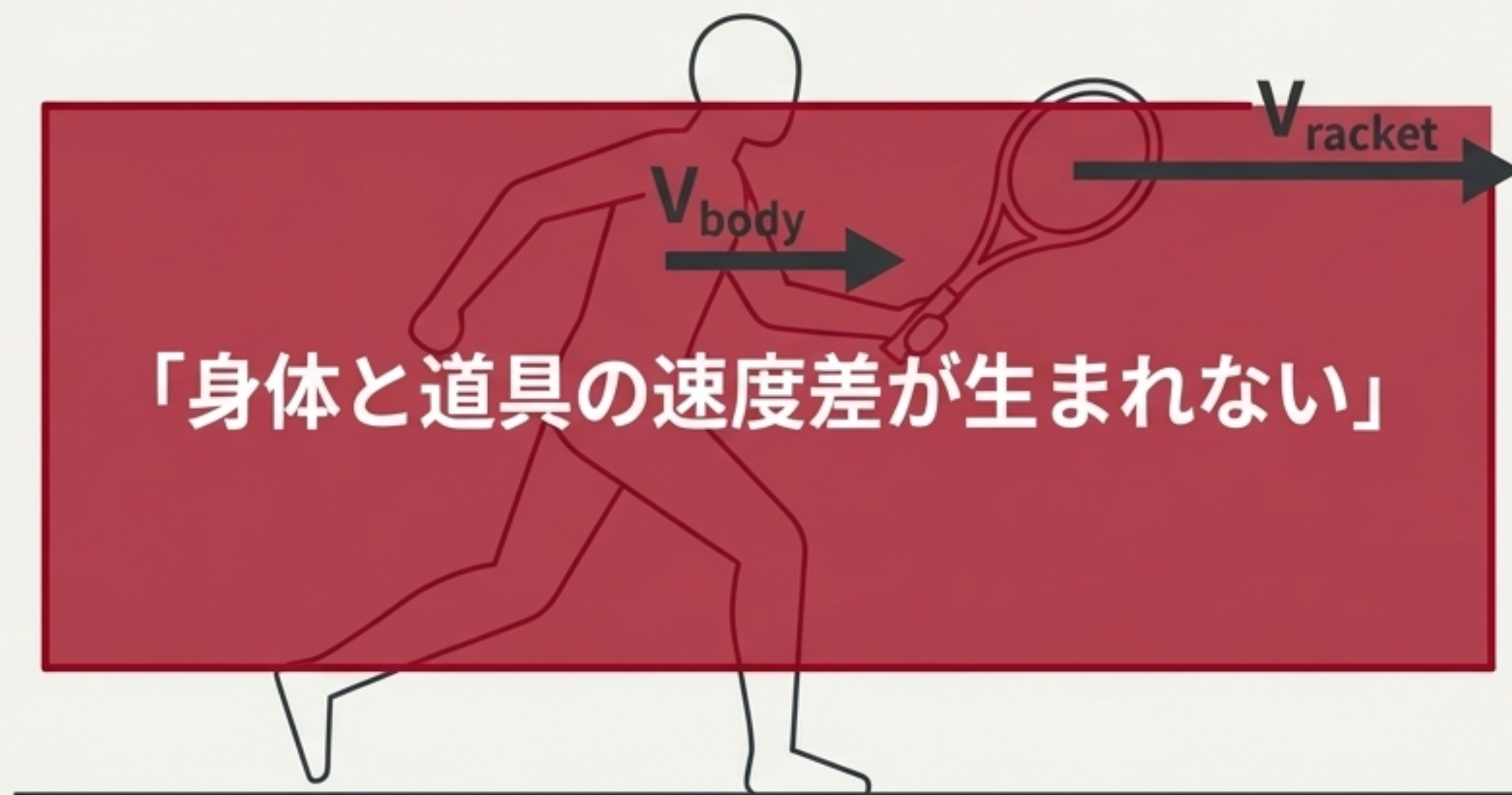
道具 (Tool)

- ・ 質量が小さい
- ・ 加速しやすい (イナーシャが小さい)



