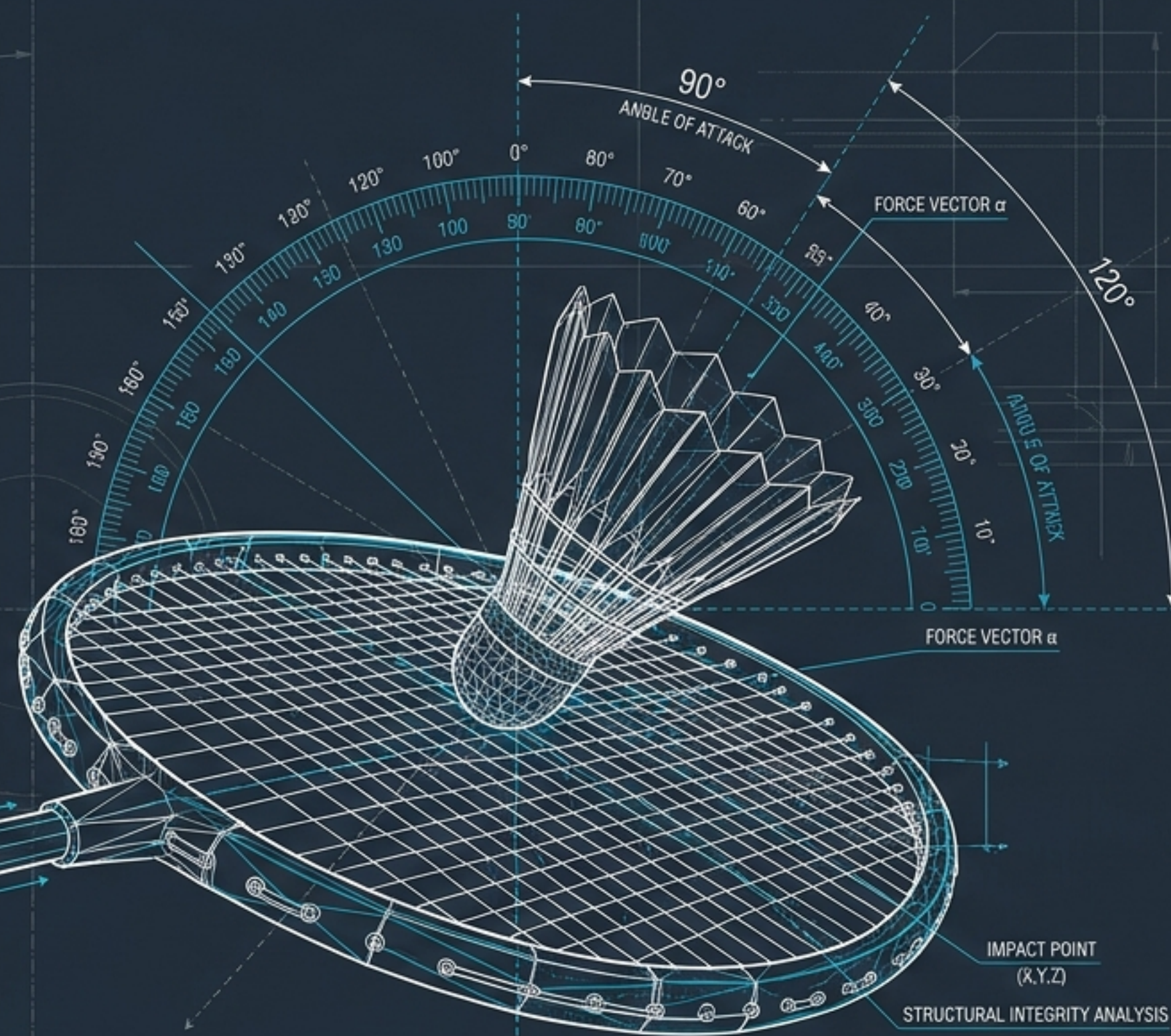


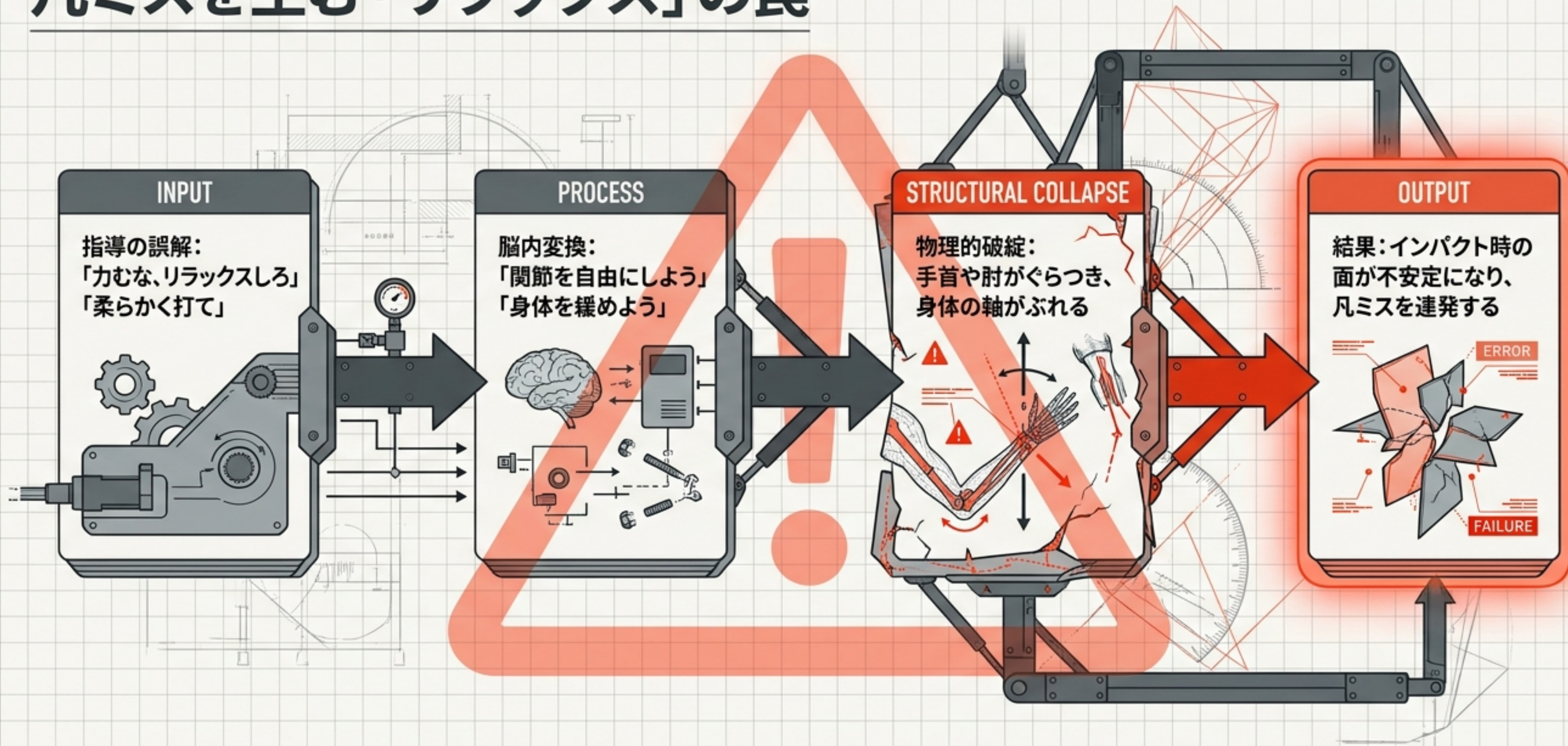