同じ力を使うなら、小さい質量（道具）を加速した方が、はるかに大きな速度が得られる。

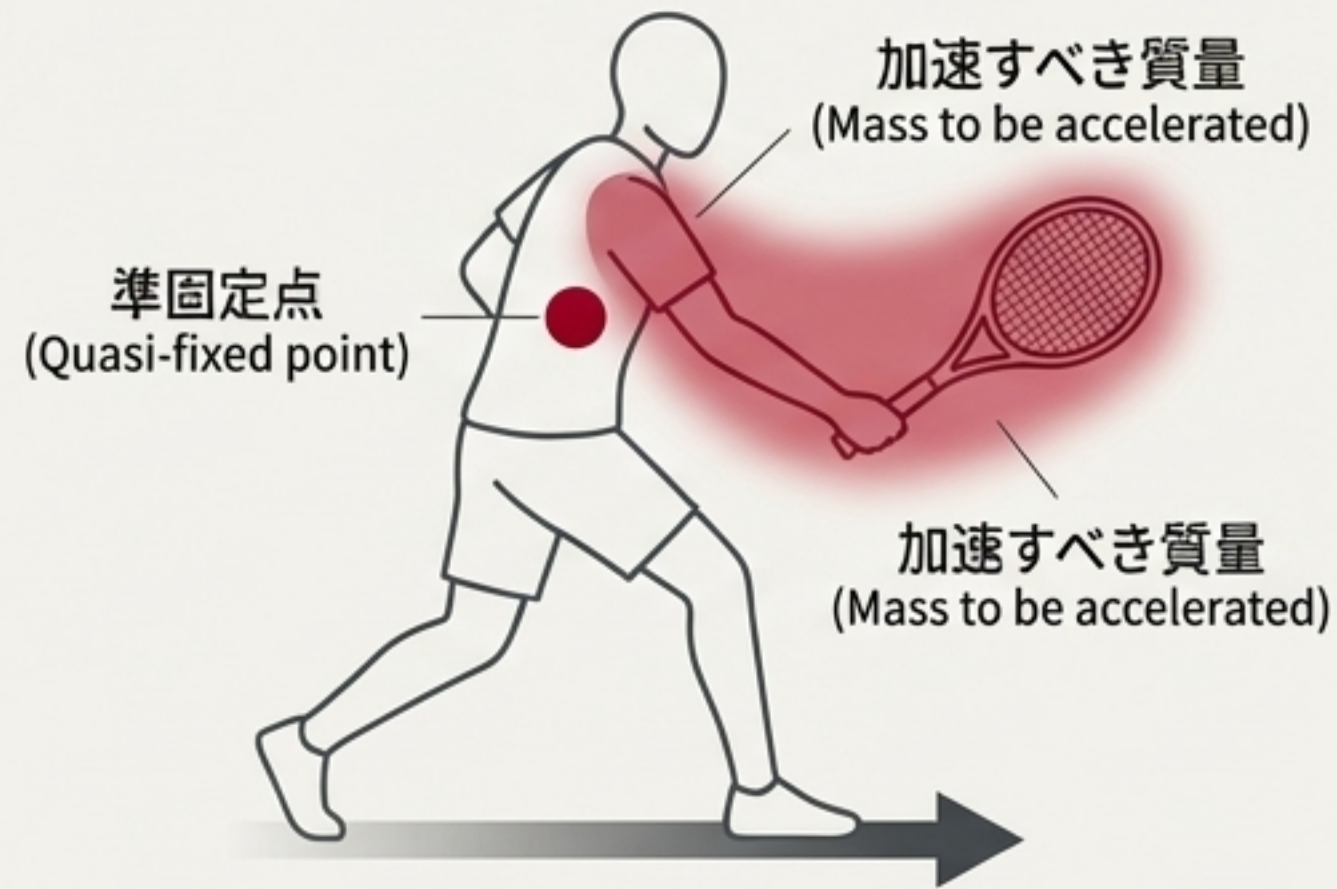
なぜ「前進」が、道具の加速を邪魔するのか



道具の先端速度は、身体の移動速度という「上限」に縛られてしまう。
これは、イナーシャの大きい身体を無理に加速させようとしている非効率な状態です。