曖昧な『脱力』は致命的な破綻を招く

「ツナギ球をリラックスして打つ人って、凡ミスが多い」

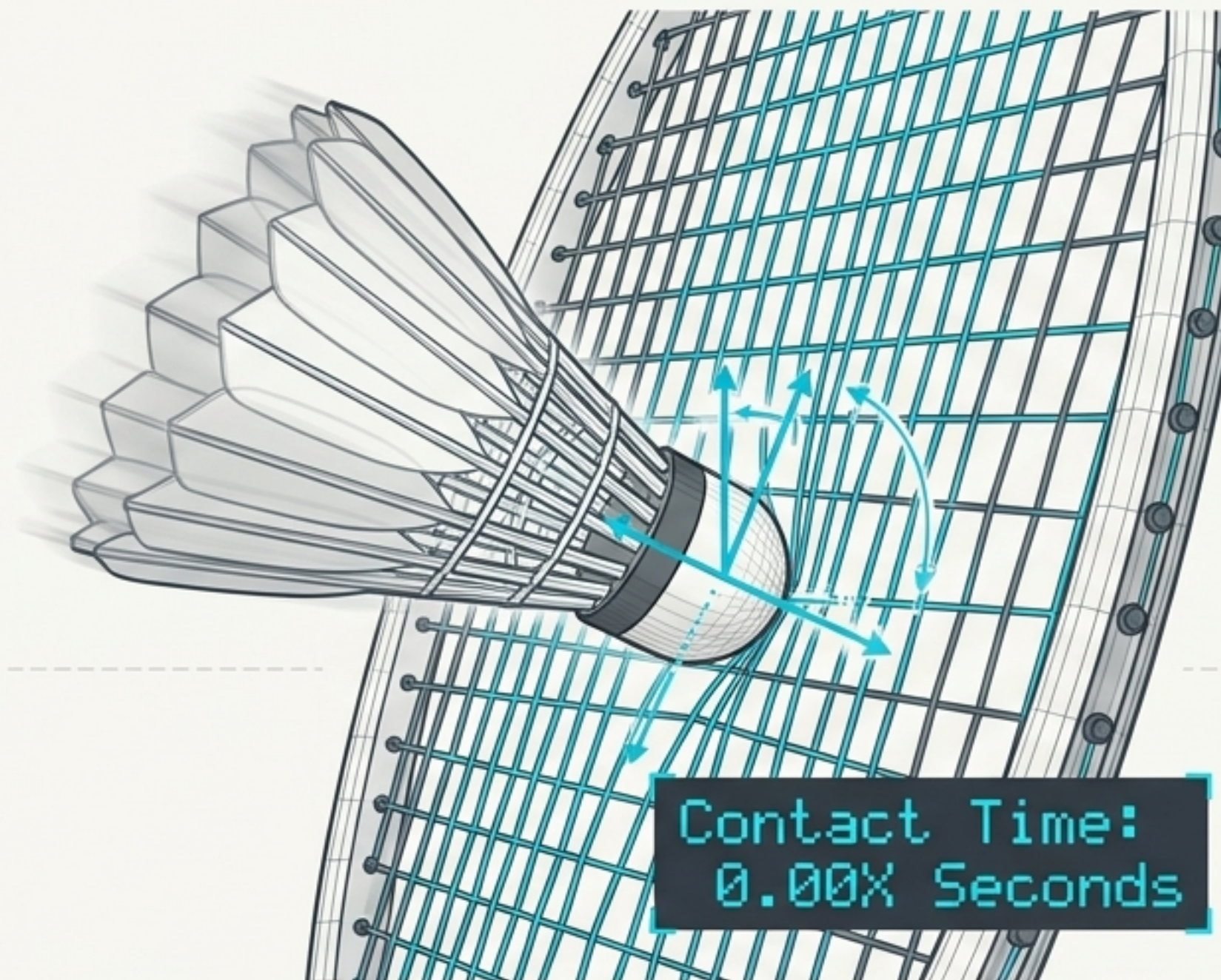
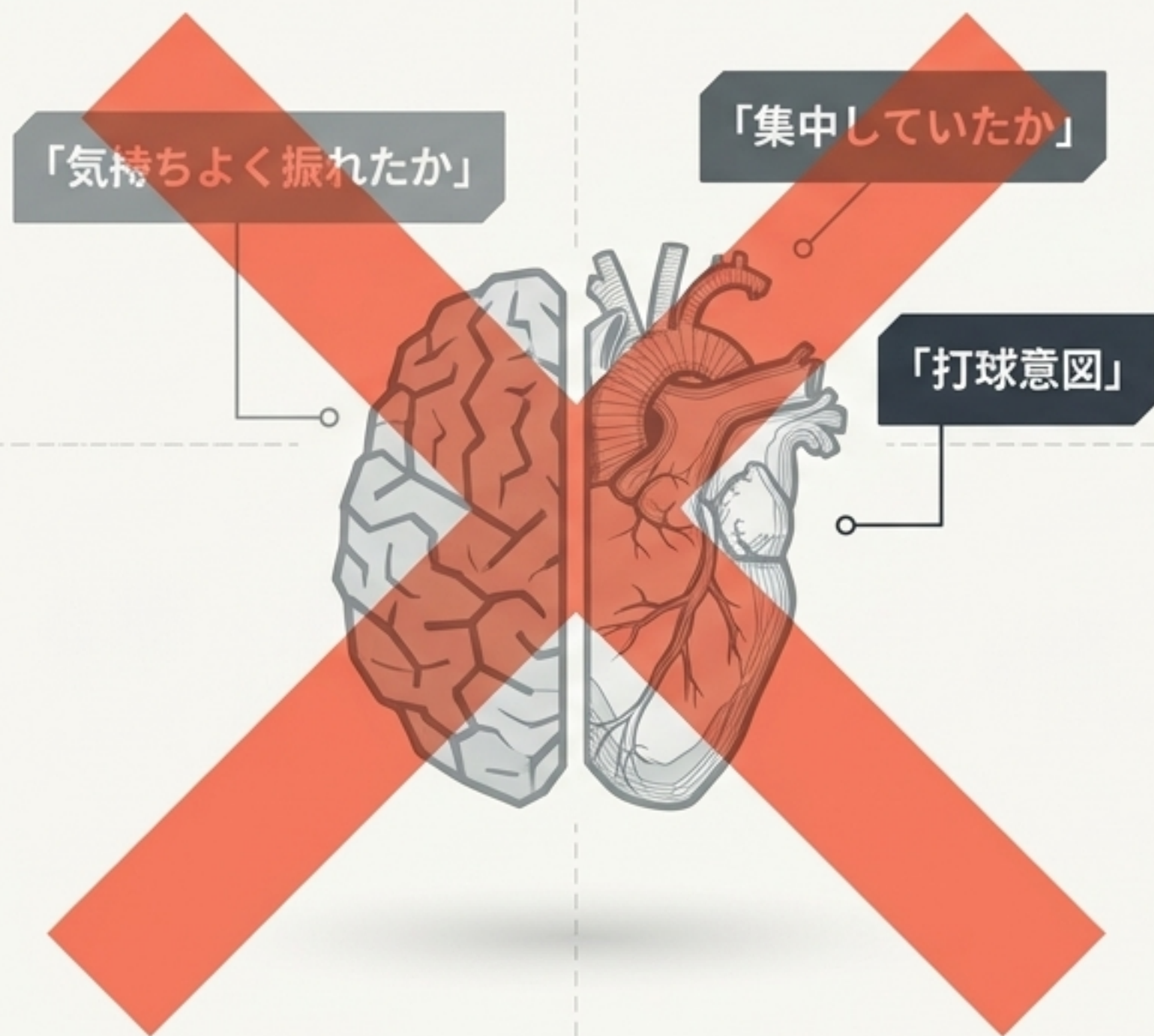


バイオメカニクスとインパクト物理学から導く、凡ミス撲滅のパラダイムシフト。

凡ミスを生む「リラックス」の罠



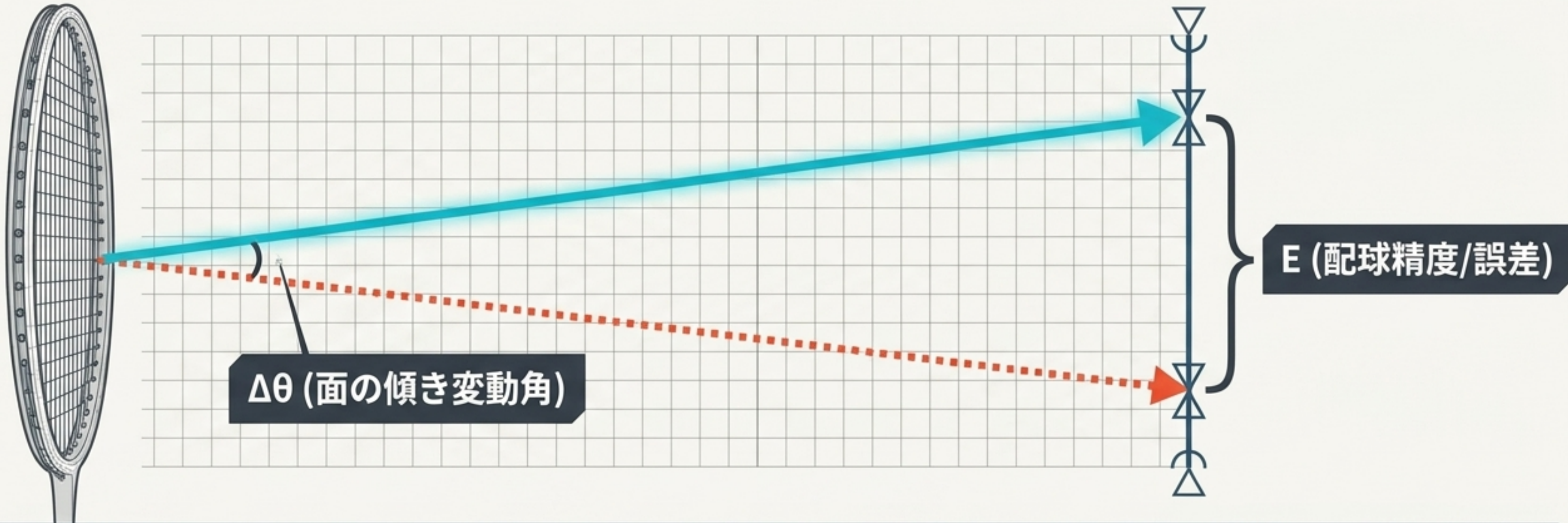
シャトルはあなたの感情を見ない



シャトルが認識するのは、「接触した1000分の数秒間において、ラケット面がどこを向いていたか」という冷酷な物理的データのみである。精神論への逃避は今日で終わる。

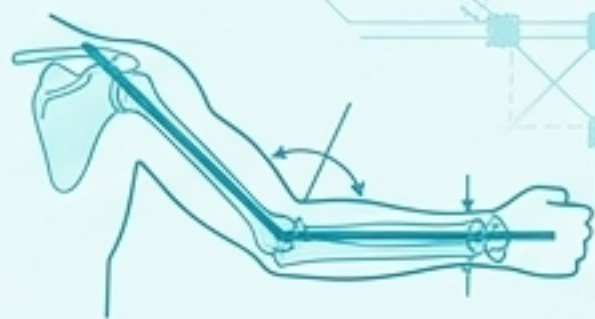
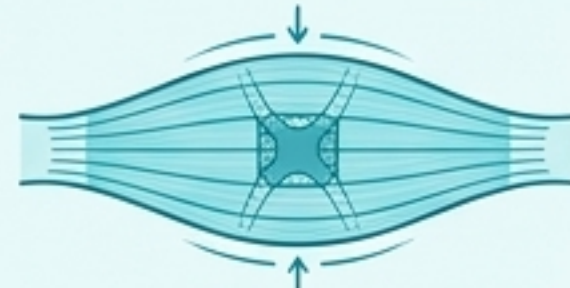
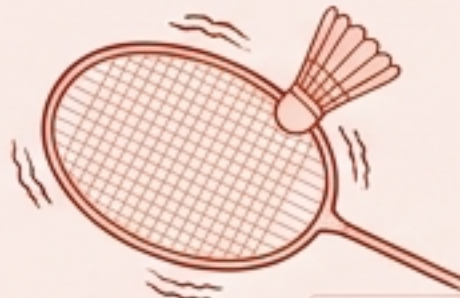
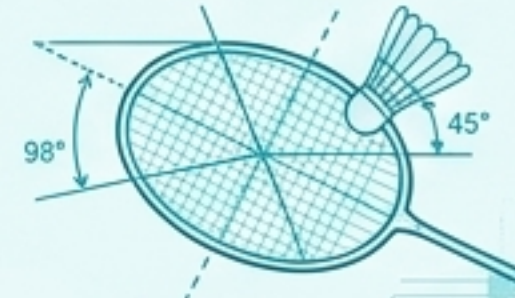
インパクトの物理学と微小変動