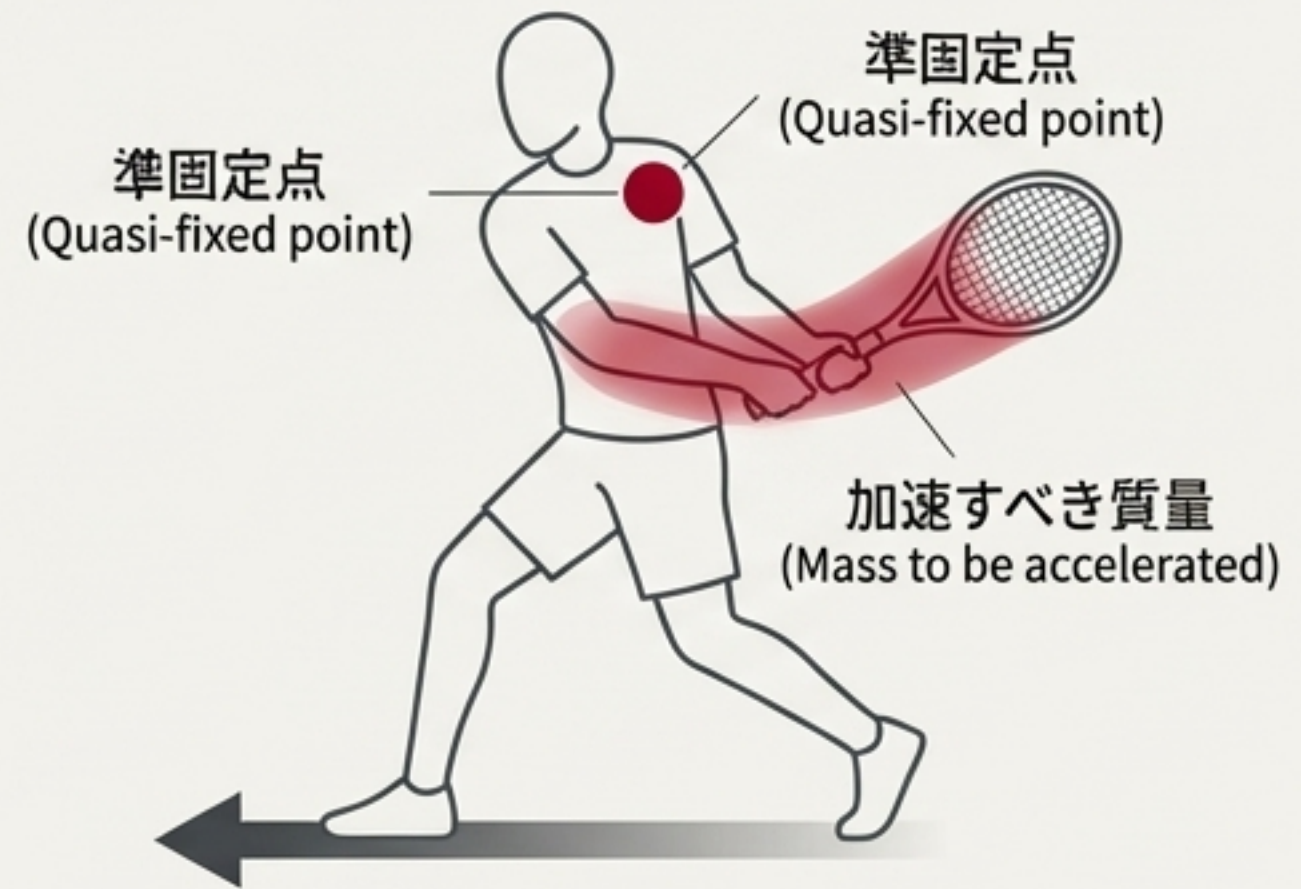
「下がる」ことで、加速の構造が劇的に変わる

前進しながら打つ場合



有効イナーシャ：大 → 加速が鈍い

下がりながら打つ場合



有効イナーシャ：小 → 加速が鋭い

同じ力でも、動かすべき質量が小さくなるため、より鋭く、速く、道具を加速できるのです。