$$E \propto f(\Delta\theta)$$



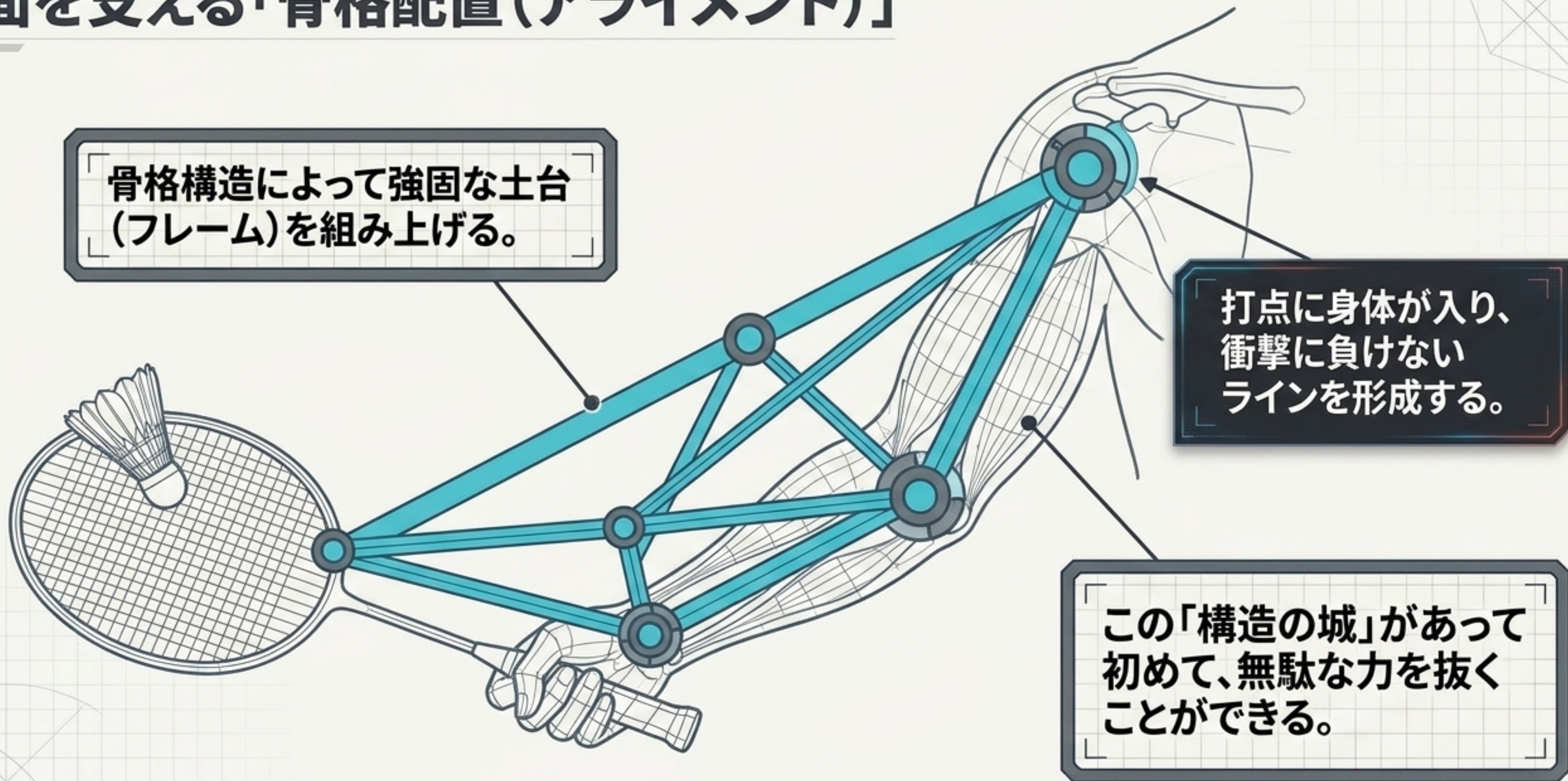
わずかな面のブレ ($\Delta\theta$) が、そのまま失点 (E) へと直結する。強打の勢いや回転力で誤魔化せない「繊細なツナギ球」だからこそ、ミリ単位の精度が求められる。

本物の『軽さ』と偽物の『緩み』

	⚠️【偽物の『緩み』】	✅【本物の『軽さ』】
骨格	定まらず、関節がバラバラに動く。 	肩・肘・手首が正しい骨格ラインに納まる。 
筋肉	完全に脱力し、支えを失っている。 	unnecessary force only, saving energy, maintaining structure. 
ラケット面	衝撃に負けて面が泳ぐ。 	最小限の力で面が完璧に安定する。 

「何も支えていない軽さ」と「崩れない構造を作った上での軽さ」は、見た目が似ていても中身は正反対である。

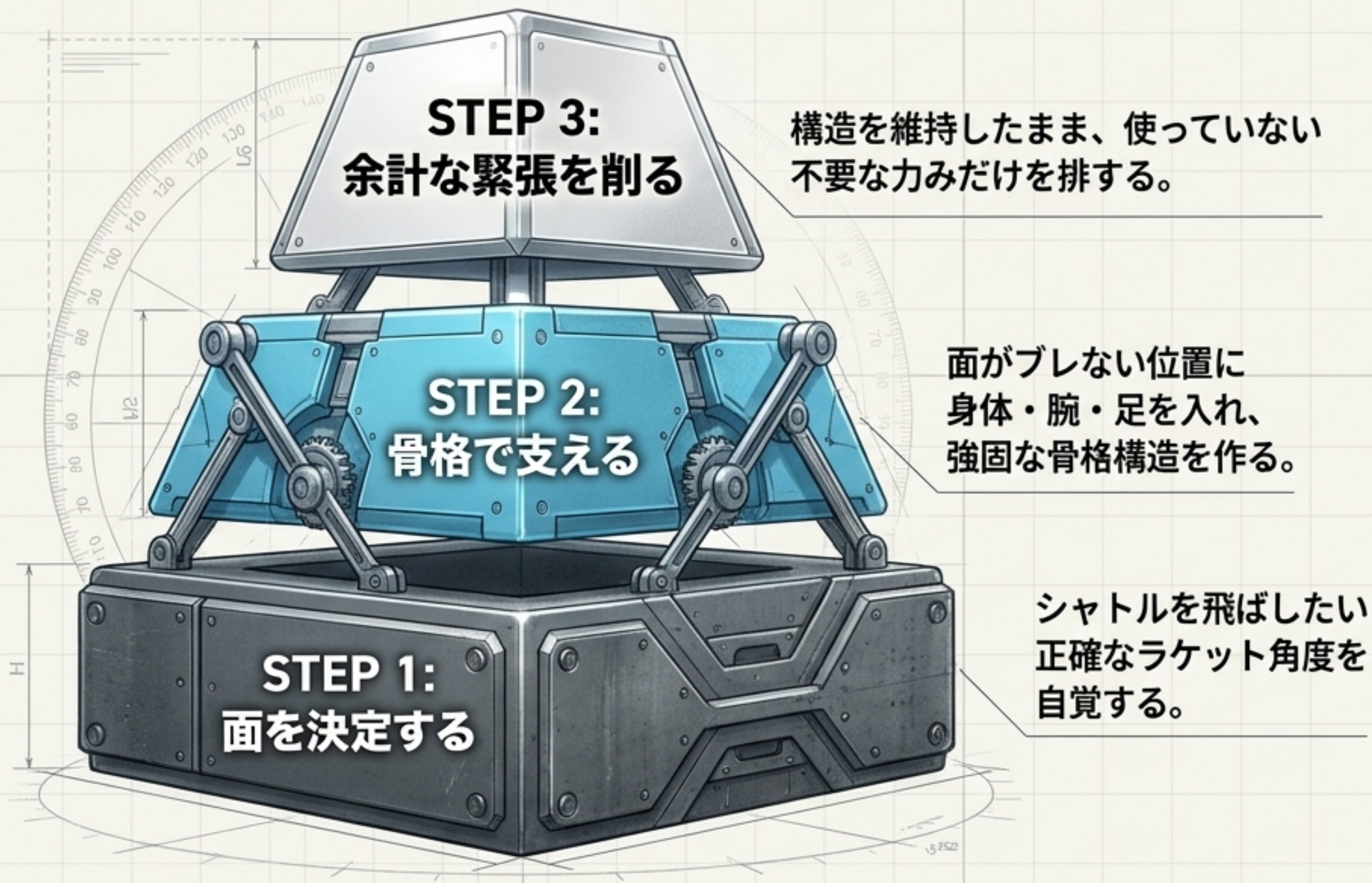
面を支える「骨格配置(アライメント)」



「固定してから、抜く。」

順番を間違えてはならない。脱力から構造は生まれない。

完璧な順序：3ステップ・フレームワーク



**型（固定）がない
人間が自由（脱力）
を求めれば、それ
はただの崩壊。**