この物理法則は、あらゆる競技に共通する



人は前に進まず、ゼロ点を体の奥に置かない。ハンマー側に準固定点を作ることで、ハンマーだけが極端に速くなる。



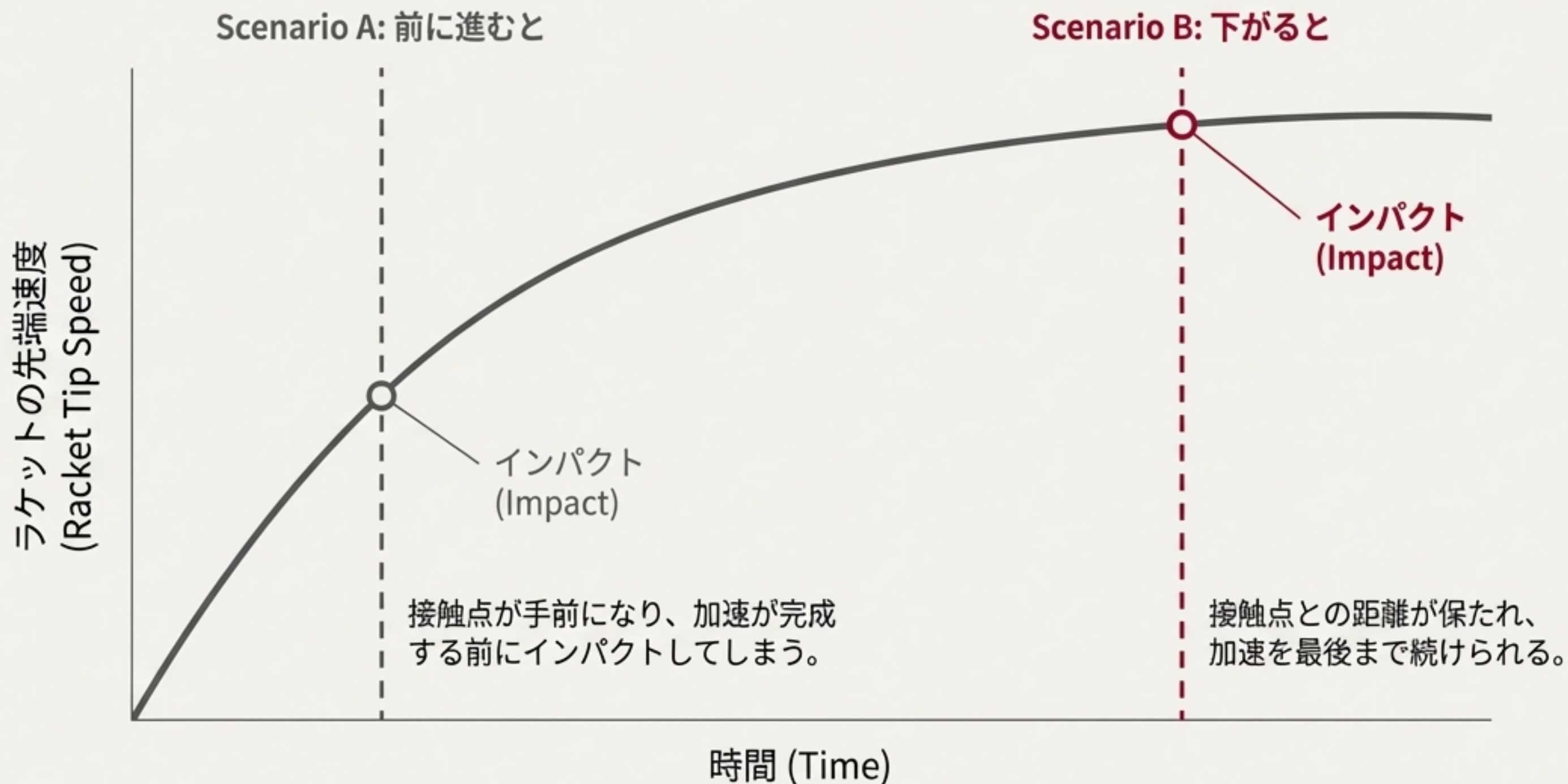
体が突っ込まず、竹刀だけが体を追い越す。だからこそ、打突に「切れ」と「速さ」が生まれる。