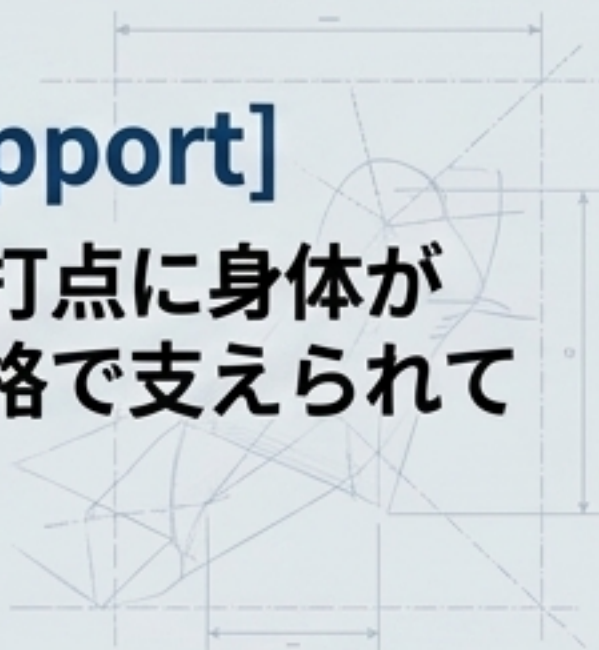
**脱力とはスタート
地点ではなく
「到達点」である。**

構造診断：凡ミス撃滅するダッシュボード



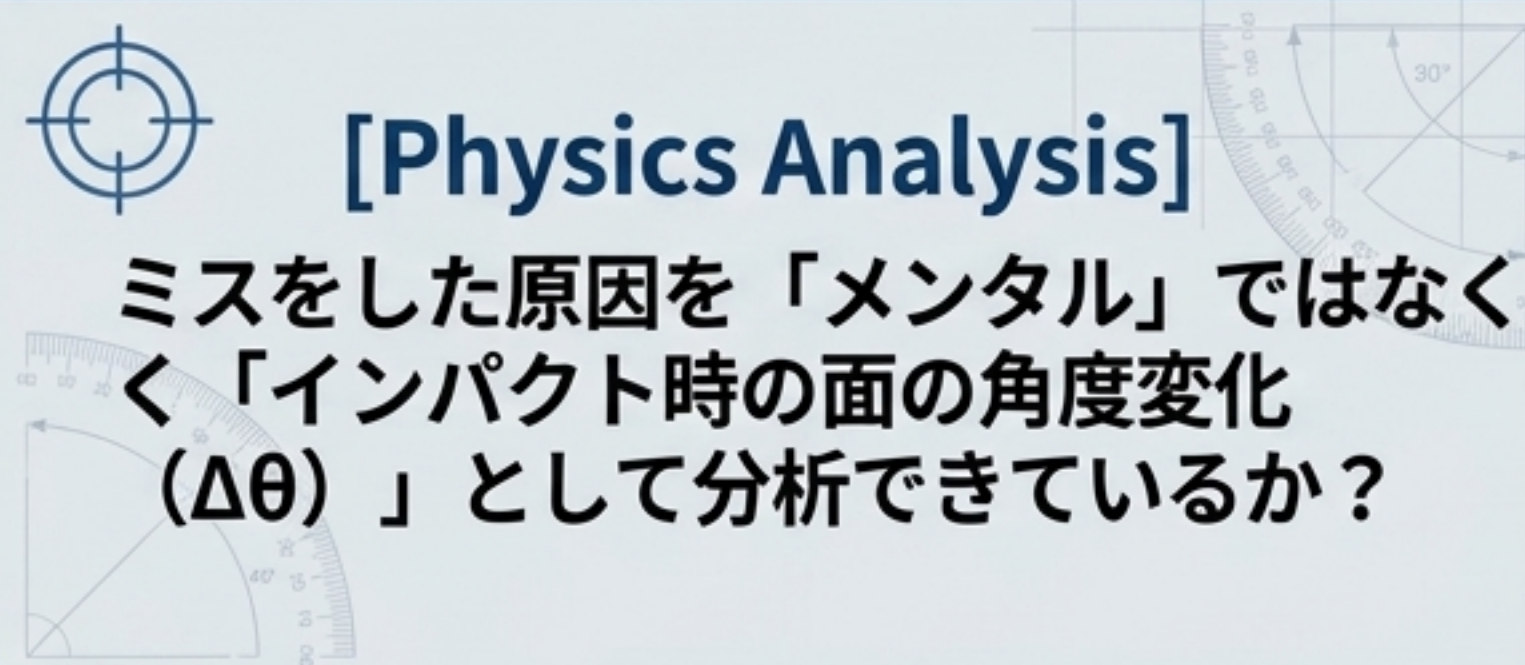
[Skeletal Support]

ツナギ球を打つ瞬間、打点に身体が入り、ラケット面を骨格で支えられているか？



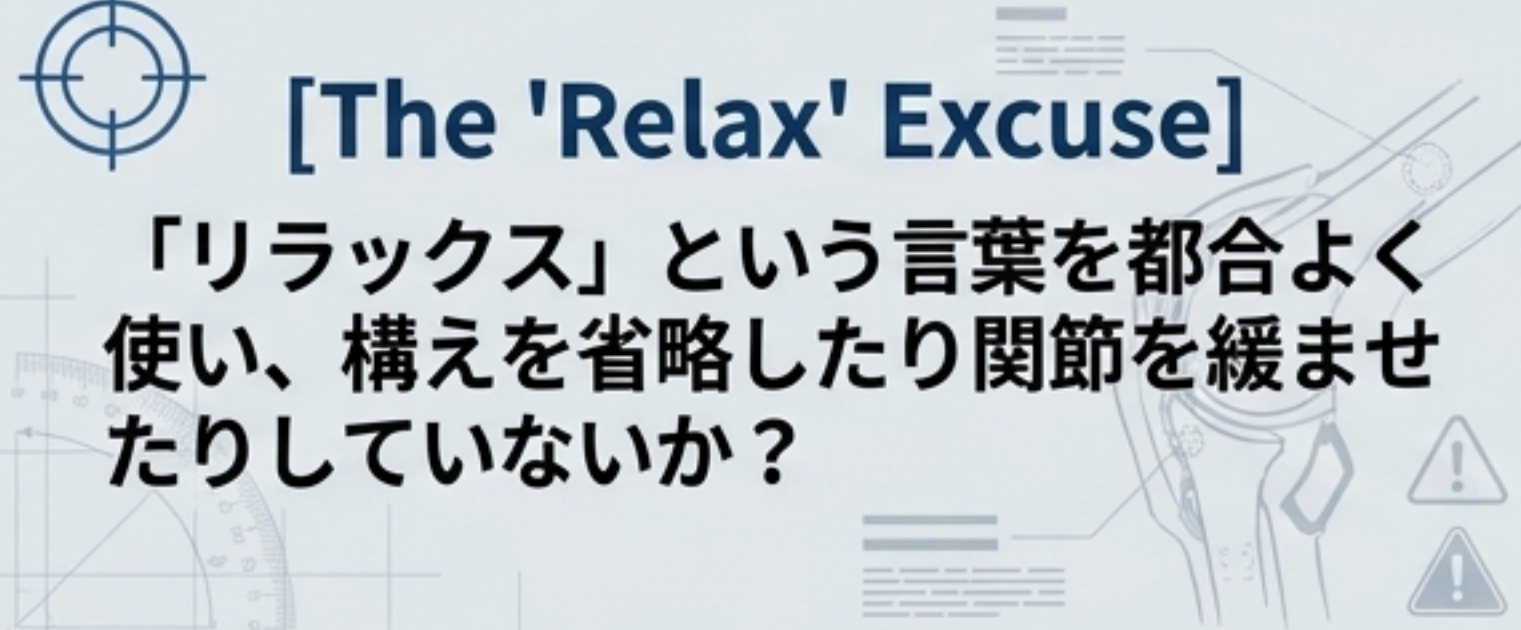
[Physics Analysis]

ミスをした原因を「メンタル」ではなく「インパクト時の面の角度変化 ($\Delta\theta$) 」として分析できているか？



[The 'Relax' Excuse]

「リラックス」という言葉を都合よく使い、構えを省略したり関節を緩ませたりしていないか？

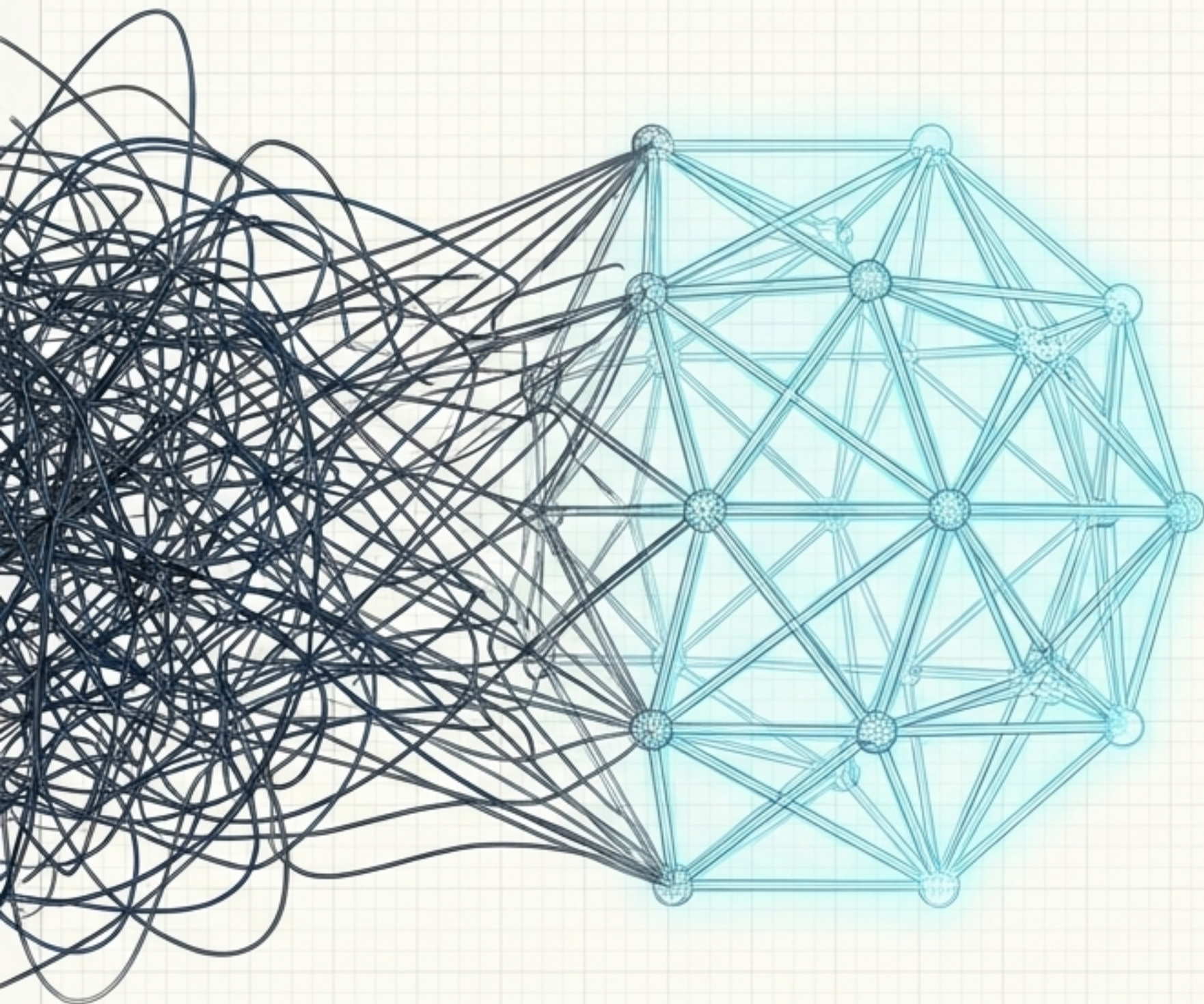


[Axis Fixation]

手首や腕の筋力だけで辻褄を合わせず、身体と腕の位置関係を固定できているか？



構造なき脱力は「無秩序」である



**「構造ある脱力こそが
『洗練』と呼ばれる。」**

基礎の骨格を組み上げた者だけが到達できる
本物の軽さがある。ツナギ球は休憩ではない。
面の技術と構造の完成度が丸裸になる試練の
場である。

物理学とバイオメカニクスに従い、まずは城を築け。脱力は、その城郭の上にのみ咲く一輪の花である。