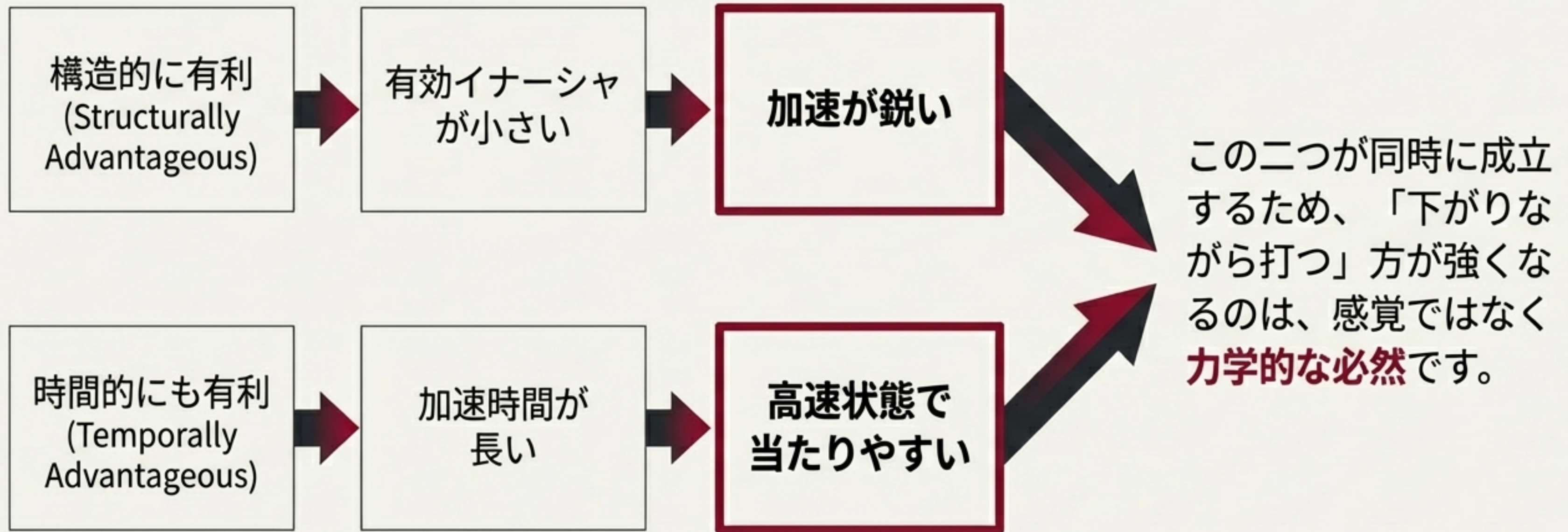
全く同一の構造。

もう一つの決定的な利点：「時間」

鋭い加速には、助走となる「時間」が必要不可欠です。



「構造」と「時間」。二つの利点が、最強の一打を生む



なぜ「止まる」のではなく「下がる」ことが実戦で有効なのか

1. 理論上の最大出力 (Theoretical Max Power):

完全に「止まって」打つこと。

2. 実戦での課題 (The Challenge in a Real Game):

- 完全に静止するのは極めて難しい。
- 止まろうと意識するほど、逆に前へ突っ込みやすい。

3. 「下がる」ことの真の意味 (The True Meaning of Moving Backward):

「下がる動き」は、前進しようとする慣性を相殺し、結果的に

“限りなく止まった状態”を能動的に作り出すための、高度な調整技術である。

これまでの「誤解」と、これからの「真実」

誤解 (Misconception)	真実 (Truth)
前に行くと速くなる	身体と道具の「速度差」が作れない
体重移動でパワーを生む	道具の先端速度がパワーを生む
下がると威力が落ちる	加速のための最適条件が整う
強打には「力」が必要	強打には「構造」と「時間」が必要

指導者が選手に伝えるべき、たった一つのこと

「強さは前進から生まれない。」

「強さは、有効イナーシャを小さくし、加速を完成させる時間を確保した結果として生まれる。」

この物理を理解した選手に起こる、最も重要な変化

- 無理に前へ突っ込まなくなる
- 自然に打点が前上方に残り、安定する
- 力感が軽くなる

技術が“楽になる”のが最大の特徴です。